



Conférence du Guide n°101
13 avril 1962

LA DÉFENSE

Je vous salue, mes très chers amis. Que Dieu bénisse chacun d'entre vous. Que votre chemin soit béni. Que vos efforts soient bénis.

À plusieurs reprises, nous avons parlé de vos mécanismes de défense. Nous y avons consacré beaucoup de travail et d'attention et dans une certaine mesure, vous avez appris à en constater l'existence. Pourtant, vous ne comprenez pas encore pleinement ce qui arrive à tout votre système quand vous êtes sur la défensive. Le savoir sera très utile pour votre travail à venir et pour votre observation de soi. Comprendre les processus de votre nature physique, mentale, émotionnelle et spirituelle, comprendre ce qui arrive à tous ces niveaux de votre personnalité quand vous êtes sur la défensive sera important. Vous avez commencé à observer et à détecter ce nœud serré, ou ce mur intérieur au moment où vous vous retirez dans la peur et où vous vous fermez dans le but de vous protéger. Cette réaction de vous défendre est pourtant tellement ancrée en vous qu'elle est devenue une seconde nature à tel point que la plupart du temps vous ignorez être sur la défensive. Vous devez donc comprendre davantage à ce sujet afin d'être vigilant et devenir plus intensément conscient de l'existence de votre défense pour pouvoir la dépasser.

Quand vous êtes sur la défensive, vous avez peur, vous vous sentez menacé, en danger. Il existe, bien sûr, des dangers réels et le système humain est équipé pour les gérer. Quand vous faites l'objet d'une attaque réelle, toutes vos facultés s'éloignent de leurs préoccupations habituelles et sont concentrées sur ce seul danger. Pour gérer la situation urgente du moment, il faut que toutes vos facultés soient focalisées sur ce seul point.

Pour ce faire, tout votre système subit un changement dans le seul but de gérer la situation d'urgence. À ce moment-là, votre système glandulaire relâche une certaine substance qui se répand à travers tout votre système nerveux, augmente votre tension artérielle, accélère votre pouls. Tout ceci a pour but de focaliser vos facultés sur le point de danger, pour augmenter la rapidité de la réaction adéquate, pour renforcer votre perception. Quand vous êtes vraiment en danger, ceci est bon et important, car autrement, si vous ne disposiez que de vos facultés et perceptions normales, vous ne pourriez faire ce qui est nécessaire pour vous protéger. Vous développez donc davantage de force – physique ou mentale – que d'habitude pour vous défendre. Vous jugez rapidement et décidez si la défense par contre-attaque ou la fuite est le meilleur moyen de gérer la situation en question.

Au cours d'une vie normale, de tels dangers arrivent de temps en temps. La substance secrétée par votre système glandulaire contient un certain poison qui ne vous nuit pas si votre système de défense fonctionne uniquement lors de ces rares occasions de danger réel. Quand le danger est passé et que votre système revient à un fonctionnement normal, ce poison est absorbé et dissout. Ce poison est un stimulant nécessaire à ce moment-là, mais si cette stimulation emplit votre système de manière permanente, les dégâts sont inévitables. Il en est de même avec certains médicaments qui sont nécessaires pour guérir : si vous prenez l'habitude de les prendre, à long terme vous serez endommagé.

Quand vous êtes sur la défensive lors de conflits psychologiques ou pour des raisons irrationnelles et irréalistes, votre système glandulaire ne prend pas cela en considération. Il ne questionne pas la validité de la raison. La substance vénéneuse est libérée au moment où vous avez peur. Quand vous êtes sur la défensive, vous avez peur. Il est donc important que les peurs irréalistes cessent, que le fait d'être sur la défensive sans aucune raison valable soit banni de votre vie. Autrement la substance vénéneuse affectera votre flux sanguin et votre système nerveux et, d'une manière ou d'une autre, des dommages physiques surviendront. En fonction de votre caractère individuel et de la résistance physique de vos différents organes, tôt ou tard des dommages apparaîtront de manière plus ou moins visible, dans telle ou telle partie du corps. Voilà le côté physique.

Quant au côté mental de votre nature, quand vous vous trouvez dans un vrai danger, toutes vos facultés mentales se concentrent automatiquement – avec l'aide du stimulant vénéneux – sur la situation en cours. Pour y arriver, vous ne pouvez vous concentrer sur rien d'autre. Vous n'êtes pas capable d'entretenir d'autres pensées de vérité et de sagesse que celles qui portent sur la gestion du danger du moment et sur le fait de vous en protéger. Toutes les autres considérations qui sont par ailleurs importantes pour vivre une vie harmonieuse et pleine de sens sont exclues. Si cela arrive dans des moments isolés de danger réel, cela est bon et juste. Quand le danger réel est passé, vous retournez à la normale et vos processus de pensée peuvent à nouveau se concentrer sur les nombreuses facettes de la vie, des autres et de vous-même, celles qui n'ont rien à voir avec le fait de vous protéger du danger.

Cependant, quand vous êtes constamment, ou souvent, dans un état psychologique consistant à repousser le danger et l'attaque quand il n'y a en fait aucun risque d'attaque, le développement de vos facultés mentales en souffre forcément. Vos concepts restent immatures et limités même si le hasard fait que vous avez un bon cerveau. Votre perspective est bien trop limitée pour gérer la vie de manière adéquate. Tout ceci se fait de manière tellement subtile et insidieuse que vous en êtes tout à fait inconscient. Vous n'arrivez pas à faire la distinction parce que l'état d'être sur la défensive est devenu une seconde nature. Ceci entrave votre vision de la vérité sur les autres, sur la vie, sur vous-même. Cela vous empêche de voir vos possibilités et potentiels et de faire les bons choix. Tout ceci survient parce que tout votre système mental est programmé pour repousser un danger imaginaire et vous en défendre. Les mêmes processus sont à l'œuvre que lorsque vous êtes vraiment en danger. Dans un danger réel, votre perception aiguisée vous aide à décider de lancer une contre-attaque ou, dans le cas où cela serait désespérément dangereux et futile, de fuir et de vous protéger en vous cachant. Toutes vos facultés

mentales sont concentrées sur cette seule situation. Il n'y a aucune place pour tenir compte de quoi que ce soit d'autre. Un processus tout à fait semblable se déroule avec votre mécanisme de défense irréaliste. Vous avez choisi la pseudosolution de l'agressivité et/ou du retrait de la vie et/ou de l'apaisement qui vous prive de votre intégrité. Tous sont des dictats qui proviennent de votre peur d'être exposé au danger. Vous vous trouvez constamment dans un état de guerre et la majeure partie de vos facultés mentales est focalisée sur le fait de vous défendre, ne laissant ainsi pas de place suffisante pour gérer la vie de manière adéquate. Vous pouvez facilement constater que cette concentration unilatérale est nécessaire dans les cas exceptionnels de danger réel, mais extrêmement nocive et restrictive en l'absence d'un tel danger.

En ce qui concerne le côté émotionnel de votre nature, quand vous êtes face à un danger réel, le temps et la place vous manquent pour d'autres émotions que la peur et la colère. Dans les rares cas de danger réel, il est bon qu'il en soit ainsi parce que ces deux émotions produisent l'impulsion et la force nécessaires pour vous défendre. Toutes les facultés du corps émotionnel se sont à ce moment-là retirées et sont dirigées vers la seule situation de confrontation. Si ce n'était pas le cas, si à de tels moments vous étiez capable d'avoir toutes sortes d'autres émotions, la force nécessaire pour vous défendre ferait défaut. Cependant, quand le danger est passé, une personne normale et complète peut rapidement retourner à un état où de nombreuses autres émotions ont de la place dans son système émotionnel.

Cependant, quand vous êtes constamment sur la défensive, les émotions prédominantes sont la peur et la colère. À ce stade, il n'est même pas nécessaire que je vous montre à quel point ceci est endommageant pour vous et votre environnement. Quand vous êtes blessé, vous croyez à tort que cette blessure est une attaque contre vous. Vous croyez à tort qu'elle représente un danger pour votre sécurité. Vous refoulez donc immédiatement la blessure – votre réaction primaire – et restez conscient de la colère et de l'hostilité qui servent de substitut à la réaction d'origine. Vous commencez à mettre en place vos mécanismes de défense, quelles que soient vos pseudosolutions personnelles. Inutile de dire que vous n'êtes plus dans la vérité, non seulement parce que la blessure que vous avez vécue, aussi déplaisante qu'elle puisse être, ne constitue pas un danger et ne nécessite pas les défenses élaborées qui sont infiniment plus dommageables que n'aurait pu l'être la blessure d'origine, mais également parce que vous-même n'êtes plus conscient de l'émotion d'origine – la blessure –, mais uniquement de la réaction secondaire – la colère. Ceci installe un processus d'aliénation de soi, d'éloignement psychologique.

Je pense que vous commencez tous à voir à quel point cette défense est prédominante. Il se peut qu'elle soit subtile et difficile à détecter, mais une fois sur la bonne voie, vous deviendrez de plus en plus conscients de sa présence permanente. Non seulement vous vous défendez contre la blessure comme étant un danger supposément mortel, mais vous vous défendez également contre la frustration de votre volonté, contre tout ce qui ne va pas dans le sens de vos souhaits. Inconsciemment, tout ceci représente une menace pour votre sécurité alors qu'en réalité ce n'est pas le cas. Il se peut que ce soit indésirable, mais quelque chose d'indésirable n'est pas nécessairement dangereux. Pourtant, un mécanisme de défense est, par sa nature même, un processus pour repousser le danger. Si ces processus sont utilisés pour écarter un danger réel, ils ont du sens. Si ce n'est pas le

cas, tout votre système est mis hors équilibre. Vos facultés sont limitées à un degré que vous n'arrivez pas encore à pleinement comprendre. En d'autres termes, votre instinct de conservation de soi est à l'œuvre quand ce n'est pas nécessaire. Quand des facultés qui à l'origine étaient destinées à un autre usage spécifique sont utilisées dans un autre contexte, la psyché humaine est distordue et déséquilibrée.

Quant au côté spirituel de votre nature, face au danger réel, à nouveau il est important et nécessaire que votre capacité de ressentir soit limitée à la situation en question. Comme je l'ai dit, la gamme de vos émotions est limitée à la peur et la colère pour vous permettre de gérer votre protection de manière adéquate. Ceci ne laisse aucune place pour des sentiments chaleureux comme l'amour, la cordialité, l'affection, la compréhension et la compassion. En d'autres termes, dans des moments de danger, vous vous retirez en vous-même, rassemblant vos forces pour une contre-attaque ou une fuite. Vous ne tendez plus vers le monde ; vous n'essayez plus de franchir le pont qui réduit le gouffre qui vous sépare des autres. Vous ne vous appliquez plus à éliminer la séparation entre vous et les autres, vous ne vous occupez plus de la communication et de l'union. En des moments de danger réel, de tels sentiments seraient plutôt un désavantage. Mais quand le danger est passé, vous retournez vers le ressenti de ces sentiments chaleureux, bons et expansifs. Il en est de même de votre créativité, qui fait également partie de votre nature spirituelle. Peu importe à quel point une personne peut être créative en temps normal, en des temps de danger aigu, cette créativité est momentanément suspendue pour revenir une fois le danger passé.

Quand vous êtes sur la défensive de manière plus ou moins permanente à cause de la croyance erronée que toute blessure ou frustration, toute critique, tout rejet constitueraient un danger dont vous devez vous protéger, vous limitez la gamme de vos émotions, le potentiel de votre créativité, la capacité de tendre vers la vie et de communiquer avec les autres, d'aimer et de comprendre, de ressentir et de vous exprimer. Bref, votre vie spirituelle est gravement atteinte. Par cette limite que vous vous imposez, vous vous isolez de plus en plus et vous instaurez justement les schémas par lesquels les autres vont d'autant plus vous blesser et vous frustrer parce qu'inconsciemment vous les rejetez. Il vous faut donc vous défendre d'autant plus, et un cercle vicieux à part entière se met en branle – un cercle vicieux entre vous et les autres qui affecte vos mécanismes de défense respectifs et provoque ainsi le rejet mutuel des deux parties.

Pendant tout ce temps, alors que la défense est superflue et insensée parce qu'aucun danger réel n'existe, vous libérez des substances vénéneuses dans votre corps physique. Vous limitez votre gamme de pensées et d'émotions ainsi que vos processus créateurs. Vous ne percevez pas les multiples possibilités de la vie et de la communication avec les autres. Vous êtes isolé, bien occupé à vous défendre d'un danger irréaliste.

Comme je l'ai déjà dit, les dangers réels pour lesquels vous avez besoin de tout cet équipement n'arrivent que relativement rarement. Vous ne devez pas apprendre à l'utiliser. Il s'agit d'un processus automatique inné à tout être humain. Même un enfant a des réactions automatiques sans jamais les avoir apprises. Il n'y a qu'une chose à dire au sujet du mécanisme de défense adéquat par rapport au danger réel. Plus vous utilisez ces facultés devant du danger irréal, abusant ainsi

d'elles, moins elles fonctionnent de manière adéquate et spontanée lorsqu'elles sont nécessaires à une véritable protection. Il s'agit d'un de ces déséquilibres que vous rencontrez constamment intérieurement. Voici pourquoi une personne dont le système intérieur est constamment programmé pour se défendre contre des dangers irréels est souvent incapable de gérer une attaque et une menace véritables. Elle est alors paralysée et impuissante et devient en fait une proie justement parce qu'elle croit en être une quand elle ne l'est pas. Il est impossible de remédier à cet état en renforçant les défenses contre le danger réel. Cela ne fonctionne pas. Mais cela fonctionnera automatiquement si et quand on apprend à arrêter de se défendre quand ce n'est pas nécessaire.

Voici pourquoi il faut s'appliquer à éliminer la défense irréaliste, le danger irréel. De tels dangers concernent également la blessure, le rejet, la frustration de votre volonté, les critiques. Quand vous vous sentez accusé de quelque chose de vrai, d'à moitié vrai ou de faux, vous vous sentez en danger mortel. Si vous traduisez en mots vos réactions émotionnelles à une telle critique, vous constaterez que vos émotions disent « Je suis en danger ». Examinons la vérité à ce sujet. Êtes-vous vraiment en danger ou menacé parce que vous êtes blessé, frustré ou critiqué ? Je ne dois pas répondre à cela. Vous êtes le seul à pouvoir constater que ce n'est pas le cas. Même une critique non justifiée ne peut vous mettre en danger, pour autant que votre attitude face à elle soit mature et réaliste. N'est-ce pas souvent le cas que la critique contre laquelle vous vous défendez avec tant de vigueur menace d'exposer quelque chose que vous ne souhaitez pas affronter ? Il se peut que vous souhaitiez ne pas y faire face parce qu'il est inconfortable de changer, ou parce que vous croyez que si la vérité était connue, vous ne seriez plus aimé et accepté comme étant digne de respect. Quelles que soient les raisons, vous fuyez la vérité. Si vous la voyez sous sa véritable lumière, votre défense est souvent dirigée contre la vérité, même s'il se peut que cette vérité provienne de l'extérieur, de personnes qui souvent, à leur propre manière, sont aussi imparfaites que vous. Le danger supposé mortel que vous devez repousser est souvent la vérité elle-même, mes amis. Et vous vous défendez contre elle en pointant du doigt la vérité chez l'autre, celle qu'il ne souhaite pas voir. Peut-être que l'un est plus fort et l'autre plus faible, mais quelle importance, puisque chacun a son propre rythme et son propre système de valeurs. Personne ne peut se comparer à quiconque. S'évaluer sur cette base n'est jamais valable. Ainsi, chaque côté montre du doigt des vérités au sujet de l'autre – et chaque côté peut avoir raison, dans une certaine mesure – tout en refusant de voir la vérité en lui-même.

Vous croyez erronément que si vos faiblesses, ou du moins certaines faiblesses étaient exposées, les autres auraient le droit de vous rejeter, de ne pas vous aimer. Et vous ne pouvez pas le supporter. Vous utilisez donc tous vos mécanismes de défense, avec tous les processus que j'ai décrits, pour repousser le terrible danger imaginaire afin de préserver votre état d'être humain aimable. Vous croyez que si un trait moins aimable était exposé, les autres auraient le droit de vous rejeter. Vous utilisez donc ce lourd équipement de guerre à votre seul détriment. Le préjudice est non seulement dû à toutes les raisons que j'ai données dans cette conférence, mais il se produit également de manière plus directe. Car il n'est jamais vrai que les gens rejettent une personne à cause d'un défaut ou d'une faiblesse en tant que telle. Si vous observez attentivement la vie autour de vous, vous constaterez sans l'ombre d'un doute que le rejet a lieu parce que, de manière subtile, c'est le fait de cacher la vérité qui le génère. Voici pourquoi admettre librement le pire défaut ou

la pire distorsion génère de l'acceptation, alors qu'une défense contre l'exposition de ce défaut engendre du mépris, de l'antipathie, de la peur et met forcément l'autre sur la défensive. Si vous n'êtes pas encore capable d'admettre votre défaut spontanément, peut-être parce que vous ne le voyez pas encore pleinement, alors la volonté de le faire, qui ne peut exister que si vous relâchez votre défense, aura un effet tout aussi favorable. Ce n'est qu'après avoir essayé cette nouvelle façon de réagir que vous constaterez à quel point elle est beaucoup plus constructive et avantageuse.

Quand vous êtes sur la défensive, votre but primaire ne peut pas être la vérité. Quand il s'agit d'un danger réel, ce vrai danger est, d'une certaine manière, la vérité du moment. Mais quand il s'agit d'un danger irréal, la vérité se trouve ailleurs. Vous ne vous posez pas la question, à de tels moments, « Est-ce juste ? Y a-t-il là un grain de vérité ? » Votre préoccupation du moment est : « Ai-je raison ou est-ce l'autre qui a raison ? » C'est cet état limité de « moi contre l'autre » qui brouille la perception de ce qui est juste ou vrai. Votre défense peut souvent être une attitude fondamentale de vie qui consiste à ne pas s'impliquer, et à ne choisir une défense plus directe que lorsqu'on fait appel à vous. Cette défense consiste soit à tenter encore de fuir, en évitant la question et en la mettant à un autre niveau où vous pourrez prouver « avoir raison », soit à contre-attaquer, en pointant du doigt les défauts de l'autre. Il est très différent de le faire pour défendre ses propres traits indésirables ou de le faire dans la vérité, au nom de la vérité.

Il est facile de comprendre que la défense ne produit pas de vérité. Elle ne donne pas d'espace à la vérité et à la réalité. Quand existe ce mur de défense, la préoccupation du moment est forcément celle de repousser une accusation dont vous croyez qu'elle peut vous apporter du rejet, de la frustration, de la souffrance. À ce moment-là, subtilement il devient plus important pour vous de prouver que l'accusation est injustifiée, même si elle contient des éléments de vérité, plutôt que de trouver ceux-ci. Vous fuyez ainsi la vérité, donc vous-même et donc la vie. Le faux-semblant et le mensonge à soi, l'aliénation de soi et l'isolement en sont forcément le résultat. Dans la défense, non seulement vous endommagez votre corps physique, mais vous limitez vos pensées, la gamme de vos émotions, vos concepts, votre créativité, votre vie spirituelle, votre capacité à être en relation avec les autres, votre liberté intérieure, votre souci de vérité en soi et donc votre capacité à vous aimer et à vous respecter comme celle d'aimer et de respecter les autres. Tout ceci est dû à ce concept totalement erroné du perfectionnisme qui vous fait croire que votre valeur et votre acceptabilité seraient en jeu à cause de vos imperfections.

Si seulement vous pouviez l'apprendre et si vous plongiez au plus profond de vous-même pour trouver et éliminer ce mur intérieur, de nombreuses difficultés pourraient être évitées dans la communication quotidienne entre les gens. Vous ne vous détesteriez pas si souvent les uns les autres. Vous ne vous craindriez pas. C'est le sentiment erroné d'attaque contre lequel vous devez vous défendre qui si souvent vous fait craindre les autres et donc les détester. C'est le sentiment erroné de souffrir si une chose est exposée dont vous pensez qu'elle diminue votre valeur. C'est le sentiment erroné d'inadéquation quand la vie et les autres ne réagissent pas à vos souhaits et les frustrant. Une telle insatisfaction en soi n'est pas aussi douloureuse que le fait de croire que vous êtes inadéquat. La critique en elle-même

ne vous nuirait pas du tout si vous étiez conscient que les autres ne vous aiment pas moins parce que vous avez tel ou tel défaut et y faites face.

Dans la défense, il est impossible de penser, de percevoir et d'expérimenter de manière raisonnable. Vous n'êtes donc pas dans la réalité et vous ne pouvez pas communiquer. Votre système est focalisé sur un petit point, celui de vous défendre contre un danger imaginaire. De cette manière, tant d'autres choses qui font partie de la vie, partie de votre réalité, sont laissées pour compte.

Comme vous le savez, cette défense peut exister de nombreuses façons, de manière si subtile qu'il est facile que d'autres ne la remarquent pas jusqu'à ce que quelqu'un lance une « attaque » directe. Cette défense peut être plus forte encore chez des personnes calmes, réservées qui vivent tranquillement que chez les personnes dont le mécanisme de défense est plus évident. Leur peur de l'attaque est si grande, alors que leur confiance en leur capacité à la gérer est si petite, qu'elles sont constamment dans la fuite de la vie et des autres. Mais que la défense soit une agressivité extérieure directe ou qu'elle soit le retrait et la fuite, c'est pareil et tout aussi nocif ; elle produit des résultats négatifs identiques. Les deux types de défense font que tendre vers une autre personne, vers la vérité, vers l'engagement, vers la vie elle-même est impossible. Les deux vous forcent à rester sur vos gardes et sans ouverture face à la vie, aux gens et à vous-même. Il est impossible de décrire à quel point vous vous infligez ainsi de la souffrance, ainsi qu'aux autres et d'imaginer la quantité de disharmonie et de séparation que vous créez de cette manière. Avec la défense, vous ne pouvez assouvir les besoins des autres et il est impossible que vos besoins soient assouvis. La libération que vous expérimentez quand vous découvrez l'illusion qu'est le besoin de vous défendre et que vous y renoncez donc est impossible à décrire. Il faut simplement la vivre pour connaître cette joie. Lâchez prise, et recevez tout ce qui vient vers vous. Regardez cela calmement en ayant comme but principal de ne pas repousser la vérité, mais de la rechercher et de la voir. Avec cette attitude, vos réactions changeront. Ce qui émane de vous aura une qualité différente. Toute votre vie deviendra différente.

Si seulement vous appreniez à observer, à détecter et à comprendre – et donc en fin de compte à éliminer -- votre défense, vous seriez libéré d'une illusion. Il n'y a pas de souffrance plus grande, pas de plus grande prison que l'illusion. Il n'y a rien de plus destructeur sur cette terre que les gens qui se défendent inutilement. Il n'y a rien qui crée davantage de disharmonie, de non-vérité, d'hostilité, de friction, dans la vie personnelle comme dans la vie publique, que la défense.

Et maintenant, mes très chers, je suis prêt pour vos questions.

QUESTION : Vous dites que le corps libère des poisons qui endommagent le système physique. Est-il possible, sur ce chemin, de guérir ces dégâts ?

RÉPONSE : Bien sûr, c'est possible. Si et quand la défense est éliminée, les poisons cessent de contaminer le système. Ce fait en soi apporte déjà un soulagement. Il est cependant possible que les dommages soient déjà tellement considérables que les résultats du passé dans le corps ne peuvent plus être éliminés entièrement. Cela dépend de tant de considérations qu'il est impossible de les énumérer maintenant. Mais en principe c'est possible.

QUESTION : Vous voulez dire qu'il faut simplement écouter quelqu'un quand il vous critique ?

RÉPONSE : Écoutez calmement et évaluez. Pourrait-il y avoir de la vérité dans cette critique ? Observez vos réactions intérieures de frayeur. Vous découvrirez rapidement qu'elles sont injustifiées même s'il se peut que la critique soit fausse. Rien ne peut vous arriver, vous n'êtes pas en danger.

QUESTION : Et si le fait d'être critiqué injustement nous contrarie ?

RÉPONSE : C'est justement la contrariété qui est la preuve et l'expression de votre défense. Sans défense, vous ne seriez pas contrarié. Comment le pourriez-vous ? Vous évalueriez la critique et soit vous constateriez qu'il peut y avoir un peu de vérité, soit pas du tout. Trop souvent, vous êtes convaincu qu'elle est injuste avant même d'avoir eu l'occasion de le constater, ou plutôt avant de vous donner l'occasion de trouver le grain de vérité potentiel. Et si aucune trace de vérité ne s'y trouve, pourquoi devriez-vous être contrarié ? Quel mal cette critique peut-elle vous faire pour provoquer de la contrariété ? Avez-vous déjà analysé cela à partir de ce point de vue ? La critique justifiée ou injustifiée ne peut pas vraiment vous nuire à moins de penser que vous ne pouvez pas être aimé et respecté si on trouve quelque chose à critiquer.

QUESTION : Et si c'est un mensonge, si ce n'est pas vrai ?

RÉPONSE : Je l'ai déjà dit. Le regarder calmement ne peut pas faire de tort. C'est votre défense contre cela qui est le tort. Le mensonge en soi, ou le jugement erroné, ne pourraient jamais vous nuire. Et moins vous êtes sur la défensive, plus vous serez apte à rectifier ce qui serait un flagrant mensonge ou un malentendu. Je ne veux pas dire qu'il ne faut jamais vous défendre contre un mensonge flagrant, une calomnie ou une rumeur nocive, etc. Ceci tombe dans la catégorie de la défense réaliste qui ne peut être gérée de manière adéquate que dans la mesure où la défense irréaliste est absente.

QUESTION : Si l'accusation concerne une trahison, et que vous avez une colère naturelle contre cette trahison, il se peut que dans votre colère il y ait de la défense. Mais cette réaction est également naturelle si quelqu'un vous a fait des promesses, que vous avez fait votre part, et qu'ensuite vous découvrez avoir été trahi, et que ce qu'on vous avait promis et que vous aviez espéré ne se réalisera pas. Ne s'agit-il pas alors d'une colère naturelle ?

RÉPONSE : Avant d'expliquer ce qui est « naturel » ou « non-naturel », j'aimerais répéter que je n'ai pas dit qu'il fallait accepter toute injustice ou trahison sans faire ce qui est nécessaire, constructif et productif. Il y a de nombreux cas où ce serait erroné de ne rien faire. Ce serait malsain, jouer au martyr ; il s'agirait d'une distorsion de la sainteté. Il est intéressant de noter que plus une personne est sur la défensive, moins elle est équipée pour gérer la défense ou l'attaque constructive et plus elle se prend pour une victime et joue au martyr. Il existe une bonne et saine version de l'agressivité et de l'assertivité. On ne peut pas déterminer de manière générale à quel moment elles sont saines et à quel moment elles ne le sont pas.

C'est trop subtil et cela ne peut être trouvé que par un véritable examen de soi. Les vrais dangers ne sont pas uniquement de nature physique ; ils s'appliquent aussi à d'autres niveaux. Je ne peux qu'insister sur le fait que plus vous êtes libre de défense irréaliste, mieux vous gérez la défense saine. Souvent les deux se mélangent et la défense malsaine affaiblit et mine la défense saine et en diminue l'effet.

Quant à ce qui est « naturel », ceci peut être fort trompeur. Il est certainement « naturel » d'avoir des réactions immatures et non productives parce que tout le monde en a. Mais cela ne signifie pas qu'elles soient vraiment naturelles ou qu'il ne soit pas possible de les dépasser – non pas par la force, ni par la surimposition, ni en se sentant coupable parce que la réaction infantile existe encore, mais de la manière que je préconise toujours. Est-ce clair ?

QUESTION : Oui. Faut-il d'abord être clair sur son implication émotionnelle dans la relation et ensuite la gérer de manière réaliste ?

RÉPONSE : Oui, c'est cela. Voyez-vous, votre implication émotionnelle malsaine rend impossible que vous puissiez évaluer la situation de manière juste ; vous ne pouvez donc pas la gérer comme vous le pourriez autrement.

QUESTION : Je pense que ce qu'a dit notre ami au sujet du mensonge est également un danger réaliste.

RÉPONSE : Oui, il se pourrait que ce soit le cas. Tout dépend s'il est question de faits, d'actions, d'actes ou s'il est question de matière plus subtile comme des tendances, des attitudes et des qualités. Mais quand il s'agit de ce travail, quand il s'agit d'exprimer ses impressions et ses sentiments au sujet des autres, alors ce n'est pas quelque chose qui peut nécessairement être réfuté immédiatement. Cela nécessite une exploration pour constater si oui ou non il s'y trouve une graine de vérité, même si celle-ci est exprimée de manière distordue, peut-être à cause des problèmes de l'autre personne ou simplement à cause de ses limites en tant qu'être humain. Dans de tels cas, il n'est pas facile d'affirmer : « Ceci est un mensonge », parce que les choses sont si subtiles.

QUESTION : Vous parliez de situations où nos émotions flambent. Qu'en est-il des êtres humains dont les émotions sont étouffées et réfrénées et qui n'ont pas de réactions.

RÉPONSE : Quand un être humain se trouve dans cet état, c'est le résultat du fait qu'il est trop sur la défensive. Extérieurement et consciemment, les émotions peuvent être en grande partie étouffées, mais elles continuent à exister intérieurement. Elles couvent par-dessous terre et y font leurs dégâts. Voici pourquoi dans ce travail, il est si important que les émotions soient amenées à la surface. Ce n'est qu'alors qu'elles peuvent être gérées correctement et qu'il est possible de commencer à travailler avec toutes ces autres considérations. Tant que quelqu'un ne ressent pas de haine, par exemple, il ne peut s'en débarrasser. La haine doit sortir du refoulement et atteindre la conscience de surface pour que la personne en comprenne l'origine et la raison, de manière à pouvoir s'en libérer. C'est pareil pour le mur de défense. Tant que vous n'êtes pas conscient de son existence, vous ne

pouvez rien faire. La première considération, par cette méthode de travail, est donc d'amener à la conscience ce qui était jusque-là submergé.

Cependant, personne n'est entièrement dénué d'émotions. Elles se trouvent à la surface, mais n'ont jamais été nommées, jamais questionnées quant à leur signification. Ces quelques émotions de surface fourniront suffisamment de matière à travailler. Même la personne qui est surtout intellectuelle dans son approche et étouffe délibérément ses émotions a certaines émotions. Comme je l'ai dit, plus une personne est sur la défensive, plus la gamme des émotions qu'elle ressent est limitée. Mais elle peut faire un effort pour les repérer. Dans de tels cas, les émotions prédominantes sont la peur et la colère. Il se peut qu'elle ne sache pas qu'il s'agisse d'émotions parce qu'elle est tellement habituée à les rationaliser et à les expliquer.

QUESTION : Oui, mais pour la personne dont les émotions sont à la surface il est plus facile de les observer.

RÉPONSE : Oui, certainement. Voici pourquoi il est d'importance capitale de devenir conscient de toutes les émotions dont vous n'étiez pas conscient. Ce n'est qu'alors qu'on pourra entrer dans des matières comme celle dont nous nous occupons maintenant. Par exemple, au sujet de la défense, la majorité d'entre vous n'aurait même pas été capable, il y a un an, d'être conscient du fait qu'une telle défense existe. Et beaucoup d'entre vous sont maintenant capables de le reconnaître. C'est toujours une question de conscience de soi.

QUESTION : Dans le travail individuel que je fais avec quelqu'un, nous avons constaté que j'ai un concept inadéquat de l'être humain. Qu'est-ce qu'un être humain ?

RÉPONSE : Si je devais répondre à cette question, cela me prendrait probablement un mois entier de discours continu. Et il peut s'avérer que c'est la meilleure réponse pour que vous puissiez ajuster votre concept afin qu'il soit plus véridique. Comparez cette affirmation avec le concept limité que vous avez de « Il est comme ceci ou comme cela », ou « Elle est comme ceci ou comme cela ». Rendez-vous compte de l'immense variété, de la multiplicité, de la contradiction, des possibilités et potentiels illimités de pensée, de gamme d'émotions dans chaque être humain. Chaque être humain possède chaque émotion, chaque tendance, chaque caractéristique que vous pouvez nommer, dans ses aspects positifs comme négatifs. La raison pour laquelle une qualité se montre sous une facette positive à un moment et négative à un autre, relève de la complexité de la psyché humaine. Plus vous comprenez les possibilités et potentiels illimités d'un être humain, plus vous avancez dans la compréhension d'un être humain spécifique. Par contre, plus vous croyez, consciemment ou inconsciemment, qu'un être humain soit ceci ou cela – en d'autres mots, plus votre concept est limité – moins vous le comprenez.

De manière étrange, le but inconscient de l'homme est de limiter la personnalité humaine, parce qu'il croit que plus un être humain est simple, plus il sera facile de le connaître. Mais ce n'est pas vrai. Plus vous vous rendez compte des possibilités infinies et à quel point il est difficile de les voir, de les percevoir ou même de les ressentir toutes, plus vous aurez de compréhension et de perspective. C'est la meilleure réponse que je puisse vous donner. Toute description, peu en importe le

détail, ne ferait pas justice à la personnalité humaine. Cette description serait limitée et serait une simplification.

QUESTION : Quand une personne est devenue majoritairement consciente de ses courants cachés – disons que 75 % de ses courants soient venus à la surface – et qu'elle peut voir leur manière de fonctionner, que peut alors faire cette personne pour entraîner le subconscient ? Est-ce que c'est nécessaire ?

RÉPONSE : Je vais répéter ce que j'ai dit à de maintes reprises. Observez simplement les réactions et concepts erronés, infantiles, faux et distordus. Plus vous les observerez, mieux vous serez capable d'apprendre pourquoi elles ne sont pas en accord avec la réalité et la vérité. Obtenez une compréhension claire sur la manière dont elles sont erronées, inadéquates, destructives, désavantageuses et irréalistes. Comparez ces réactions avec votre conscience, encore théorique pour le moment, des réactions réalistes, véridiques, productives sans essayer de vous forcer à les ressentir. Comparez simplement et comprenez pourquoi la première manière de réagir est non productive et irréaliste alors que c'est le cas de la seconde. Reconnaissez pleinement que vous êtes encore incapable de ressentir et de réagir de la manière désirée, et sans aucune culpabilité, sans aucun courant de force, acceptez-vous pleinement tel que vous êtes, mais soyez au courant de l'immatunité. Si vous le faites, sans vous fâcher et sans être impatient à votre sujet, vos émotions finiront par s'imprégner de la connaissance de votre cerveau qui pourra donc pénétrer vos émotions. Le simple fait de voir les émotions infantiles en action tout en sachant, en apprenant de mieux en mieux à comprendre pourquoi et dans quel domaine elles sont improductives, vous donnera la paix.

QUESTION : Vous vouliez parler du contexte des sept péchés capitaux.

RÉPONSE : Comme je l'ai dit, j'aimerais vous suggérer d'en préparer une liste, peut-être la prochaine fois. Ce serait à la place d'une conférence, car l'ajouter prendrait trop de temps. La dernière fois, j'ai dit qu'on ne pouvait pas l'ajouter à une conférence. Notez chacun des péchés, posez la question pour chacun d'eux séparément et j'y répondrai. Cela constituera une conférence entière.

QUESTION : Dans les Écritures traditionnelles du Judaïsme et de l'Islam, les textes sont précis en rapport avec la consommation de poisson, de viande et de volaille. Le commandement est « de leur chair nous ne consommerons point ». Le christianisme n'interdit pas le porc. Dans le quinzième verset de Matthieu, le Christ a dit « ce ne pas ce qui rentre dans la bouche qui salit l'homme, mais ce qui en sort ». Pourtant pendant le carême, les chrétiens observent des restrictions alimentaires. Mes questions sont (1) ces lois alimentaires sont-elles basées sur ce qui est impur ou sur ce qui est saint et (2) quelle est la signification du carême et du décompte des jours ?

RÉPONSE : En réponse à votre première question, toutes ces lois ont été données à un moment où la connaissance scientifique et hygiénique de l'homme était tellement insuffisante que toute information que l'homme possède maintenant était alors en rapport avec la religion. Ce sont de simples raisons sanitaires ou hygiéniques qui ont dicté ces lois. À certaines périodes de l'histoire, dans d'autres circonstances, ces lois ont changé. De nos jours, il est superflu que la religion érige

de telles règles. À aucun moment, ces lois n'ont eu un rapport avec la vie spirituelle de l'homme. Il s'agissait simplement d'une précaution pour protéger sa santé. Si à l'époque actuelle, l'humanité s'accroche encore à ces lois comme nécessité spirituelle, cela reflète un grossier malentendu sur ce qu'est la véritable spiritualité. Cela prouve l'approche superficielle de l'homme, sa tendance à ne pas réfléchir. Il se peut que votre science d'aujourd'hui trouve certaines conditions qui rendent nécessaires d'observer certaines lois tant que ces conditions spécifiques sont en vigueur. Quand les conditions changent, les lois seront éliminées. Il serait insensé de les maintenir sans aucun but ou aucune raison.

Quant à votre seconde question, la signification symbolique d'origine du temps du carême était de donner à l'homme un moment pour entrer en lui-même, de purifier son système, non seulement physique, mais à tous les niveaux de son être. À nouveau, l'extérieur n'est simplement qu'un symbole de l'intérieur. Souvent cela est sain pour le corps et pour l'âme de le combiner, pourvu que ce soit fait de manière individuelle, réfléchi et personnalisée plutôt que par adhésion à un dogme. Quelle que soit la forme sous laquelle apparaît le dogme, elle indique la rigidité et un manque de responsabilité de soi dans la pensée. Cela devient donc quelque chose de mort. L'esprit vivant en est sorti. La signification symbolique d'origine était celle de la purification, de la contemplation, d'un moment pour regarder à l'intérieur de soi et se préparer pour un nouvel influx et donc une nouvelle force pour aller vers.

Puissiez-vous tous devenir de plus en plus conscients de vos défenses. Puissiez-vous percevoir ce qu'elles font à tout votre système, à vos processus de pensée, à votre faculté de ressentir, à votre système physique, à toute votre vie spirituelle. Et puissiez-vous donc devenir capables de lâcher prise, de recevoir, d'examiner, de distinguer, de regarder la question objectivement sans vous défendre, de ne plus penser ou de ressentir en termes de « raison ou tort », étant ainsi capable d'expérimenter les autres et d'aller vers eux – alors que dans la défense, vous vous retirez des autres et vous n'allez plus vers eux. Puisse la bénédiction qui vous est transmise ce soir vous aider dans ce domaine en particulier au bénéfice de votre futur travail et vous aider à vous libérer des obstructions intérieures les plus nocives. Soyez béni, chacun d'entre vous. Recevez notre chaleur et notre amour, chacun d'entre vous. Soyez en paix. Soyez en Dieu.

*Conférence du Guide n°101 du 13 avril 1962 (version non éditée).
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "The defense".
Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 06/12/2012.*

Pathwork © Foundation