



Conférence du Guide n°165  
13 septembre 1968

## LES PHASES D'ÉVOLUTION DE LA RELATION ENTRE LES ÉMOTIONS, LA RAISON ET LA VOLONTÉ

Je vous salue et vous apporte des bénédictions, mes très chers amis. Au début de cette nouvelle saison de travail, je vous souhaite la bienvenue. Notre chemin ensemble nous permettra à nouveau de progresser de manière significative. Grand nombre de mes amis ont progressé considérablement, davantage que ne l'imaginent certains. Souvent ce que vous appelez « progrès » ne l'est pas vraiment et le véritable progrès peut, au départ, vous sembler être l'inverse. Ce n'est que par la suite que vous pouvez observer à quel point les aspects qui vous découragent au départ sont en fait les étapes initiales de votre évolution personnelle. Le progrès doit vous amener face à vos pièges, face à ce que vous avez toujours tenté de nier. Les non-initiés et ceux qui sont encore fort centrés sur eux-mêmes vivent la confrontation avec ces pièges comme un développement peu souhaitable qu'il serait impossible de qualifier de croissance. Mais en fait, il se peut que ce soit justement cela qui ait le plus de sens, et soit la clé de votre liberté, la clé pour trouver votre véritable identité.

Ce groupe, toute cette entreprise, tout cet effort spirituel est une réalité vivante et pulsante, mes amis. Il possède une forme spirituelle. J'en ai déjà parlé à l'occasion, surtout au moment de franchir certains seuils. Il s'agit effectivement d'un organisme vivant qui grandit et s'élargit merveilleusement. Cet organisme en mouvement est très conscient de lui-même, comme c'est le cas de chaque chose vivante qui se développe. Ceci s'applique à une entité individuelle comme aux entités collectives telles que des nations, des groupes, des entreprises communes. La même loi psychique est d'application. Tous les organismes vivants possèdent forcément, dans une certaine mesure, de la conscience. La conscience de groupe peut être extrêmement vague, comme chez les animaux ou les plantes, mais elle peut être hautement développée, pourvu que la plupart des personnes qui constituent le groupe soient dans un état de conscience élevée. Le degré de conscience d'un organisme de groupe reflète la somme des différentes couches dont il est constitué, comme la conscience générale d'une personne reflète la somme des différentes couches dont elle est faite. Ces couches de conscience sont la cause de dissensions intérieures, de conflits et de souffrance. Quand a lieu l'unification, les couches se fondent en une seule, activée et mise en mouvement par le noyau divin.

Quand tout l'organisme tend vers la croissance, la purification et l'union de manière réaliste, les couches ou les aspects qui résistent meurent progressivement.

Le fait de résister au processus de croissance ne se manifeste pas nécessairement et uniquement en tant que concept ou principe théorique ; il se peut que cette résistance apparaisse dans la pratique, vu que ce qui serait vraiment nécessaire peut ne pas correspondre avec ce qu'on espère dans notre illusion. Quand certains aspects de l'organisme résistent aux étapes qui sont nécessaires à la croissance, un processus sélectif d'écartement ou d'exclusion commence, afin de protéger la totalité de l'organisme contre les attitudes qui sont dirigées contre la vie. Cette exclusion protège tout l'organisme et la poursuite de sa croissance. Le processus de la mort physique résulte du même principe. La matière physique ne meurt que parce qu'existent des attitudes sous-jacentes qui sont contraires à la vie: la peur de la vérité et de l'amour et la peur de ce qui en découle. Ces peurs induisent la déchéance et finissent par se manifester « extérieurement ».

Ce qui apparaît donc au départ comme de la destruction, si on y regarde de plus près avec une perspective plus profonde, n'est que la destruction de la destructivité. Même si ce processus est douloureux sur le moment, il s'agit souvent d'un événement qui à partir de la santé globale de l'organisme, préserve la vie. Car si l'organisme était en mauvaise santé, il pourrait tolérer les attitudes contraires à la vie beaucoup plus longtemps. La mort est dépassée quand l'organisme tout entier a cessé de résister à la vie, à la vérité, à l'amour de telle sorte qu'il ne sécrète plus la moindre matière mortifère. Il est très important de comprendre ce principe dans tout ce qui concerne la vie, individuellement ou collectivement.

À nouveau, la conférence de ce soir est, comme si souvent au début d'une nouvelle saison de travail, à la fois un récapitulatif de ce qui est actuellement mis en relief, et une prévision, un plan. Elle esquisse la structure ou la forme qui sera complétée par les personnes concernées durant l'année à venir. En observant rétrospectivement la séquence des conférences et celle de votre cheminement individuel (pour ceux qui le suivent assidûment et dépassent la peur de soi), vous verrez que les deux suivent plus ou moins ce plan, dans les grandes lignes.

J'ai déjà mentionné les différentes couches de conscience. C'est ce sujet que j'aimerais aborder, sous des aspects spécifiques. Cela permettra de mieux comprendre pourquoi il est si difficile d'abandonner le contrôle excessif de l'ego. Pour arriver à la réalisation de soi, il faut atteindre une nouvelle structure d'équilibre où l'ego joue un rôle tout à fait différent. Et une fois de plus, mes amis devraient considérer sérieusement ce qu'est ce chemin. Pourquoi y sont-ils impliqués ? Quelle en est la fonction ? Trop souvent, l'imprécision et la confusion à ce sujet génèrent des difficultés et des malentendus inutiles. La fonction de ce chemin n'est pas d'enlever tel ou tel symptôme devenu gênant dans la vie d'une personne. Ce n'est pas le traitement d'une maladie. Le chemin n'est pas non plus un simple moyen de devenir une personne meilleure, de se développer spirituellement. Tout ceci se fait, bien sûr. Mais il faut que vous compreniez tous clairement, peu importe jusqu'où vous décidez de le suivre, que le but de ce chemin est la réalisation totale du noyau divin. Et il ne s'agit pas d'une simple théorie. En effet, c'est possible, ici et maintenant.

Rappelons tout d'abord ce que signifie la réalisation de soi. Je vais essayer d'utiliser de nouveaux mots pour vous atteindre de manière plus dynamique. La réalisation de soi signifie faire jaillir, comme réalité vivante, le noyau de votre être

spirituel -- ce noyau de soi qui est éternel. Je répète qu'il ne s'agit pas d'un concept religieux qui s'appliquerait à un lointain avenir. Ce noyau est disponible immédiatement. Comment en décrire au mieux les résultats ou les manifestations ? Je peux affirmer qu'une nouvelle « région » qui se trouve au centre de votre corps est éveillée, dans la zone du plexus solaire. Une nouvelle vie s'écoule à partir de cette zone. De nouvelles émotions, une nouvelle manière de percevoir, de réagir, de ressentir, d'expérimenter, de répondre, de savoir, de voir les choses, la vie, les gens, les valeurs, les séquences d'événements. Tout est entouré d'une nouvelle luminosité et d'un sens plus profond. Les croyances changent, ou si elles sont pareilles en mots, elles sont ressenties autrement, ou restent pareilles, mais pour d'autres raisons. La portée d'une opinion, d'une conviction ou d'une sensation s'élargit et s'approfondit. Tout devient plus plein. Simultanément, le soi devient intensément personnel, individualiste et universel. Les contradictions ou oppositions en apparence s'unifient soudainement sans rupture de logique. La peur disparaît, et la vie devient un plaisir sans fin justement parce qu'on ne craint plus son opposé. L'opposé de l'état désiré de la réalisation et du bonheur n'est pas évité, mais sa nature illusoire est démasquée parce qu'elle aura été traversée. Il n'y a donc rien à craindre. La puissance créative du soi est disponible à tout moment, encore une fois parce que la personnalité a été libérée de la peur.

Ces mots sont inadéquats pour décrire l'état qu'on appelle la réalisation de soi. Mais ils peuvent vous donner un aperçu de ce qui est à venir parce que de temps en temps vous avez commencé à l'expérimenter dans une petite mesure. Cela vient graduellement et pourtant, quand même parfois de manière soudaine. À nouveau, cette contradiction n'en est pas une du tout. Cet état n'est possible que lorsque toutes les couches de surface, toutes les tendances contradictoires de conscience se sont unifiées avec l'être intérieur.

Pour élargir votre compréhension, il vous sera utile de revoir l'histoire spirituelle de l'homme, son évolution, à partir d'un point de vue spécifique. À un moment de l'histoire de son existence spirituelle, l'entité était semblable à Dieu. Elle était totalement mue par les forces cosmiques, créatives. Elle exprimait sa conscience universelle dans chaque souffle et chaque mouvement de son existence éternellement vivante. À un moment donné, à cause d'un changement de direction de sa conscience, elle s'est éloignée de ce noyau. En se distanciant de son noyau le plus profond, elle s'est trouvée impliquée dans des pensées erronées, et par conséquent, dans des réactions et émotions destructives, et ensuite dans l'aveuglement, le malheur et la souffrance. Dans ce processus, chaque nouvelle distance du noyau créait comme une nouvelle couche de conscience. Chaque nouvelle couche recouvrait la précédente, épaississant ainsi le mur entourant le noyau. Lorsque ces nouvelles couches de conscience se sont formées, la conscience ainsi séparée, plutôt que d'être nourrie par la source, fonctionnait seule, nourrie par l'erreur qui était à l'origine des couches successives au départ. Voici pourquoi l'homme expérimente si souvent le fait de « tourner en rond », sans fin et sans relâche. La fraîche approche qui provient du noyau est indivisible et unifie toutes les divisions et tous les conflits. Voici en grandes lignes l'historique spirituel de l'homme et ce qui l'a amené là où il se trouve actuellement.

Revenant encore un peu en arrière, on constate qu'il y a eu un point de jonction où toute cette souffrance, sans aucune issue visible, a produit de la violence,

de la rage, de l'avidité, de la séparation, et beaucoup d'autres émotions destructrices. Elles existent encore dans l'âme de l'homme. La souffrance, l'aveuglement, le désespoir produisent des sentiments sans amour, de l'égoïsme, et souvent des réactions fort maléfiques et violentes face au monde. À l'aube de l'humanité, lorsque l'homme était à peine plus conscient de lui-même qu'un animal, il exprimait totalement ces émotions destructrices et agissait sur elles. L'homme primitif ne connaissait aucune inhibition, aucune conscience. Il était trop déconnecté de ses congénères pour ressentir que leur souffrance était semblable à la sienne. Sa souffrance l'avait trop aveuglé parce que son aveuglement l'avait mené à la souffrance. Ainsi, il détruisait et donnait libre cours à ses impulsions destructrices.

À d'autres stades de son évolution, il a appris que ceci l'amenait en conflit avec son environnement. Progressivement, sa conscience s'est élargie, comme résultat de son expérience de vie. Les premiers processus de raisonnement ont révélé à la personne que permettre à son ressenti de s'exprimer sans maîtrise finissait par produire davantage de souffrance. De cette manière une « conscience sociale » s'est développée, résultant également de son instinct de conservation de soi. Mais ce n'est que l'opportunité qui dicte ce type de conscience. Cette conscience est encore fort éloignée de l'expérience d'union avec ses congénères. Mais l'homme arrive au seuil où il apprend à mettre sa pulsion de détruire en suspens. À travers de nombreuses expériences de vie, des millénaires de vie avec des circonstances variées, chaque entité apprend à développer ses facultés de raison (en observant la cause et l'effet de ses actions) et ses facultés de volonté (l'autodiscipline de ne pas céder à ces impulsions primitives). Vous vous rendez compte à quel point cette étape dans l'évolution d'une entité est importante.

À ce stade, le règne des émotions est surtout une masse bouillonnante de souffrance niée et donc une masse de violence, de haine et de malice. Pourtant le règne des émotions est la faculté qui est la plus vivante et la plus créative. Elle s'autoperpétue. Tant que le monde des émotions est surtout négatif et destructeur, sa caractéristique d'autoperpétuation crée des impulsions et des compulsions hautement dommageables. Voici pourquoi elle inspire autant de crainte. Elle n'est maîtrisée que par le pouvoir de raisonner, de l'usage du mental, et par le pouvoir de la volonté de retenir et de discipliner toutes les impulsions spontanées.

Lorsque cette conscience grandit et que la négativité du monde émotionnel devient évidente, l'homme fait de son mieux pour nier, pour couvrir, pour empêcher, pour inactiver le règne des émotions. Pourtant dans ce processus, le soi spirituel s'éloigne également davantage. Car celui-ci réside directement dans le règne des émotions. La masse créatrice des émotions est le divin, même si elle se manifeste maintenant de manière tellement destructive. Donc, lorsque la raison et la volonté érigent une barricade autour du règne des émotions pour être protégées de sa créativité qui s'autoperpétue négativement, elles érigent également une barrière supplémentaire autour du noyau divin -- le processus d'autoperpétuation positif. Il est néanmoins nécessaire que chaque entité traverse cette phase avant de pouvoir inverser la direction.

Voici pourquoi vous craignez le règne des émotions. Vous êtes endoctriné par les mesures de sécurité que vous avez apprises durant tout ce temps, et maintenant il vous faut les désapprendre. Vous craignez le règne des émotions parce qu'il se

trouve toujours, partiellement, dans son état primitif. Vous êtes toujours imprégné de votre commandement à vous-même que vous avez appris pendant de nombreuses existences: « Je dois garder cette destructivité sous contrôle ». Plus les émotions sont niées, moins les émotions destructrices sont capables de se transformer vers leur état d'origine. C'est ainsi qu'une conscience basée sur la raison se construit. Longtemps dans l'histoire de l'évolution, la raison et la volonté ont semblé être le sauveur, la grâce qui sauve, celle qui contrôle, empêche et domine le règne des émotions.

Un nombre indicible d'entités se trouvent exactement à ce stade-ci. Elles ont suffisamment développé la raison et la volonté pour garder le règne des émotions sous contrôle. Ce n'était pas un faux pas ou une direction erronée, mes amis. C'était nécessaire. Mais maintenant, une autre voie doit être empruntée. Pourtant, c'est ce qui semble le plus menaçant et en contradiction avec tous les efforts passés. Ces entités s'identifient presque entièrement à leur ego, cette partie qui veut et qui résonne, et s'expérimentent comme tel. Chaque incitation à changer de direction apparaît comme une énorme menace à leur être subconscient. Car le fait d'activer le règne des émotions semble une entreprise totalement dangereuse qui laisse à nu les émotions les plus primitives, égoïstes, destructrices, celles qui semblent complètement inépuisables et définitives. Ceci explique, de la manière la plus profonde qui soit, l'énorme menace que toutes les personnes vivent lorsqu'elles arrivent à un certain carrefour dans leur développement général. Chez certaines, la menace peut être si grande qu'elles continuent à surdévelopper leurs facultés de raison et de volonté causant ainsi une disharmonie.

L'humanité dans sa globalité est calée à cet endroit précis. C'est la raison pour laquelle existe un développement très inégal et que nous avons tellement favorisé les facultés de raison et de volonté. Cela explique le développement inégal de l'humanité. L'homme s'est surtout développé technologiquement et scientifiquement, de manière tout à fait disproportionnée au développement de la qualité de son ressenti et de sa capacité d'expérimenter spirituellement. Quand les émotions apparaissent, elles semblent bien plus négatives que positives. Même la tentative de l'homme de prêcher l'amour et la spiritualité n'a que peu à voir, dans la plupart des cas, avec une véritable expérience émotionnelle. La plupart du temps, il s'agit d'idéaux et de théories, une philosophie à laquelle il adhère par principe et conceptuellement, plutôt que dans son ressenti. Car l'émotion en elle-même semble toujours être le grand ennemi et est accusée d'être très peu fiable et même dangereuse.

La pauvreté de vraies émotions chez l'être humain moyen est frappante pour ceux qui commencent à devenir plus vrais et réels, ceux qui ne sont plus gelés. Les maigres émotions ressenties par l'être humain ordinaire sont toujours contrôlées, toujours prises avec une pincée de sel, toujours traitées avec précaution -- que vous en soyez conscient ou non ne l'altère pas. Le fait d'en devenir conscient fait partie de votre chemin futur. Car même l'admission à vous-même, « Je me sens à moitié mort, je pourrais ressentir davantage que maintenant, ce potentiel doit donc exister en moi » vous rapproche tellement davantage de l'état de réalisation de soi que l'aveuglement de confondre votre désir de ressentir et d'aimer parce que vous y croyez en tant que principe, avec le fait réel de ressentir et d'aimer.

Voici la tendance générale ou le stade général où se trouve l'homme. Il vient de maîtriser, pour ainsi dire, ce stade où il avait primitivement cédé à toutes les impulsions en provenance du règne des émotions qui, en surface, étaient surtout négatives et destructrices. Il vient d'apprendre, au prix de beaucoup de travail et d'effort, à travers ses nombreuses apparences, expériences et formes d'existence, à canaliser et à contrôler son soi destructeur, primitif, non surveillé qui peut disjoncter et faire beaucoup de ravages si on le laisse faire. Tous les criminels ou malades mentaux témoignent de ce fait. Et chacun qui lutte dans son propre développement se sent menacé par l'expression du soi primitif quand il n'est pas canalisé. Cette situation semble fort difficile, car comment atteindre la réalisation de soi alors que le règne des émotions est nié, qu'il n'est pas transcendé, que l'entité n'apprend pas à le gérer et ne découvre pas elle-même qu'autre chose existe en dessous et que le règne des émotions n'est pas un puits sans fond fait de terreur, de violence et d'égoïsme sans raison et d'une froideur insensée. Tout ceci existe, mais n'est en fait qu'une fine couche de vernis. Une fois que les facultés de raisonnement ont été suffisamment développées au cours de l'évolution à travers les siècles d'apprentissage d'une entité individuelle, et une fois que cette entité a appris à se servir de son pouvoir d'autodiscipline, rencontrer le monde des émotions ne constitue plus un danger. La crainte d'être emporté, impuissant, par les émotions n'est pas fondée, une fois que celles-ci sont devenues conscientes. Les facultés de raison et de volonté sont intactes chez tous ceux qui se trouvent sur ce chemin, car si ces facultés n'étaient pas suffisamment développées, ils ne pourraient jamais traverser ne fût-ce que les étapes rudimentaires d'un tel cheminement. Ils seraient incapables de mettre de l'ordre dans leur vie. Et là où vous ne le faites pas, soyez attentifs, mes amis, vous le faites exprès et avec un objectif sous-jacent qui est dissimulé à votre esprit. Votre peur de ne pas posséder suffisamment de raison et de volonté pour arriver à contrôler toute action du monde des émotions n'est donc pas fondée.

L'homme doit ainsi apprendre à aller dans la direction opposée à celle qu'il prenait jusque-là. Au lieu de maîtriser, de contraindre, de retenir les émotions, il doit apprendre à leur permettre de venir à sa conscience, à accepter leur existence et à permettre qu'elles soient, à les observer et à les rencontrer sans frayeur. De cette manière il verra à quel point il est facile de permettre aux émotions d'exister sans devoir agir sur elles, mais au contraire de choisir délibérément son action suivante.

Il n'est peut-être pas encore tout à fait clair pourquoi il serait d'abord nécessaire de retenir et de contraindre ce qu'il vous faudra justement, par la suite, relâcher sans obstacle. La réponse est vraiment simple et importante à comprendre. Quand vous observez une personne primitive ou un animal, vous voyez que sa conscience ne permet pas encore le raisonnement ou la volonté. Ces facultés ne peuvent donc pas être utilisées de manière à pouvoir dominer quand les impulsions viennent à la surface. La volonté et la raison sont sous-développées et ne peuvent donc pas arrêter le flux des impulsions des émotions destructrices. De nombreuses vies doivent par conséquent être vécues pour entraîner la raison et la volonté. Ce n'est que lorsque ces facultés auront été développées qu'il sera tout à fait sans danger de permettre que des émotions primitives et destructrices émergent à la surface sans que l'être humain se sente contraint de passer à l'acte. Un chemin comme celui-ci nécessite tellement d'autodiscipline et de faculté de raisonnement pour dépasser la peur enracinée et la résistance qui en découle que cela en soi est déjà une mesure de sécurité intégrée. Même si la raison et la volonté ont encore

leurs points faibles, par votre courage et votre honnêteté, votre autodiscipline et votre volonté, elles se renforcent de manière organique sans intention de votre part, exactement là où elles sont nécessaires pour arriver à ce point précis. Voilà pourquoi il n'y a rien à craindre.

Les empreintes générales inconscientes de l'homme sont encore si puissantes qu'il a peur des émotions. Il se sert donc de sa raison et de sa volonté pour nier leur existence, pour les discipliner hors de sa conscience. Il ne comprend pas qu'il n'a plus besoin de ces contrôles, pourvu qu'il se trouve sur un chemin d'autoconfrontation honnête plein de sens. Après des millénaires d'entraînement de la volonté et de la raison, qui sont maintenant au service d'une confrontation de soi humble et honnête -- il peut maintenant se permettre en toute sécurité de se laisser ressentir ce qu'il ressent sans tomber dans le danger de devoir agir sur ces émotions, que cette action en soi soit bonne ou mauvaise. Il est désormais capable de reconnaître l'émotion. Il peut maintenant se servir de sa volonté détendue. Voici où vous vous trouvez, mes amis, ou là où vous devriez vous trouver.

Ces êtres humains que le développement général rend mûrs et prêts pour la réalisation de leur noyau divin, doivent maintenant désapprendre ou réapprendre d'une nouvelle manière. Il faut établir une nouvelle structure d'équilibre. L'homme très primitif est dans la disharmonie dans le sens où il est complètement contrôlé par ses émotions, alors que la volonté et la raison sont encore trop fragiles pour entrer dans son processus de vie. Généralement parlant, l'homme d'aujourd'hui (sans se référer aux exceptions des deux côtés de l'échelle) se trouve au point où la raison et la volonté se sont trop développées et où la vie émotionnelle est contrariée. Ceci rend l'union avec le noyau divin aussi difficile (mais pas aussi éloignée) que lors du premier stade. Car le noyau divin est une masse vivante, énergisante, qui respire et qui pulse, faite de la plus haute conscience et de la plus haute sagesse, qui s'autoperpétue et se recrée dans un processus continu. Elle est si puissamment vivante qu'il n'y a pas de mots pour décrire la nature intense de sa vitalité. Quand on craint les émotions et qu'on les nie donc, la vitalité est également forcément niée, que l'entité soit consciente de ce rapport ou non. La raison ou la volonté en tant que telles ne peuvent jamais amener de la vitalité à la personnalité. Elles ne peuvent pas non plus lui apporter la conscience du noyau divin. Voici pourquoi les personnes qui sont le plus dominées par la raison et la volonté et qui exercent le plus de contrôle sur leurs émotions sont celles dont la vitalité est la plus précaire.

Vous, mes amis, qui voulez vraiment entrer dans l'héritage spirituel de votre nature divine, ne devez pas confondre la spiritualité avec de simples idées spirituelles. Vous devez mettre en jeu votre soi vivant, celui qui ressent, même s'il est impossible de le faire sans rencontrer la destructivité et la souffrance. Quand vous expérimenterez pleinement la haine et la souffrance en vous sans broncher, vous serez surpris de constater la suite. Beaucoup plus tôt que vous ne le pensez, la haine, la violence et la souffrance se dissoudront pour céder la place à une nouvelle vitalité. Un océan d'émotions prendra forme dans un plaisir suprême, dans la capacité d'expérimenter de telles hauteurs de joie que vous n'avez jamais crues possibles. En même temps, et vous lui ferez de la place, un nouveau sens de la réalité cosmique jaillira de vous. Vous êtes tous assez forts pour aller dans ce sens. Le danger d'être forcé à commettre des actes qui vont à l'encontre de votre volonté et de votre raison est vraiment une illusion, dans l'état où vous vous trouvez

actuellement. Actuellement, le danger se trouve dans votre difficulté à admettre que vous n'êtes pas encore qui vous voulez être. Mais comme le prix que vous payez pour vivre « comme si » est élevé! Une fois que vous déciderez de vous rencontrer tel que vous êtes et de traverser la souffrance de certaines émotions, vous arriverez rapidement à vous convaincre que non seulement le règne des émotions n'est pas sans fond, mais que sa couche de vernis est en fait assez superficielle. Une fois que vous apprendrez à gérer ces émotions en les laissant simplement exister, elles se dissoudront si rapidement que très bientôt vous arriverez à ressentir cette nouvelle vitalité, ce nouveau délice.

Tel doit être le chemin. Vous aurez besoin d'aide et de guidance, pas après pas, et dans l'année qui suit nous allons nous concentrer sur cela. Une grande quantité de guidance a déjà été activée et vous est venue en aide par le biais de toutes sortes de nouvelles sources et de nouvelles manières. Dans cette conférence, j'aimerais parler d'une autre étape d'aide comme celles-ci dont vous pouvez vous servir et qui constitue un aspect important de notre chemin. Quand vous aurez atteint dans votre cheminement une certaine phase de conscience des émotions, vous arriverez à voir ce que vous faites constamment avec un grand nombre de vos émotions. Ce que vous faites, c'est d'utiliser l'esprit très, très occupé, la faculté de raisonnement qui est favorisée de manière excessive, pour faire rentrer vos émotions dans des images, pour construire des théories sur les raisons pour lesquelles vous vous sentez comme ceci ou comme cela. L'esprit est tellement surentraîné à faire ce qu'il a l'habitude de faire, se servant trop de la raison, que vous pensez qu'il vous faut une raison pour ressentir les choses d'une certaine manière. Ainsi, les vraies motivations vous échappent souvent, la situation actuelle vous échappe. Vous tissez immédiatement une toile de « raisons », « d'explications » qui vont dans le sens des images figées; vous construisez vos concepts et vos images autour de votre véritable ressenti jusqu'à en extraire toute vie. Puisque vous craignez les émotions et que la raison est la mesure de sauvetage, vous concoctez des raisons pour ressentir. Vous avez toujours plein d'explications sur la raison pour laquelle vous ressentez les choses d'une certaine manière, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'émotion -- seulement de la théorie et des explications. Ceci est tellement important, mes amis. En observant ceci, vous serez capable d'utiliser l'aide que je vous donne ici.

Prenons comme exemple le fait d'avoir de la peine. Dans beaucoup de cas, cette peine est complètement niée, même à soi. Elle est manipulée jusqu'à devenir une accusation -- souvent de manière élaborée et parfois même en utilisant des facteurs partiellement vrais au sujet de celui qui vous a infligé la peine. Mais au mieux, il ne peut s'agir que d'une minuscule partie de l'histoire globale, que ce soit au sujet de la personnalité ou au sujet des motivations pour l'acte qui vous a fait de la peine. Il n'y a donc plus de réalité dans les explications et évaluations élaborées, qui semblent pourtant raisonnables. La peine qui a été niée devient de la colère. Cette colère est niée également. On justifie également la colère en élaborant des théories sur ce qui a amené l'action douloureuse. Tout ceci fait qu'il est impossible de vraiment vivre la peine. Et quand une expérience réelle est niée, il est impossible de vraiment la laisser derrière soi. Vous ne pouvez pas vraiment en finir avec elle. Cela se passe ainsi et souvent, par-dessus cette structure, vous construisez une blessure fautive, exagérée -- le jeu dont nous parlons souvent: « Regarde ce que tu m'as fait. Maintenant, ma blessure te forcera à agir autrement ». Ce type de blessure artificiellement exagérée est le résultat de toutes les fausses couches qui séparent la



conscience de la peine d'origine. La fausse souffrance est une souffrance insupportable qui mène au désespoir, mais jamais à une conclusion ou à une solution satisfaisante. La vraie souffrance est une expérience légère et douce qui n'est jamais insupportable, qui laisse toujours intacte l'essence de la personne.

Si vous pouvez accepter de ressentir ainsi de la peine, simplement et sans chichis, en affirmant que cela vous fait de la peine et pourquoi, un nouveau schéma se crée. Si vous pouvez simplement permettre que cette émotion soit en vous, non seulement vous apprendrez à gérer vos émotions sans danger, mais vous gèrerez également votre environnement. C'est la façon la plus sécurisante, la plus réaliste, et en même temps elle établira une nouvelle ligne de vie vers le noyau créateur, votre véritable identité. Si vous pouvez supporter cette peine et la laisser être -- même si vous ne savez pas ou ne comprenez pas ce qui vous fait de la peine -- en admettant votre confusion et ses éléments surajoutés de peine, vous ne devrez pas vous mettre en colère, devenir violent, destructeur, vindicatif ou méchant. Tous ces qualificatifs ne sont que la réaction à une émotion que vous ne voulez pas supporter. Voici le mal du déni qui construit d'autres couches d'aliénation sur votre soi véritable. Vous devez apprendre à calmer votre esprit et arrêter de nier les émotions par l'agitation mentale consistant à faire coller l'événement douloureux avec des images et des théories figées. Permettez que la peine existe! Ressentez ce que vous ressentez, sans devoir faire quelque chose, que ce soit dans l'action ou dans la justification par un raisonnement. Alors vous vivrez un processus merveilleux. L'émotion négative et douloureuse se dissoudra d'elle-même, tout naturellement, non pas dans l'illusion parce que vous en détournez le regard et la couvrez sous d'épaisses couches de raison et de volonté mal appliquées, mais naturellement, comme chaque processus vivant finit par se dissoudre vers son état d'origine si le processus naturel n'est pas entravé. L'état naturel est le plaisir plutôt que la douleur, la joie plutôt que la souffrance, la vie plutôt que la mort, la riche abondance de la vie dans un épanouissement sans cesse croissant plutôt que le désespoir. Tous ces faits désirables de la vie ne peuvent être forcés à rentrer dans le soi. Pour être vrais et durables, ils doivent jaillir naturellement, organiquement et spontanément en tant que résultat du fait de ne pas reculer devant ce qui est maintenant, de ce qu'on ressent vraiment. Ceci se fait graduellement, dans la mesure où les sensations et émotions réelles sont vécues sans les nier et sans les exagérer -- car les deux sont la même chose. De cette manière vous éveillez votre centre spirituel qui remplira tout votre être. Vous serez rempli d'un nouveau sentiment de sécurité, de nouvelles émotions fortes et merveilleuses et à la longue également de nouvelles connaissances, de nouvelles prises de conscience, de nouvelles perceptions et de nouvelles intuitions -- et même de facultés tout à fait nouvelles. Elles jailliront du plus profond de vous, vous remplissant du fait qu'elles sont vraiment vous, et non pas des faux-semblants ou des facultés dont les manifestations dépendent des autres ou de circonstances qui échappent à votre contrôle. Vous gagnerez une compréhension qui sera basée sur une tout autre dynamique que celle que vous produisez dans ce processus artificiel consistant à faire coller toute émotion que vous vous permettez de ressentir à une superstructure d'explication et de raisonnement. Nous qui voyons ces structures surimposées comme des formes spirituelles, nous observons comment la plupart des êtres humains se promènent avec d'énormes formes asymétriques qui poussent à partir de leurs corps subtils, ce qui génère une grande lourdeur. Il faut les dissoudre dans le processus d'évolution.

Sans doute avez-vous constaté que sur notre chemin, nous nous sommes longtemps appliqués à rencontrer avec honnêteté vos actions, vos pensées, vos concepts, vos croyances et vos attitudes. Il vous faut maintenant apprendre à enregistrer et à endurer vos émotions. À première vue, la douce peine semble plus difficile à supporter que la souffrance qui est grossie artificiellement parce que cette dernière semble vous promettre de l'action dramatique venant de l'extérieur. Il s'agit de l'expression directe du non face à la souffrance réelle qui est beaucoup plus douce. Si vous acceptez la peine légère et douce, aucune destructivité agressive ne surgira. À partir de cette acceptation, de bonnes émotions douces et légères pourront surgir, grandissant avec de plus en plus de force, de plus en plus fermement enracinées, emportant le soi dans une vie plus fructueuse et plus créative. De plus en plus, de l'énergie vibrante, de la vérité, de la perception et une sagesse de plus en plus profonde jailliront forcément du centre de votre être.

Le processus que je décris nécessite, bien sûr, de nombreuses approches spécifiques et une guidance tout au long du chemin. Nous nous en occuperons en détail de plusieurs façons. Il y aura beaucoup d'opportunités pour l'apprendre. Vous pouvez tous commencer tout de suite de manière simple et directe en mettant l'accent dans vos méditations sur: « J'aimerais savoir, expérimenter et ressentir ce que je ressens vraiment » -- quelle que soit la question dont il s'agit, quelle que soit l'humeur du jour ou du moment. Méfiez-vous de vous convaincre du contraire en soupçonnant quelque chose d'irrationnel, ou au contraire en « montant un dossier ». Les deux impliquent que votre mental est trop actif. Permettez que le mental soit passif et que l'émotion émerge tout doucement -- quelle qu'elle soit. Plus vous êtes calme et plus vous « écoutez » la nature de votre émotion de manière détendue et avec intention, plus il s'agira de l'émotion d'origine, plutôt que de la couverture ou du résultat de la négation de l'émotion d'origine. En vous permettant de ressentir l'impact émotionnel, vous êtes tellement plus près du centre de vie dont provient tout le bien. Méditez pour demander à être guidé. Méditez pour avoir la force d'endurer un peu de souffrance -- une souffrance qui de toute manière est en vous, mais qui est aggravée à cause de ce que vous lui faites ou de ce que vous en faites. Dites-vous que la douleur est le portail vers le plaisir et l'accomplissement, vers la joie et le bonheur. Ce n'est qu'en rencontrant la douleur d'origine que vous pouvez éliminer l'engourdissement du règne des émotions qui se propage lentement et qui fait agir comme des robots vos facultés de volonté et de raison, de manière tellement différente que le flux vital de la vie qui découle du règne des émotions.

Dans notre prochaine conférence, je parlerai d'une autre facette qui vous aidera à ne plus craindre le règne des émotions. Je parlerai de la manière d'éliminer la destructivité que vous craignez au point d'exclure la vie. Ce que je vous ai donné est une clé vitale pour tous.

Ne vous battez pas contre la douleur, car en la combattant vous évitez l'expérience qu'il vous faut pleinement accepter pour vraiment la dépasser et devenir par la suite plus fort et plus heureux. Ainsi, vous apprendrez à reconnaître la différence subtile, mais énorme entre les émotions authentiques et les émotions malhonnêtes, fabriquées.

Rappelez-vous encore et encore qu'il n'existe aucun problème qui ne puisse être résolu, qu'il n'existe aucun moment pour vous tous où le chemin devrait

s'arrêter. L'expansion de la vie créative, de la capacité sans cesse croissante d'expérimenter la bonté de la vie est vraiment infinie. Le chemin cesse donc de devenir une corvée menaçante ou laborieuse quand vous rencontrez vos obstructions et vos illusions, au contraire, il devient la libération même. Même la réalisation de soi n'est pas un seul but final, spécifique. Une personne en détresse qui aurait les distorsions les plus graves et qui se dirait, « J'irai jusqu'au bout, il est impossible de m'arrêter parce que la force créative en moi se mettra au travail dans la mesure où je le lui permets », serait beaucoup plus proche de son accomplissement et de la réalisation de son soi véritable que celle dont les pouvoirs intellectuels, les facultés de raison et de volonté fonctionnent de manière suffisante pour cacher l'aliénation intérieure et qui pense donc que sa voie à elle ne devra pas traverser de souffrance.

Permettez que la conscience divine s'infilte dans tout votre être, mes amis. Le chemin que je vous montre et sur lequel je vous guide fera que cette conscience divine sera davantage qu'un espoir, un idéal, ou un objectif éloigné. La réalité vous démontrera à quel point la vie change. Cela peut arriver à chacun d'entre vous, si vous le voulez vraiment. Votre mental a le choix. Cette année, de nouvelles forces merveilleuses et grandes sont à nouveau amenées ici pour être déversées. Elles sont partiellement le résultat de vos sincères et bons efforts, du dépassement qui a déjà eu lieu, et des sentiments d'amour qui existent ici. Partiellement, ils sont l'influx en provenance des règnes spirituels qui s'appliquent à faire avancer des entreprises importantes sur terre. Je vous bénis tous -- tous mes nouveaux amis, qui ont rejoint ce chemin et qui ont devant eux cette excitante aventure, le chemin de la découverte d'un nouveau monde merveilleux, même si de temps en temps il faut endurer l'illusion de la souffrance. Je bénis aussi mes amis connus, avec lesquels je suis heureux et fier de travailler. Bénédiction pour vous tous durant toute l'année à venir. Soyez Dieu!

*Conférence n°165 par Eva Pierrakos le 13 septembre 1968 (version non éditée).  
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Evolutionary  
Phases in regard to the relationship between the realms of feelings, reason, and will".  
Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 21/12/2012.*

© Pathwork Foundation