



Conférence du Guide n°167
8 novembre 1968

DÉSENGOURDISSEMENT DU CENTRE VITAL

Je salue tous mes amis, ceux que je connais bien et ceux qui sont nouveaux ici. Bénédiction pour tous. Puisse la force de l'amour et de la vérité, telle qu'elle jaillit ici, vous aider, quel que soit l'endroit où vous vous trouviez à l'intérieur de vous comme sur votre propre chemin. Et si vous n'avez pas encore pris la décision ferme de vous développer et de trouver votre soi véritable, de trouver votre centre vital pour que votre vie puisse devenir ce qu'elle est censée être dans son potentiel, ces mots peuvent vous aider à prendre une telle décision intérieure qui est essentielle.

Cette conférence suit directement l'étape de ce chemin où se trouvent la plupart de mes amis. Tout d'abord, le progrès accompli par tant d'entre vous est une immense joie. Pour la première fois, vous expérimentez personnellement que ce chemin est une réalité qui mène vraiment au bonheur. Pour la première fois, vous expérimentez que la clé de tout bonheur possible et concevable se trouve à l'intérieur de vous, que vous détenez le plus riche des trésors – la vie dans son essence. Grand nombre d'entre vous sont arrivés à faire la remarquable découverte que ce que vous connaissez théoriquement est maintenant une réalité vécue. Vous avez fait l'expérience de votre propre centre vital intérieur – le but de tout chemin. Ainsi, vous avez constaté le monde de différence qui existe entre le fait d'entendre parler de quelque chose, de lire à son sujet, de l'appréhender intellectuellement ou de l'expérimenter émotionnellement pour du vrai. Après beaucoup d'efforts et de recherches, vous y êtes arrivés.

Souvent, le point de départ de l'homme repose sur une fausse attente. Il croit qu'en rencontrant ce soi spirituel, il sera soudainement transformé en un autre être humain. En fait, tous ses efforts, vains et douloureux, vont dans cette mauvaise direction. De tels efforts rendent ce chemin inutilement douloureux et beaucoup plus long. Cela a été dit, mais les gens semblent incapables de l'entendre ou de le comprendre. Vous devez vous accepter et vous expérimenter tels que vous êtes maintenant, même si cela équivaut à traverser la douleur, la peur ou la colère. Il est impossible d'éviter cette expérience. Ce n'est qu'en apprenant à le faire qu'il est possible d'atteindre son centre vital. C'est justement par cet acte d'acceptation de soi que les émotions et attitudes indésirables commencent progressivement à se dissoudre. Même avant cela, toute lutte cesse quand vous découvrez l'acceptation de soi.

Par l'attente non exprimée mais néanmoins présente qu'il vous faut d'abord être différent pour éviter de traverser les émotions indésirables, vous posez des obstacles sur votre chemin. Ceux d'entre vous qui ont fait la merveilleuse expérience

de leur centre vital savent maintenant que c'est justement en acceptant leurs émotions négatives qu'ils les dissolvent. Alors que les émotions négatives sont encore présentes, simultanément vous commencez à expérimenter une nouvelle vivacité que vous n'avez jamais touchée auparavant. Il s'agit d'une expérience merveilleuse, encourageante et fortifiante qui vous transformera à jamais.

Pourquoi ne pouvez-vous pas ressentir ce centre vital en vous ? Pourquoi devez-vous lutter avec autant de fougue pour expérimenter ce qui se trouve dans vos profondeurs ? Pourquoi ce centre vous est-il caché depuis si longtemps ? Pourquoi ne pouvez-vous le trouver que de manière indirecte ? Le fait est que vous avez anesthésié et engourdi un vécu qui un jour a représenté un choc. Comme vous l'avez appris, la plus grande détresse que peut vivre un être humain, n'est pas la souffrance. Il s'agit de l'insensibilité, de la mort intérieure. Un jour, cette mort fut censée être une protection, une protection contre la douleur, contre la peur, contre l'inconfort que la personne était incapable de gérer. A ce moment, alors qu'on est très jeune, il peut en effet s'agir d'une solution temporaire, car un enfant, immature et limité, n'est certainement pas équipé pour rencontrer et gérer certaines expériences émotionnelles, ni pour les comprendre de façon réaliste. Une anesthésie temporaire est donc nécessaire à la survie de l'enfant. Mais cette anesthésie perdure, elle devient un processus extrêmement nocif.

Quand quelque chose de vivant est rendu mort, immunisé à la réaction, toute expérience s'arrête. Cet engourdissement crée le désespoir dont, dans une certaine mesure, souffrent tous les humains. Il peut être tout à fait conscient ou dissimulé de la conscience. Sans aucun doute, il s'agit de la croix la plus lourde à porter.

Comme je l'ai dit, l'engourdissement estompe la douleur et la peur. Mais par là-même, il estompe la vie toute entière et rend immobile ce qui est censé être en mouvement. Le phénomène de la mort dans le monde physique et matériel où vous vivez est une expression de beaucoup d'attitudes intérieures. Au cours de ces conférences, j'en ai dénombré plusieurs. L'une des plus importantes est le désir de ne pas bouger. Nombreux sont ceux qui peuvent l'attester. Dans votre conscience, ce désir s'exprime par la paresse, par l'inertie, par l'apathie, même par le fait conscient de ne rien vouloir faire, de ne vouloir bouger ni son corps, ni son esprit, ni ses émotions. Vous ne voulez pas vous risquer à la vie, à l'expérience. Cette attitude crée une mort en vous et, à la longue également, le phénomène de la mort physique. Puisque la volonté et l'attitude d'une personne sont toujours la cause de tout événement extérieur, il en est ainsi du phénomène terrestre universel de la mort physique. Il s'agit du résultat direct de ne pas vouloir ressentir ; donc être mort, donc immobile.

Quand le centre vital est engourdi, le désir de bouger meurt également. Vous pouvez donc constater vous-même que le désir de bouger diminue quand on vieillit. Habituellement, on l'explique en disant « Eh bien, vieillir est un phénomène naturel ». Mais là on inverse la cause et l'effet. Le vieillissement fait partie du processus de mourir ; il s'agit de la manifestation et de l'effet plutôt que de la cause. Mourir est le résultat de ne pas vouloir vivre, ou de rejeter des aspects de la vie, tels que ressentir, respirer, bouger. Si et quand une entité atteint l'endroit de son évolution où elle étreint totalement la vie, qu'elle l'accepte totalement dans tous ses aspects, la mort n'existera plus pour elle. Quiconque souffre de la peur de mourir devrait essayer de

comprendre ces mots à un niveau profond d'expérience personnelle. Il devrait découvrir cette part en lui où il désire ne plus être vivant, ne plus bouger, ne plus ressentir. Quand il se connectera ainsi à son propre rejet de la vie, il ne se sentira plus impuissant devant la peur de mourir. Quelque chose changera à ce sujet.

Vous pouvez également observer que ces êtres humains qui restent jeunes longtemps ne perdent pas le désir de bouger. Il est faux d'affirmer qu'ils ne perdent pas le désir de bouger parce qu'ils restent jeunes longtemps. Il est correct d'affirmer qu'ils restent jeunes parce qu'ils continuent à vouloir bouger. Celui qui ne veut pas bouger doit en comprendre la cause, que j'explique ici.

Si vous vous questionnez à cet égard, il est relativement facile de constater votre peur de bouger. Une fois que vous cesserez de vous justifier et que vous vous confronterez par de simples questions et réponses à ce sujet, vous serez rapidement conscient de votre peur de bouger. Vous pouvez d'abord la ressentir comme un simple désir de rester immobile, ce qui n'est vraiment pas un plaisir. C'est un plaisir que d'être vivant et en mouvement. Quand vous découvrez votre peur de bouger, l'aversion que vous en avez, votre réticence ou résistance – qu'elles soient physiques, mentales ou émotionnelles – vous découvrez alors la cause de votre vie dans une sphère de conscience où la mort est inévitable. Vous précipitez la mort dans la mesure où vous rejetez le mouvement à tous les niveaux de votre être. Vous rejetez le mouvement parce que celui-ci réveille l'engourdissement. Quand on craint le centre vital parce qu'on n'est pas capable de gérer la souffrance et la peur, l'engourdissement est censé représenter la solution. Comme le mouvement enlève l'engourdissement, vous rejetez le mouvement, sans que vous sachiez que le non-mouvement est le début du processus de la mort.

Ceux d'entre vous qui sont récemment entrés en contact avec un centre de vie engourdi jusque là, la première fois pour beaucoup, connaissent l'énormité de cette expérience. Oui, d'abord vous expérimentez de la douleur. Mais en apprenant à l'accepter (ou quelle que soit l'émotion dont il peut s'agir), vous découvrez également l'énorme différence entre la souffrance et la souffrance, entre la peur et la peur, entre la colère et la colère. C'est la différence entre une émotion acceptée et une émotion rejetée. L'émotion acceptée n'est pas aussi douloureuse ou angoissante. Elle ne produit jamais d'anxiété, de tension, de désespoir, d'amertume ou de tourment. Elle ne vous met jamais dans un piège dont vous ne pouvez vous échapper. Elle ne ferme jamais la vie. Même en expérimentant la douleur, il y a de la vie en vous, de la vie bouillonnante, merveilleuse, palpitante, et « derrière » la souffrance se trouve la joie, celle qui devient accessible par la perspective de possibilités illimitées. Une douleur acceptée ne fait pas vraiment peur ; elle ne crée ni confusion ni conflit. Elle est plutôt vivifiante. En osant accepter cette émotion, quelle qu'elle soit, et en allant davantage en profondeur, elle se transforme. Alors que la douleur est encore là, elle fait entièrement place au plaisir. La sécurité, l'espoir, de nouvelles expériences, tous sont à disposition et à portée de main, mais seulement à travers ce qui existe déjà en vous.

Ainsi votre évitement des émotions indésirables vous mène forcément vers davantage de dissension – vers la façon erronée. Si vous vous attendez à ce que le chemin élimine ces émotions indésirables avant que vous ne les ayez expérimentées, comprises et ressenties, vous serez coincé. Le chemin prévoit donc

de vous apprendre à accepter les émotions indésirables, et non pas de vous apprendre à en sortir sans même y être allé. Voilà le grand malentendu qu'il est difficile d'éviter peu importe le nombre de fois que vous entendez ces mots. La lumière, le bonheur, le mouvement intérieur vital, tous ne peuvent arriver que lorsque votre but est de vous trouver dans ces émotions que vous avez toujours voulu éviter. Votre propre trésor de vie créative, de vie chaleureuse, éternelle, et toujours en mouvement ne vous est révélé que de cette manière, et jamais autrement.

Une fois que vous avez transcendé l'engourdissement et que vous avez revécu le centre de vie gelé, plus jamais il ne vous sera difficile d'y arriver à nouveau. Mais l'expérience unique ne sera pas permanente. Les réflexes conditionnés sont enracinés trop profondément. La vieille peur reviendra, peut être pas consciemment car il se peut que consciemment vous soyez plein de bonne volonté et de joie pour rester dans cet état d'être. Une fois que vous aurez goûté à cet état de vie, vous considérerez certainement que ne pas y rester serait pure folie. Mais il existe en vous un autre élément qui est simplement lié par les schémas d'habitude sans savoir comment réagir autrement. Cet élément s'écarte donc de la vie, surtout quand existe la menace d'une nouvelle expérience douloureuse ou d'une nouvelle déception. Cet écartement du processus de vie vous engourdit à nouveau, et vous devez recommencer à zéro. Mais comme je l'ai dit, plus l'ouverture à la vie est expérimentée, plus il est facile de l'atteindre et plus l'ego a de force pour faire sa part : s'engager en pleine conscience face à la vie dans tous ses aspects.

En voyant ces réflexes automatiques, il vous faut également accepter qu'il existe des processus que vous ne pouvez pas contrôler par volonté directe. Ces processus fonctionnent de façon indirecte – à l'ouverture comme à la fermeture. Vous vous ouvrez, non pas parce que vous le décidez avec un résultat immédiat et visible. Cela semble soudainement vous arriver quand vous vous y attendez le moins. C'est néanmoins le résultat indirect de votre recherche, de vos tâtonnements, de vos efforts, de votre volonté, de votre engagement face au processus de réalisation de soi, de votre honnêteté de voir et de faire face à la vérité, de votre bonne volonté de changer et de relâcher les schémas malhonnêtes. Tout ceci apporte un résultat, mais ce résultat semble n'avoir rien à voir avec ces efforts et ces attitudes. La belle expérience semble gratuite. Il en est de même pour le processus opposé de la fermeture. Vous êtes ouvert, vibrant, vivant et plein de joie grâce à cette nouvelle condition. Soudain, sans savoir pourquoi, vous vous retrouvez dans votre ancien état engourdi. Là aussi, les processus indirects sont à l'œuvre. Il y a eu quelque peur, quelque défense, quelque rétrécissement intérieur sans que vous y soyez connecté. Votre travail nécessite de vous connecter, petit à petit, à ces processus inconscients. Cela se fera quand vous apprendrez à interpréter et à écouter les signes et manifestations indirects, vos propres symboles extérieurs. Ne vous découragez pas, ne soyez pas perdu parce que vous ne comprenez pas encore la connexion, vous ne voyez pas encore la cause et l'effet du pourquoi de votre ouverture soudaine et de votre fermeture tout aussi soudaine. En soi, il s'agit d'un aspect concentré de la conscience de soi qui se développe également graduellement.

Grossièrement parlant, les émotions prédominantes que fuit une personne et contre lesquelles elle s'engourdit sont la douleur et la peur avec toutes leurs subdivisions, et la colère et la rage qui se développent comme conséquence des

premières. La non-acceptation de ces émotions, de cette expérience de vie en particulier, crée un processus : vous vous divisez. Tout rejet de ce que l'on ressent et de tout ce que l'on expérimente, crée la division de soi et une lutte intérieure contre soi. Un côté est mort, l'autre est vivant. Le processus de vie veut davantage de vie, avec tout ce qu'elle contient. Car la vie est la vérité et l'amour, l'expérience et le plaisir, le mouvement et l'épanouissement, de nouvelles aventures et de nouveaux horizons d'être. Cela signifie d'augmenter ses potentiels inhérents en tant que cocréateur dans l'univers. Cela signifie de trouver les puissances créatrices intérieures. Tout ceci et davantage constitue le processus de vie qui veut se perpétuer. Cela nécessite et est le résultat de la pleine acceptation de ce qui est.

Vous qui avez récemment ouvert ce centre vital, avez vraiment expérimenté que douleur et douleur différent. La douleur qui est rejetée est amère, inquiétante et désespérée. La douleur qui est acceptée est entourée d'un tout autre sentiment. Elle est très proche d'une ouverture, d'une expérience agréable. A la longue, l'acceptation de la négativité de la vie rend celle-ci superflue. L'expérience négative rejetée vous lie à elle tant que vous la combattez.

Prenons la simple expérience de la peur. Si vous évitez la peur, la combattez et vous engourdissez pour ne pas l'expérimenter, vous devenez esclave de la peur. Au niveau conscient, cela se manifeste sous forme de toutes sortes de peurs projetées qui en réalité n'ont rien à voir avec ce que vous craignez vraiment. Quand j'évoque le fait de ne pas rejeter les émotions négatives, je ne veux pas dire qu'il vous faut les accueillir à bras ouverts. Ce que je veux dire c'est que l'expérience négative ne cesse d'exister que si vous ne la fuyez pas et que vous vous ouvrez à ce qui vient à vous. Car vous l'attirez, vous vous y accrochez, vous en devenez l'esclave en vous trouvant dans un état de lutte. En fuyant l'expérience négative, vous la combattez également d'une façon non productive et inefficace. En vous battant contre n'importe quoi dans la vie, vous êtes forcément dans un état de lutte contre quelque chose en vous.

Il ne faut pas confondre tout ceci avec de la passivité malsaine. Il y a bien sûr une façon saine de vous battre pour quelque chose. C'est tout à fait différent du fait de vous battre contre quelque chose. Dans le premier cas vous le faites par force et par la conscience positive de tendre vers une bonne expérience. Dans le second, votre lutte provient de la peur et de la faiblesse et évite l'expérience. En combattant l'expérience indésirable, vous engourdissez quelque chose. Ce que vous engourdissez fait partie intégrante de la vie, quelque chose qui ressent. Si vous engourdissez quelque chose qui ressent, même si elle est négative pour le moment, vous éliminez la possibilité de ressentir quelque chose de positif dans la mesure que vous engourdissez des aspects de vous-même. La partie engourdie ne peut pas participer ; elle devient frustrée et le côté qui vit doit lutter contre cette frustration. Tout type de processus d'engourdissement, toute tentative de nier une expérience intérieure inévitable produit une lutte intérieure et de la division de soi.

Celui qui craint la douleur, la blessure, la déception, la frustration, quelles qu'elles soient, craint l'expérience en soi. S'il craint l'expérience, il doit s'en défendre d'une façon ou d'une autre. Au niveau conscient, il peut ne pas en être conscient. En fait, il peut croire qu'il est tout ouvert et prêt pour la bonne expérience, à défaut de l'être pour l'expérience douloureuse. Mais si l'on craint l'expérience douloureuse, on

est sur ses gardes, sans spontanéité, sur la défensive et donc coupé de tout type d'expérience. L'effet en sera que les sentiments chaleureux qui apportent l'amour, l'amitié et l'intimité ne peuvent être ressentis pleinement. Au mieux, ceux-ci sont estompés, et souvent de simples abstractions de l'esprit. Rien ne fait autant ressentir à la personne un manque de sécurité et le sentiment d'être inadéquat. Rien n'est à ce point inquiétant et désespérant. Si vous vous posez des questions au sujet de votre capacité à ressentir de profonds sentiments d'amour, trouvez la façon dont vous vous défendez contre toute émotion et expérience négative. Vous aurez la clé.

Il devient donc évident que la peur de l'expérience émotionnelle génère la frustration, le mécontentement et le vide, lesquelles génèrent à leur tour la lutte contre ce qui est le produit des propres processus intérieurs de la personne. En instaurant les processus de la mort et de l'évitement de toute expérience qui soit, vous vous divisez. C'est là, comme vous le savez, la plus douloureuse de toutes les expériences : votre lutte intérieure, votre division de soi. Tout conflit extérieur sur votre sphère terrestre n'est rien qu'une représentation symbolique, une mise en scène extérieure de la division de soi qui a lieu à différents degrés chez tous les êtres humains. Non seulement la division de soi n'est pas la cause réelle des dissensions extérieures, des guerres, de l'injustice, des conflits et de toutes les mauvaises conditions que vous pouvez imaginer ; c'est également l'expérience la plus douloureuse qui soit chez l'être humain. L'homme se trouve dans un état constant de tension intérieure, allant simultanément dans deux directions opposées – d'une part, la vie, de l'autre, le rejet et la défense contre celle-ci. On lutte davantage encore contre la frustration inévitable qui résulte de ce soi divisé, de ces motivations divisées, de ces directions divisées. Vous avez là une bonne illustration du processus ; en luttant contre la frustration d'une façon aveugle et destructrice, il est impossible d'éliminer la cause. Il est pourtant compréhensible de dire en surface, « Pourquoi devrais-je accepter une vie tellement frustrante ? » Ce n'est qu'en acceptant la frustration que vous pouvez la comprendre et que vous pouvez en éliminer la cause. Ce n'est qu'en traversant l'expérience de la frustration que les autres émotions qui en sont l'origine peuvent faire surface : la peur de la déception et de la douleur, qui engourdit les émotions, qui crée la frustration.

Non seulement votre processus d'engourdissement, votre évitement des émotions et des expériences en vous-même ne font que vous rendre esclave justement de l'expérience négative que vous niez, mais ils créent la division de soi, une douloureuse guerre intérieure contre vous-même. Je veux à nouveau insister pour le bénéfice de mes nouveaux amis ici, quand j'évoque le fait d'accepter les émotions négatives, il ne faut pas confondre cela avec des attitudes masochistes, morbides et d'abnégation vis-à-vis de l'expérience négative. Vous ne devez pas l'accueillir à bras ouverts. Ceci s'applique à un niveau beaucoup plus subtil de vos émotions. Ceux parmi mes amis qui ont déjà expérimenté le processus de désengourdissement de leur centre de vie savent parfaitement bien de quoi je parle. Vous ne devez pas vous éterniser de façon morbide sur une émotion négative, mais vous ne devez pas craintivement la fuir non plus. Vous devriez dire, « Oui, la voilà. Je la laisse exister. Je ne me bats pas contre elle dans un mouvement intérieur de rejet. Je veux vraiment la dissoudre en la laissant exister. Je vois ce qui se passe et je la laisse se dissoudre d'elle-même. » Ceci n'a rien à voir avec une complaisance morbide.

Quand vous arrivez à l'expérience traumatique qui a créé cette expérience d'engourdissement dans cette vie (qui a toujours lieu dans la petite enfance), souvent il est impossible de la reconstruire directement, car le souvenir mental, s'il existe, n'est pas du tout suffisant. Il est pourtant possible et nécessaire de reconstituer l'expérience émotionnelle en comprenant certaines réactions problématiques actuelles. Celles-ci seront alors reconnues comme une répétition de l'expérience passée dès que vous n'évitez pas de vous trouver maintenant dans cette émotion problématique. Tôt ou tard sur le chemin, vous devez découvrir que vos réactions problématiques actuelles révèlent le traumatisme d'origine. Vous devez alors forcément découvrir exactement où, comment, et pourquoi vous vous engourdissez contre une certaine souffrance. Cette douleur redoutée constitue une sorte de réaction de choc. Je ne veux pas dire une expérience unique qui aurait créé un choc unique. Un enfant peut se trouver dans un état de choc prolongé dans une situation douloureuse ou climat subtil prolongé, dans un environnement auquel il répond par une défense d'évitement ou d'engourdissement plus ou moins intense. Il s'agit d'une réaction de choc. Quand celle-ci est recréée dans vos réactions actuelles, vous constaterez, avec votre nouvelle conscience, ce que font vos mouvements d'âme. Progressivement, vous apprendrez à instaurer de nouveaux mouvements d'âme différents, de nouvelles et différentes réactions. Au lieu d'éviter la douleur redoutée créant ainsi toutes ces attitudes nocives qui vont à l'encontre de la vie dont j'ai parlé, vous devez apprendre à gérer ces expériences d'une nouvelle façon. Vous devez vous résoudre à trouver une approche totalement nouvelle face à ces expériences qui, un jour, ont fait que vous vous en êtes écartés en anesthésiant la douleur et la peur.

Si vous imaginez un être humain qui traverse la vie en étant à moitié paralysé physiquement, vous pouvez facilement vous imaginer à quoi ressemblerait une telle vie. Ce serait une vie très ennuyeuse et incomplète avec des expériences très limitées et un faible degré de conscience. C'est littéralement ce que font constamment les êtres humains quand il s'agit de leur vie spirituelle et émotionnelle. A la longue, l'anesthésie intérieure influence également la capacité de ressentir dans son corps de telle façon qu'elle influence tous les niveaux d'être si le processus dure plus ou moins longtemps. Car elle progresse de façon à se propager elle-même. L'anesthésie doit fondre. Elle doit se défaire. Au début de son dégel, vous expérimenterez forcément de la douleur, la douleur que vous avez un jour gelée. La douleur ne peut guérir à moins d'avoir le courage de la ressentir sans en exagérer l'intensité, qui, en soi, est un « anti douleur ». Si elle est acceptée dans sa véritable nature sans la nier ni l'agrandir, elle diminuera rapidement et disparaîtra complètement. C'est tout à fait différent du refoulement, qui entrave l'énergie de vie fondamentale. La première approche la libère en faveur de l'expérience joyeuse et agréable, en faveur de la force et du délice. Cette nouvelle approche requiert une attitude d'écoute intérieure très calme. Observez-la plutôt que de la contrôler. Permettez-lui d'exister. Plus vous vous tendez contre elle intérieurement, plus la souffrance sera insupportable. Plus vous vous détendez face à elle, moins elle sera sévère. En craignant la douleur, vous la fuyez et la rejetez. Vous craignez alors la crainte et engourdissez votre crainte comme la crainte de celle-ci. Vous vous éloignez donc de plus en plus de là où vous êtes vivant. En suivant ma suggestion, vous utilisez une nouvelle façon, une nouvelle approche de gérer ce qui un jour a été atteint. Cette façon de gérer la douleur ne revient pas à prendre ses rêves illusoires

pour une réalité. C'est l'attitude la plus réelle que peut adopter un être humain. Votre âme divisée se ressoudera, se réunifiera.

A nouveau, je dois dire qu'il est impossible d'adopter ce processus d'un seul coup ; le processus d'engourdissement ne peut donc pas s'arrêter d'un seul coup non plus. C'est progressivement, petit à petit, que le processus de mort sera éliminé. A la longue vous sortirez de ce cycle où constamment vous craignez la mort parce que vous la courtisez, et que vous craignez la douleur parce que vous ne la rencontrez pas de façon sensée et efficace pour l'éliminer de manière réaliste, saine, adaptée et détendue.

Ceux parmi mes amis qui se trouvent à ce stade du chemin où, peut être pour la première fois, ils ont ressenti la vie de leur centre intérieur et ont peut être ressenti également comme celui-ci s'est refermé, doivent maintenant poursuivre avec une vigueur renouvelée dans la même direction. Seulement, préparez-vous, cette fois – d'abord dans votre esprit et petit à petit dans les règnes plus profonds de votre être émotionnel – à rencontrer la douleur avec une nouvelle attitude, à ressentir en vous et à observer votre fuite. En observant votre évitement, tension et contraction automatiques, ils se réduiront. La crampe, le gel diminueront. Votre conscience-même de ce que vous faites intérieurement diminuera l'intensité et la poussée compulsive de le perpétuer. La vie ne peut vous apporter que ce que vous avez perpétué. Quand vous ne rejetterez plus la douleur, la peur, la négativité, quand vous les gérerez de manière détendue, vraie et unifiante, vous les aurez réellement dépassées. Vous tous ici sur ce chemin, qui avez expérimenté la beauté vivifiante d'être vrai même dans la douleur, en ferez une expérience plus profonde et plus joyeuse en ne la rejetant plus.

Y a-t-il des questions, à ce sujet d'abord, mes amis ?

QUESTION : Les conflits dont vous parlez, est-ce que tout mouvement ne provient pas du conflit ?

RÉPONSE : Non, le mouvement ne provient pas du conflit. Au contraire, le mouvement est la vie. Là où il y a vie, il y a mouvement. S'il n'y a pas de mouvement, il n'y a pas de vie. Quand le conflit continue à s'intensifier, le mouvement diminue d'abord pour ensuite s'arrêter. L'entité totalement intégrée et réalisée (ce qui est bien sûr bien au-delà de cette sphère terrestre dualiste) est en mouvement perpétuel et joyeux. Le dualisme (c'est-à-dire, le conflit) est justement le résultat du déni de mouvement. Le dualisme ici n'est pas seulement la vie contre la mort, mais est le mouvement contre le non mouvement. Même si la mort est acceptée par la personnalité saine comme l'un des phénomènes de cet état de conscience (et la peur en est donc éliminée à la longue), il y a un moment dans l'évolution d'un être où le processus de mourir n'existe plus, où il n'y a que la vie, qu'un mouvement qui s'épanouit à tout jamais.

QUESTION : La différence des sexes n'est-elle pas un conflit qui apporte la vie ?

RÉPONSE : C'est un conflit pour ceux qui sont en conflit. Mais pour ceux qui sont au-delà du conflit, les deux sexes ne créent pas davantage de conflit. Le conflit ne peut jamais créer la vie, même si la vie peut exister malgré le conflit.

QUESTION : Au sujet du moment où l'anesthésie a débuté, je sens que, eh bien, il semble que dans le cycle de la vie, l'abandon joue un rôle important. Vous êtes abandonnés par vos parents. Alors, à votre tour, vous abandonnez la vie quand vous mourez. Cet abandon me préoccupe beaucoup.

RÉPONSE : Là où se trouve la réaction de choc intérieure, le centre de vie engourdi, c'est cela qui doit être expérimenté. Chez vous, l'accent est mis sur l'abandon. En chaque être humain, il existe un autre point spécifique qui représente le traumatisme. La réaction de choc dans l'âme peut exister, dans un cas, par rapport au sentiment de ne pas être aimé ; dans un autre dans la peur d'être abandonné (comme chez vous), dans un autre encore par rapport à la valeur personnelle de l'individualité qui est niée. Il y a beaucoup d'autres variations d'une expérience qui est au fond plus ou moins similaire. Chacun doit trouver son propre accent, ce qui dans son âme est déclenché avec le plus de force. En dernière analyse, il s'agit toujours de la peur de la douleur et de la douleur de ne pas être aimé et protégé, de ne pas être chéri ou accepté. Voilà la base fondamentale. Pourtant chaque individu a des conditions différentes, et donc la manière personnelle et spécifique varie. Dans votre cas, l'abandon est la clé. Ce que vous devrez donc apprendre est ceci : pour transcender la peur de l'abandon, n'évitez plus de ressentir « Je suis abandonné. En voilà l'expérience. » Les mots sont bien sûr trop limités pour décrire de façon adéquate l'attitude qui est nécessaire pour changer la dynamique des mouvements d'âme. Si vous essayez d'écouter avec votre antenne intérieure, vous saurez ce que je veux dire. Vous avez été menacé d'abandon chaque jour depuis votre enfance. Jusqu'à récemment, vous avez nié et ignoré cette peur. Vous commencez maintenant à en devenir conscient. Traversez-la. Quand vous voyez ce fantôme de l'abandon, vous devez observer vos réactions intérieures face à lui. Aucun processus mental, aucune conceptualisation mentale ne peut vous aider à transcender cette peur. Il vous faut d'abord voir « ce qu'elle fait en vous », ce qui est une façon plus correcte d'affirmer « ce que vous faites ». Ce n'est pas une chose que vous faites volontairement de façon directe. Quand l'abandon vous menace, quelque chose en vous le fait et se contracte. En l'observant, vous avez déjà gagné une perspective différente et guérissante dans votre observation de soi. Vous pouvez alors voir que vous vous contractez, que vous vous engourdissez, que vous niez l'expérience de l'abandon. En vous observant le faire, vous savez que dans ce déni et cette lutte, vous augmentez la peur. Vous rendez l'expérience inévitable. Vous vivez constamment dans son ombre à cause de votre façon intérieure de la gérer. Vous êtes peut être capable d'expérimenter cette nouvelle façon en disant, « D'accord, j'essayerai, j'aimerais réagir différemment. Au lieu de me tendre contre elle et de m'engourdir, je vais endurer ce que je ressens. J'arrêterai de me battre contre mes émotions qui sont de l'énergie de vie essentielle et qu'il est impossible d'utiliser de façon plus constructive. » En faisant cela, vous expérimenterez d'abord véritablement la douleur de l'abandon, même s'il n'existe que la menace de sa répétition. En l'expérimentant de la sorte, elle est déjà beaucoup moins douloureuse. En faisant cela, une nouvelle force commence à s'accumuler en vous. Soudain, vous verrez de nouvelles façons, des façons différentes d'éviter l'abandon. Une nouvelle initiative se révélera à vous tout naturellement. Une nouvelle façon productive de

vous battre pour l'amour et l'intimité viendra à vous. Il ne s'agit pas d'une crampe ou d'une fuite mais d'une activité détendue qui mène à la satisfaction. L'ancienne manière est de geler les énergies de vie pour ne pas ressentir, ce qui entraîne également la création d'une dépendance faible et passive et le fait de ne pas trouver les ressources pour une action sensée. L'attitude défensive mutile la vitalité et la joie et dégage des attitudes de négation qui vous apporteront forcément ce que vous craignez le plus – dans votre cas, l'abandon.

Mes amis, afin de rendre vivant ce qui est mort, vous devez d'abord le ressentir en vous. Vous avez à disposition les moyens de le ramener à la vie. Car il y a une partie vivante en vous avec laquelle vous pouvez vouloir, dépasser, agir. Il reste quelque chose en vous qui vous permet de venir ici, d'écouter et de travailler sur ce chemin. Vous pouvez décider si vous voulez être pleinement vivant, ressentant ou non et donc arriver à expérimenter le meilleur de la vie, le meilleur en vous. Soyez la vie, soyez Dieu, car c'est qui vous êtes vraiment.

*Conférence n°167 par Eva Pierrakos le 8 novembre 1968 (version non éditée).
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Frozen life center becomes alive".*

Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 12/02/2009.

© Pathwork Foundation