



Conférence du Guide n°160
2 février 1968

CONCILIATION DE LA DIVISION INTÉRIEURE

Je salue tous mes amis présents. Bénédiction pour chacun d'entre vous. Que ces mots ne soient pas une phrase sans signification. Puissiez-vous être capables de ressentir leur signification plus profonde pour être renforcés et illuminés par cette force qui coule vers vous. Car si vous y êtes insensibles, vous ne pouvez la ressentir et elle ne peut vous pénétrer.

Le même principe existe dans la vie humaine. Quand l'homme ne connaît et n'est sensible qu'aux manifestations extérieures de la vie, il ne peut se sentir chez lui en lui-même et donc dans la vie. Une telle aliénation est le résultat direct du fait d'être inconscient de la réalité intérieure de la vie humaine. Il faut s'aligner délibérément sur des couches plus profondes et plus sensibles d'expérience pour cultiver et augmenter cette conscience. Une tentative tout à fait délibérée et pourtant détendue est nécessaire pour ressentir les causes sous-jacentes des résultats extérieurs dans votre vie. Toute souffrance et tout malheur, tout le vide et toute l'insatisfaction, toute frustration trouvent leur origine – comme vous le savez et comme je vous le dis si souvent – dans le fait d'être déconnecté des causes à l'intérieur de vous.

Cette conférence est la suite directe de la précédente et sera mieux comprise si vous la suivez en séquence. Il faut en répéter une partie, bien sûr, pour ne pas perdre le fil. Comme je l'ai mentionné dans la dernière conférence ainsi que de temps en temps auparavant, vous produisez ce que vous expérimentez. Ce qui est malheureux n'est pas vraiment que, par vos erreurs, vos concepts erronés, vos sentiments et schémas de comportement destructeurs, vous avez créé ces expériences désagréables. Ce n'est pas vraiment cela qui est regrettable. Ce qui est regrettable c'est de ne pas le savoir et donc de vouloir quelque chose d'un côté tout en refusant cette chose de l'autre. Ne pas savoir que vous refusez ce que vous voulez consciemment est la plus grande souffrance. C'est très douloureux parce que vous allez dans deux directions à la fois. Quand vous vous rapprochez de la satisfaction de votre souhait conscient, votre subconscient s'en écarte, horrifié. La frustration qui en résulte vous rend donc confus, vous fait peur, et vous fait désespérer de la vie. Elle vous fait ressortir vos mécanismes de défense les plus destructeurs qui augmentent le refus subconscient, la destructivité et votre frustration consciente. Par les mouvements d'âme des deux directions opposées, vous avez l'impression d'être littéralement écartelé. La souffrance de ne pas comprendre ce qui se passe augmente la tension intérieure. Plus tout cela semble être désespéré, plus le soi conscient fait d'efforts, plus il s'agrippe. Un tel mouvement tendu, même dirigé vers l'objectif désiré, met celui-ci en échec car il provient du désespoir, du doute, et d'une urgence qui va à

l'encontre des mouvements harmonieux du flux universel. Cette division est la vraie souffrance.

Celui qui est conscient de cette division et la vit consciemment est vraiment béni car à ce moment-là une grande quantité de tension disparaît. J'aimerais en parler un peu plus ce soir car c'est très important. Il est absolument impossible que l'homme se trouve chez lui en lui-même, qu'il se sente chez lui dans sa vie s'il ne perçoit pas cette couche à l'intérieur de lui qui dit non à ce à quoi il dit vigoureusement oui à la surface.

Il n'est pas facile d'y arriver, mais le début serait d'abord de commencer à réfléchir à ce principe et de faire de la place pour sa réalité dans votre mental en renforçant votre volonté pour trouver ce qui en vous tire dans la direction opposée à celle où vous allez consciemment et extérieurement. Cette volonté doit constamment être renforcée et encouragée. Pourtant, même ceux parmi mes amis qui sont sur ce chemin avec beaucoup de succès et depuis bien longtemps peut-être, l'oublient encore et encore. Quand ils sont malheureux, ils blâment automatiquement quelque chose ou quelqu'un pour cela, émotionnellement du moins. Au moment où vous faites cela, d'autres dégâts surviennent. Il devient alors de plus en plus difficile de s'extirper de ce schéma de comportement intérieur qui entraîne d'autres attitudes destructives : obstination, résistance aveugle, le désir de punir ceux que l'on pense responsables du malheur et pour les punir, une autodestruction délibérée sous une forme ou une autre. Il s'agit d'un schéma courant qui existe chez tout le monde dans une certaine mesure. Il est mortel, extrêmement toxique et d'autant plus quand il est encore inconscient et encore rationalisé.

Je vous dis donc à tous, mes amis qui travaillez sur ce chemin, quand vous êtes malheureux, regardez tout d'abord le côté en vous qui dit non, quelle qu'en soit la raison. Ensuite regardez le côté qui blâme les autres, même si ce n'est que très subtilement, indirectement et secrètement. Regardez vos émotions, là où vous constituez un dossier contre quelqu'un ou quelque chose – peut-être contre la vie, globalement. Ensuite constatez ce déplacement spécifique, là où changez d'interprétation. Parce que peu importe à quel point les autres ont tort, jamais ils ne peuvent être responsables pour votre souffrance, quelles que soient les apparences.

Peut-être ne blâmez-vous personne, mais que vous vous blâmez exagérément d'une manière très destructive qui ne trouve pas d'issue – alors vous faites exactement pareil. Car ce type de blâme de soi n'est qu'un déguisement pour une haine violente et un blâme féroce des autres. Dans ce type d'attitude qui ne vous permet pas de relever la tête et d'aller de l'avant, se trouve une tendance qui est proche de la rancune, mais moins directe.

Si vous voulez vous relier aux causes de votre souffrance et vraiment les arracher, tel doit être le processus – vouloir vraiment voir où vous dites non à ce que vous voulez le plus, peu importe à quel point cela peut sembler impossible à première vue. Questionnez vos émotions avec soin, et regardez-les quant à la réalité pratique. D'une certaine manière vous agissez tout à fait contrairement à ce que vous imaginez tellement vouloir.

En trouvant ce nœud fondamental dans votre substance d'âme, vous deviendrez conscient de certaines tensions émotionnelles qui empêchent de sentir la

libre circulation de la force de vie. Ce sentiment de libre circulation ne peut vous toucher que si vous êtes en harmonie avec les lois de la vie. Nier la vérité que vous dites non et que vous blâmez les autres, puis nier également ce blâme, est une violation des lois de la vie. Car les lois de la vie sont non seulement la vérité, mais elles indiquent aussi de chercher toutes les causes en soi, là où elles se trouvent vraiment. Les placer à l'extérieur engendre une totale distorsion de la réalité. On vit alors constamment des semi-vérités, qui sont beaucoup plus confuses et dont il est plus difficile de s'extirper que des non-vérités. Différentes tensions, différentes émotions négatives, différentes distorsions de concepts viennent alors à exister.

La prochaine étape est l'observation détachée des mouvements d'âme – l'atmosphère dans laquelle vous vivez et qui émane inexorablement de vous et affecte tout autour de vous. Quand vous devenez très tranquille et que vous écoutez en vous-même, vous la ressentirez, vous saurez ce qui vous meut et vous motive, peu importe à quel point c'est subtil. Il s'agit toujours d'une complexité d'interactions, produisant une réaction en chaîne, des émotions et des concepts contradictoires, les uns chevauchant les autres, tous quelque part mystérieusement connectés.

Quand l'homme est en harmonie avec la vie parce qu'il est connecté avec ses propres causes et effets, sa position vis-à-vis des forces de vie peut être comparée à un nageur. Le nageur flotte sur l'eau. L'eau le porte. Pourtant il bouge et n'est pas passif. S'il était entièrement passif, il ne pourrait pas longtemps être porté par l'eau. Mais s'il est trop actif, s'il bouge trop, de manière trop tendue et anxieuse, il n'y a pas de plaisir à nager, ni de sécurité. L'eau le contrôle plutôt que de le soutenir. Il doit bouger de manière rythmique, détendue, confiante – faisant confiance au pouvoir de l'eau de le porter et faisant confiance à sa propre capacité de bouger harmonieusement et volontairement. Plus ses mouvements sont rythmés, détendus et harmonieux, moins le fait de bouger sera éreintant. Le mouvement devient alors sans effort et s'auto perpétue. Il existe alors une relation très stable entre l'eau et le corps. Il y a un merveilleux équilibre entre les forces actives et passives du nageur qui détermine la relation harmonieuse entre lui et l'eau. Cela détermine l'équilibre entre le corps humain et le corps de l'eau. Cela signifie que malgré la confiance justifiée dans le fait que l'eau porte le corps, la personne ne nie pas sa responsabilité dans l'acte de nager ou même de flotter. C'est une analogie très juste pour la position de l'homme dans l'univers et sa relation aux forces universelles. Son ego doit être actif de manière saine et détendue. L'homme ne doit pas abdiquer ou nier la participation de l'ego dans l'action de vivre. Néanmoins, il fait pleinement confiance aux autres forces sur lesquelles il flotte et il met son poids sur celles-ci. Ce mouvement de flottaison, la sensation d'être porté par la vie, est un effet secondaire du chemin sur lequel vous vous trouvez... Plus vous confrontez vos difficultés intérieures et les vraies causes de votre souffrance, plus vous développerez ce sentiment, et automatiquement, mieux s'établira la relation entre l'ego et les forces universelles. Cela se passera d'une manière détendue et forte à la fois, vous sentirez que vous flottez, que vous êtes portés tout en participant et en vous autodéterminant activement.

C'est une merveilleuse façon d'être. C'est la façon d'être. Rien ne peut la remplacer, aucune solution de substitution que vous cherchez et espérez ne peut jamais égaler le vrai sentiment d'autonomie et d'identité de vos propres pouvoirs, de votre propre force quand vous vous reliez avec ce qui en vous cause vos mauvaises

expériences. Alors et alors seulement pourrez-vous résoudre les problèmes qui génèrent ces expériences.

Ce pas n'est pas franchi facilement. Quiconque s'approche de ce chemin résiste à trouver les causes à l'intérieur de lui. Si tout va bien, cette attitude diminue quand la personne progresse. Mais celui qui se trouve au début s'accroche à l'espoir inconscient de trouver les causes de sa souffrance à l'extérieur de lui. Il ne se rend pas compte que rien ne serait gagné par cela, même si c'était possible. Car alors il ne serait pas capable de changer son destin puisqu'il ne peut changer les autres. Mais la peur aveugle de l'imperfection et l'orgueil qui l'accompagne négligent ce fait. La lutte pour mettre la faute à l'extérieur de soi se poursuit donc encore et encore. C'est le plus grand pas qu'un homme soit capable de faire, quand il dit : « De tout mon cœur et de toutes mes forces, je veux reconnaître la cause à l'intérieur de moi ». Plus cette pensée est cultivée, plus quelque chose se passe à l'intérieur. Là se trouve tout l'espoir, tout le salut que l'on recherche. A un moment ou l'autre, il faut le faire.

A partir de là, mes amis, j'arrive à la prochaine étape. D'abord, celle-ci semble plus difficile que la précédente, mais en fait ce n'est pas le cas. Toutes ces difficultés sont illusoires. Quand le subconscient de l'homme a peur de trouver la cause du malheur à l'intérieur de lui, cette peur est une illusion. Quiconque l'a fait pourra confirmer que cela apporte soulagement, sécurité et confiance dans la vie. Ce n'est que l'orgueil qui vous empêche de pleinement vouloir trouver la cause à l'intérieur. Et il en est ainsi avec la prochaine étape qui semble si difficile. Cette étape est la suivante. Quand vous arrivez à ces causes fondamentales qui vous font refuser la chose que vous voulez le plus, l'orgueil, l'obstination et la peur sont toujours impliqués... Il y a des années, j'ai parlé du fait qu'il existe trois défauts et maux fondamentaux dans l'humanité. La peur est un défaut parce qu'elle découle de la méfiance ; elle provient de la haine. La peur doit toujours exister dans la mesure où une personne est mécontente au sujet de son propre caractère. Autrement elle ne pourrait exister. Comme je l'ai esquissé dans la dernière conférence, les peurs qui proviennent de l'aversion de soi génèrent la peur de la vie, la peur de la mort, la peur du plaisir, la peur de lâcher prise, la peur de soi, la peur du changement, la peur de l'inconnu, la peur d'être imparfait – toutes les peurs. Toutes sont illusion. Vous ne pouvez dépasser une peur à moins de la traverser. Telle est la deuxième étape, si difficile en apparence. Si la personne évite de trouver les causes de sa souffrance à l'intérieur d'elle-même, elle fuit cette étape encore davantage. Toutes ses énergies sont alignées sur le fait de contourner ce qu'elle craint. Et cela doit toujours s'avérer être une voie d'erreur et de déception.

L'homme se contracte contre ce qu'il craint. Plus il se contracte, plus il s'aliène du centre de son être d'où doit provenir tout le bien. Il se fige de plus en plus dans un état qui l'empêche totalement de flotter. Imaginez un nageur dans un tel état de crampe et de contraction. Il doit couler, et c'est pareil pour l'homme dans la vie.

La contraction crée toutes sortes de nœuds dans la personnalité – physiquement, mentalement et émotionnellement. Ces nœuds provoquent une déconnexion de la substance d'âme à partir et à travers laquelle jaillissent toutes les solutions, toute la sagesse, tout le bien-être. Comment une illusion peut-elle être exposée comme telle si elle n'est jamais traversée ? – jamais par oui-dire, peu importe à quel point vous avez confiance en ceux qui vous le disent. Vous ne pouvez trouver

la vérité qu'en rentrant dedans. Il est donc impossible de pénétrer la peur de ce que vous souhaitez le plus – vie, plaisir, satisfaction, réalisation de vos potentiels, réussite dans tous les domaines, vie pleine de sens, santé, amour, amitié, connexion avec les vrais processus de vie. Tout ceci ne peut venir si vous êtes dans la peur. Mais comment êtes-vous censé sortir de la peur ? Vous attendez-vous toujours à ce qu'une autorité omnipuissante, bienveillante vous l'enlève de l'extérieur ? Cela pourrait-il vraiment résoudre quoi que ce soit et vous rassurer définitivement ? Certainement pas, la seule assurance est de vous savoir capable de rencontrer et de gérer ce que vous craignez, avec intelligence et réalisme. Ceci n'est possible qu'en entrant pleinement dedans, plutôt qu'en l'évitant. Le courage d'accepter ce qui est inévitable renforce la capacité de trouver des façons authentiques et sensées d'éviter des événements inutiles que l'on craint. Faites, une fois de plus, une liste de vos peurs. Je l'ai dit il y a des années, mais vous vous connaissez tellement mieux maintenant et cette liste sera plus profonde.

Regardez vos peurs. Dans quelle mesure sont-elles causées par l'orgueil ? Dans quelle mesure sont-elles le résultat d'une obstination rigide, refusant de céder, de changer, d'aller dans le sens du courant de la vie qui est toujours changeante ? Les peurs doivent être rencontrées. Pour être rencontrées, elles doivent être constatées. Elles doivent vraiment être confrontées, minutieusement et spécifiquement, plutôt que survolées de manière générale. Cela ne suffira jamais. Il est essentiel que vous nommiez la peur de manière précise et que vous y réfléchissiez.

Ceci rend possible l'étape suivante. Regardez carrément la peur en face. Ayez l'intégrité et le courage de la traverser si cela ne peut être évité. Le respect de soi et l'appréciation de soi qui proviennent d'une telle attitude vaut mieux que tout. Tout en dépend. Alors vous deviendrez capable d'alléger ce qui n'est pas vraiment nécessaire. Certains événements indésirables viennent à vous parce que vous avez mis leurs effets en mouvement il y a longtemps et que les causes ne peuvent être éliminées. Les effets doivent donc être supportés. Ainsi, vous pouvez éviter de mettre de nouveaux résultats indésirables en mouvement. Cette force et cette capacité grandissent à partir d'une confrontation directe, de face, plutôt que de traiter la peur comme si elle était un fantôme que vous ne pouvez agripper ou toucher et que vous craignez exagérément justement pour cela. De cette manière, vous cultivez plus de terreur.

L'unification de la division terriblement douloureuse en vous de vouloir la chose que vous craignez et de craindre la chose que vous voulez ne peut se produire que lorsque vous regardez justement la cause de cette division du désir et de la motivation, en confrontant carrément les peurs, en confrontant carrément votre orgueil, qui vous rend à ce point perfectionniste que vous devez craindre de tomber du piédestal que vous avez vous-même érigé. De nombreuses peurs disparaîtront si vous êtes prêt à abandonner votre orgueil. Alors vous verrez l'injustice qui existe quand vous blâmez la vie ou les autres pour ce qui est vraiment en vous-même, peu importe à quel point les autres sont aussi imparfaits et ont aussi tort. Quand vous niez la cause intérieure de votre souffrance et que vous la placez à l'extérieur de vous, vous commettez une injustice, vous n'êtes jamais dans la vérité. C'est toujours l'orgueil qui rend impossible de confronter la peur.

Si vous inversez l'ancien schéma habituel de blâmer les autres et de contourner ce que vous craignez, quelque chose de tout à fait extraordinaire commencera à se produire, peu à peu, et comme toujours, d'abord avec des rechutes. Votre substance d'âme commencera à changer. Vous vivrez d'abord l'expérience suivante : lorsque vous serez devenu conscient du climat exact dans lequel vous vivez dans votre personnalité, ce climat perdra automatiquement un peu de son pouvoir sur vous. Vous serez plus détaché justement par le fait de vous observer en train d'être piégé par ce climat. Pendant que ça se poursuit pendant un certain temps, vous commencerez à ressentir une autre réalité en dessous de ce niveau, dans lequel vous êtes totalement torturé, anxieux, engourdi, désespéré et où vous vous tordez dans la souffrance. Ce niveau de réaction où vous alternez entre l'anxiété tordue, la torture et le désespoir d'une part et l'engourdissement et l'absence de vie de l'autre, est supposé être un étal naturel d'être, d'exister, de fonctionner pour la plus grande partie de l'humanité. Généralement, l'homme n'arrive même pas à concevoir quoi que ce soit d'autre, un autre état intérieur parce qu'il n'est même pas vraiment conscient du fait que c'est son état. Quand vous vous voyez dans cet état, vous vous rapprochez beaucoup plus du fait de ressentir un autre état, « derrière » celui-ci en quelque sorte.

D'abord cela n'arrivera que de temps en temps, plus tard ce sera plus fréquent. Sous le niveau torturé, une nouvelle façon d'être se révèle. Vous expérimenterez les deux simultanément. Ce nouveau niveau peut être décrit de manière suivante. J'ose dire que certains de mes amis sur ce chemin ont déjà expérimenté cette nouvelle réalité. Ils seront prêts à confirmer que ces mots sont vrais. Il s'agit d'un sentiment d'immense sécurité et de bien-être, de vitalité, de paix, de vivacité, un sentiment fluide de confiance totale. C'est un sentiment d'être porté tout en sachant profondément qu'existe le pouvoir intérieur de gouverner sa vie de la meilleure manière possible.

Comme je l'ai dit, cette expérience viendra d'abord simultanément avec l'état habituel anxieux, désespéré, malheureux. Il s'agit d'une transition progressive, au cours de laquelle l'ancien et le nouveau sont expérimentés ensemble, côte à côte, ou l'un par-dessus l'autre. Le nouveau n'est encore qu'un vague sentiment tout au fond de soi. Mais progressivement, il devient plus dominant jusqu'à prendre complètement le dessus et remplacer l'ancien. A ce moment-là l'ancien état n'arrive plus qu'aussi rarement qu'arrivait avant l'expérience de la vraie réalité intérieure de la vie. Le fait de fonctionner à ces deux niveaux de votre être à la fois est en soi une bonne expérience car elle met un projecteur sur la division.

La simultanéité des deux niveaux est une expérience très spécifique sur le chemin. Il faut s'y attendre, cela ne devrait pas vous surprendre et survenir comme la confirmation d'être effectivement en bonne voie. Quand ces deux états conflictuels sont vécus en même temps – anxiété déchirante, angoisse, dépression et paix et bien-être profonds – le premier état n'a plus de pouvoir. Vous le voyez pour ce qu'il est. Mais cela ne restera pas ainsi. Ces états alterneront et fluctueront. Vous perdrez ce que vous aviez trouvé et de temps en temps vous vous demanderez si c'était réel. Quand vous le récupérerez, vous saurez que rien ne pourrait être plus vrai. Vous devez lutter au cours de périodes où vous serez replongé dans l'ancien état sans vous trouver dans le nouvel état – encore et encore. Chaque bataille indique une autre balise qui rend l'atteinte du véritable état de vie plus sûr et plus permanent. Cet état sera de moins en moins souvent perdu jusqu'à obtenir la totale réalisation de soi. Alors cela devient l'état normal.

Ce sur quoi j'insiste ici est peut-être un peu confus au départ puisque les mots sont tellement limités. Dans cet état, toute intensité disparaît. Cette affirmation n'est déroutante que si vous associez intensité avec profondeur, avec engagement, avec délice et extase. J'ai déjà mentionné ce facteur dans un autre contexte. Il est très important de comprendre ce principe. Non seulement l'homme est habituellement tendu, mais il est tendu à cause d'une intensité qui est directement reliée à l'état de la dualité, de croire en quelque chose de très bon contre quelque chose de très mauvais. Cette dualité rend inévitable la crampe douloureuse. Tout ce que vous ne voulez pas, vous le repoussez violemment. Tout ce que vous désirez, vous l'agrippez intensément. Vous agrippez le bon parce que vous craignez le mauvais et parce que vous craignez ne pas atteindre le bon. Tout ce que vous évitez intensément, vous devez le craindre.

L'état paisible et sécurisé que j'ai mentionné – le seul état dans lequel existe le plaisir total – est complètement libre de cette intensité serrée que ce soit dans le fait d'agripper ou dans celui d'éviter. On agrippe parce qu'on craint de ne pas obtenir et on évite parce qu'on craint d'obtenir. Ces deux notions sont donc vraiment toutes les deux pareilles dans le mouvement d'âme. Comment le plaisir profond peut-il être possible dans cet état ? Voici pourquoi c'est une telle folie de croire que le plaisir n'est possible que dans un état intense. Le bien de la dualité est illusion ; il ne satisfait jamais. La conciliation de toute dualité est le plaisir suprême et sans crainte qui provient de l'état de flottaison que j'ai mentionné ce soir. Dans cet état, tout est bienvenu, même quand on a une préférence. Les mots peuvent sembler indiquer de l'indifférence et du détachement, une superficialité d'expérience, mais ce sont des distorsions de l'état que je décris maintenant. Ce malentendu s'applique souvent aux philosophies spirituelles, surtout orientales. Ce n'est pas vrai que dans l'état de réalisation de soi on est tellement détaché que l'on se fout de tout et qu'on est indifférent au plaisir. Mais le plaisir qui est l'opposé de la douleur auquel vous êtes habitués doit devenir moins intense, comme la douleur deviendra moins intense si vous apprenez à traverser ce que vous craignez. Cette traversée guérit la division de la dualité. Elle diminue l'intensité du plaisir comme de la souffrance. Elle permet à l'âme de tout traverser et de rester dans un état fluide consistant à expérimenter la vie telle qu'elle est vraiment. Cela crée un changement et amène l'âme vers un nouveau niveau d'expérience, la guérison de la division, où tout est un.

Quiconque parcourt un tel chemin finit par remarquer que la souffrance que l'on ne combat plus, contre laquelle on ne lutte plus, qu'on n'évite plus et qu'on ne craint plus devient de moins en moins intense jusqu'à cesser complètement d'être de la souffrance. Parallèlement, les anciens plaisirs immatures cessent d'être attirants et ne donnent plus de satisfaction. De nouveaux plaisirs, plus profonds, surgissent qui ne sont l'opposé de rien du tout. Ils sont en eux-mêmes et par eux-mêmes une réalité sans opposés, infinie et inexorable.

L'idée que la souffrance et le plaisir deviennent plus « similaires » peut sembler être impossible et même ridicule. J'admets que c'est difficile à expliquer ou à décrire à quiconque n'a pas traversé certaines expériences sur un tel chemin. Mais quiconque s'est rapproché d'une telle expérience ressentira ce que je veux dire. Il comprendra alors la misère dans ses forces d'âme quand il agrippe d'un côté et repousse de l'autre. Il ne faut pas confondre l'attitude courageuse de traverser ce que l'on a soi-même produit et qui est inévitable avec du masochisme, de l'autodestruction délibérée ou de

la résignation désespérée. Il faut de l'honnêteté pour confronter sans l'exagérer ce qui existe à l'intérieur. Cette attitude commence à enlever le côté tranchant des émotions et les rend supportables. C'est le début de l'unification. Dans cette attitude, tout sentiment douloureux perd sa terreur parce qu'il ne semble plus être le destin définitif. On sait que c'est temporaire, et on le vit comme tel.

L'expérience de la souffrance qui devient du plaisir et qui devient donc un tout ne doit pas attendre un lointain avenir ou un état mystique quand vous serez beaucoup plus avancé dans votre développement. Quiconque sur ce chemin peut l'expérimenter à tout moment où il se confronte lui-même. Grand nombre d'entre vous ont par exemple expérimenté comment l'angoisse peut s'assouplir quand on la confronte et qu'on la comprend pleinement, quand vous l'exprimez directement et que vous la convertissez dans ses parties composées d'autres émotions que vous aviez niées – peut être de la rage, de la douleur, de la tristesse. Quand ces émotions sont pleinement expérimentées dans le corps et dans l'âme et exprimées honnêtement sans passage à l'acte contre un bouc émissaire, les sentiments torturés se transforment en chaleur et en plaisir. Un sentiment de paix vivante accompagne cette expérience. Votre corps et votre âme sont fluides dans des courants de plaisir où on n'évite plus les émotions que l'on craint. Ceci se passe invariablement et inévitablement quand on se trouve au fond de soi, là où n'existe aucune dualité, où tout est un, où se trouvent vos propres forces et votre salut. Peu importe l'expérience, elle devient alors agréable. Un tel plaisir est de nature tout à fait différente que le plaisir qui est l'opposé de la souffrance dans l'état de dualité. Au niveau de la dualité, le plaisir est craint comme étant de l'anéantissement, alors qu'en même temps on craint de le perdre et de tomber dans son opposé. La complétude, la globalité du plaisir unitif peut également être intense, mais de manière très différente que l'intensité ordinaire. Il ne connaît ni peur ni crampe. Il implique toute la personnalité.

Pour arriver à ce niveau, mes amis, traversez ces étapes avec vos propres accompagnants. Egalement, dans votre approche face à vous-même, par la méditation, décidez encore et encore : « Je veux confronter la cause du mal dans ma vie, ce qui me cause de la souffrance. Je veux vraiment regarder, avec courage et honnêteté, toute la vérité en moi et autour de moi. » Plus vous le faites, plus ce chemin vous aidera par ses propres forces d'autoperpétuation qui sont ainsi activées. Chaque étape successive doit devenir plus facile.

Maintenant, mes amis, y a-t-il des questions à ce sujet ?

QUESTION : Là où le plaisir et la souffrance se rencontrent, peut-on dire qu'ils se rejoignent quand on expérimente la souffrance comme étant une émotion, que le dénominateur commun est que le soi expérimente les deux comme étant une émotion, quand même l'émotion de la souffrance devient agréable simplement parce qu'elle est expérimentée ?

RÉPONSE : Vous avez tout à fait raison. Je le dirais ainsi – au moment où la personnalité cesse de lutter contre une émotion, la souffrance cesse et devient agréable. Voici pourquoi une personne qui peut dire « Je suis très en colère », expérimente cette colère de manière tout à fait différente que quand elle lutte contre la colère et qu'elle la laisse sortir au hasard. Alors on accepte, on confronte, et on cesse de lutter contre ce qui est. Il n'y a pas de déni, pas de tentative de nier. La même

chose s'applique à n'importe quelle émotion. Au moment où elle est pleinement reconnue, on commence à la voir pour ce qu'elle est. Elle se dissout ensuite, car c'est toujours une illusion.

Elle se reconvertit alors dans sa substance d'origine. Quiconque n'a pas expérimenté ceci peut mal comprendre et confondre cette acceptation par le fait de l'excuser, qu'elle serait alors une finalité. Cela signifie simplement de cesser la lutte contre ce qui est, une lutte qui est toujours menée par une motivation d'orgueil, de peur ou d'obstination.

Souvent vous n'êtes pas conscient de votre lutte contre ce qui est en vous. Vous le désavouez donc. Vous professez d'accepter volontairement ce qui est, mais sans être capable de le trouver. Que ceci soit une preuve pour vous que vous n'avez pas accepté ce qui est en vous, que quelque part vous luttez contre vous-même et vous vous mettez donc dans un état douloureux, que vous en soyez conscient ou non. Donc, plutôt que de nier la lutte, permettez que votre humeur, votre émotion intérieure soit le facteur déterminant qui vous dit où vous vous trouvez en vous-même.

QUESTION : La même chose s'applique-t-il à la peur de la mort ? Qu'au moment où on accepte l'expérience de la mort, elle cesse de faire peur ?

RÉPONSE : Absolument. C'est tout à fait exact.

QUESTION : Récemment je me suis rendu compte que toute ma colère et tout mon sarcasme sont des émotions positives déplacées, particulièrement de puissantes émotions d'amour. Je suis terrifié d'exprimer ces émotions énormes dans certains cas spécifiques. Pouvez-vous m'aider à ce propos ? J'ai peur des conséquences.

RÉPONSE : Oui, c'est une étape merveilleuse. Tout d'abord, affirmez précisément ce dont vous avez peur. Il y a une grande quantité d'orgueil. De plus, il y a aussi beaucoup d'avidité ici, dans le sens de refuser une frustration ou un refus possible. Cela vous semble tout à fait insupportable que si vous exprimiez votre désir, votre amour, votre tendresse, ils ne vous soient pas rendus. Cela vous paraîtrait être un anéantissement. Ceci, bien sûr, n'est pas vrai. Comme vous le savez par votre propre expérience, dans votre état actuel (qui est plus ou moins l'état dans lequel la plupart des personnes se trouvent), vous ne refusez pas nécessairement de répondre parce que l'autre vous semble ne pas être aimable. C'est surtout parce que vous avez peur de l'expérience. Quand vous abandonnez l'égoïsme du nourrisson et en même temps l'avidité du nourrisson qui ne peut supporter un refus, cela ne sera plus la fin du monde si vous n'êtes pas certain de la réciprocité. Automatiquement vous développerez alors l'intuition de savoir quand et comment exprimer vos émotions. Parfois l'expression des émotions peut faire peur à ceux qui sont encore immatures. Ils reculent, non parce qu'ils ne vous apprécient pas en tant que personne, mais parce qu'ils ne savent pas gérer les émotions. Ce n'est qu'en n'étant pas un enfant vous-même que vous verrez cela de cette manière. Alors vous régulerez votre expression, non pas de manière mesquine, égoïste et vaniteuse, non pas par manque de générosité et de sentiment, non pas par orgueil, peur et obstination, mais par sagesse et par l'intuition qui reconnaît qui est prêt et comment une personne est capable de recevoir ce que vous avez à donner. En d'autres termes, vous serez capable de permettre ces merveilleux sentiments, qu'il soit possible ou non de les exprimer de

manière directe, que l'autre soit à tout moment capable de les recevoir ou non. Le fait même que vous avez ces sentiments est en soi le trésor le plus précieux, la plus merveilleuse des expériences, car ils vous rendent vivant et fluide de plaisir. Cela vous donne la véritable sécurité. Car dans la mesure où vous pouvez reconnaître et permettre ces sentiments, dans la mesure où vous pouvez les exprimer ou simplement les ressentir, selon le cas, c'est dans cette mesure que vous pourrez automatiquement attirer le type de personnes qui seront aussi capables que vous de ressentir, de recevoir et de donner de bons sentiments. Ou vous serez capable d'aider ceux que vous connaissez à devenir ainsi s'ils sont prêts à grandir.

*Conférence n°160 par Eva Pierrakos le 2 février 1968 (version non éditée).
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Conciliation of inner split".*

Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 06/06/2014.

© Pathwork Foundation