



Conférence du Guide n°177  
7 novembre 1969

## LE PLAISIR – PLEINE PULSATION DE LA VIE

Je salue tous mes amis qui se sont rassemblés ici pour trouver nourriture et vérité, quelle que soit la façon dont ils en ont besoin en ce moment. La conférence de ce soir parle du sujet du plaisir, du sens et de la signification du plaisir dans le schéma universel, ainsi que pour l'entité humaine individuelle.

La religion parle de l'ultime béatitude d'exister. Cependant, la plupart du temps, cette notion est complètement mal interprétée. On croit que la béatitude de l'existence est un état totalement différent de l'état humain du plaisir ultime ou du potentiel humain pour cela, que l'on s'en rende compte ou non. La béatitude semble donc très éloignée de l'expérience humaine actuelle. Elle semble totalement désincarnée et inatteignable avant des éons. Ce type de béatitude semble tellement irréel et distant de ce que les gens trouvent vraiment désirable qu'il reste, au mieux, une vague théorie.

En vérité, il n'existe essentiellement aucune différence entre l'état de béatitude spirituelle ultime et le potentiel humain pour cette béatitude. Seul le degré d'intensité varie, car aucun être humain n'est capable de la profondeur d'expérience qui est possible pour une conscience non structurée hautement développée. Mais le plaisir reste le plaisir. Le plaisir spirituel n'est pas désincarné, car même les consciences non structurées ne sont pas sans forme. La conscience non structurée crée des soi-disant « corps subtils » d'énergie fluctuante sous sa forme la plus pure. Le corps humain dans sa matière grossière représente une obstruction qui ne peut être dépassée que lorsque la personnalité totale atteint l'harmonie totale avec les flots d'énergie d'origine cosmique.

Un être humain libéré avec peu ou pas de blocages et d'inhibitions, sans distorsions et sans négativité, est capable d'un haut degré de plaisir, car l'énergie des corps subtils pénètre le corps de surface. Nous avons souvent parlé du fait que le désir simultané du plaisir et la peur de celui-ci constituent l'une de vos luttes intérieures les plus fondamentales. Vous le savez par expérience.

Ce soir, nous allons parler du besoin légitime de plaisir et sa finalité pour l'entité humaine. Je montrerai que ce besoin non seulement n'est pas en opposition à la vraie réalisation spirituelle de soi – comme beaucoup de gens le croient erronément – mais est en fait l'une de ses conditions préalables. Ou, pour le dire autrement, quiconque bloque le plaisir doit forcément bloquer également sa profonde connexion au soi spirituel. Inversement, Seuls ceux qui sont suffisamment libres pour

lâcher prise d'un côté, sont assez libres de le faire de l'autre. Ces expériences qui semblent être deux expériences – la réalisation spirituelle de soi et la capacité au plaisir – en deviennent une seule. Elles interagissent et sont interdépendantes.

Nous parlerons des obstructions qui barricadent votre expérience profonde de plaisir extrême. Quelles sont ces obstructions ? Qu'est-ce qui empêche la réalisation de cet état qui sera toujours l'objet de votre plus grand désir, que vous en soyez conscient ou non ? Dans votre propre âme, vous obstruez ce désir et êtes donc en guerre contre vous-même.

Je ne souhaite pas m'attarder trop longtemps sur la signification cosmique du plaisir pour éviter le danger de trop l'écartier de votre vie dans l'ici et maintenant. Ce n'est pas le cas du tout, car toute réalité cosmique est applicable à tout état qui se situe dans le moment présent. Mais il est facile de mal interpréter et de mal appliquer la signification du plaisir cosmique. Ce n'est que lorsque vous atteignez le point où vous pouvez ouvrir le flux intérieur pour enlever toutes obstructions et blocages et que vous expérimentez un haut degré de béatitude, que vous saurez profondément que le plaisir humain est essentiellement le même que l'état cosmique de béatitude, que le plaisir spirituel et physique sont un et non des opposés.

Le plaisir, dans son sens véritable, est intensément charnel et intensément spirituel. Il n'existe pas de division entre l'état charnel et spirituel. Voici pourquoi il n'est pas nécessaire de trop s'attarder sur les aspects philosophiques dans le schéma de la création. La seule chose que j'aimerais mentionner au sujet de la réalité cosmique dans ce domaine, c'est que l'état ultime de libération, d'être cosmique, est le plaisir total. Le plaisir est donc la réalité ultime. La béatitude n'est pas – comme la religion semble l'indiquer dans ses interprétations mal comprises – une récompense pour avoir été « sages ». La béatitude est l'état naturel d'un être unifié qui est en harmonie avec soi et l'univers.

Lorsque nous parlons de plaisir, nous devons également affirmer clairement ce que nous voulons dire par là. Je ne parle pas des passe-temps agréables de l'esprit. Je ne parle pas de substituts et d'échappatoires superficiels. Je parle d'une béatitude physique et spirituelle qui est expérimentée dans chaque particule de son corps et de son âme, de l'être extérieur comme de l'être intérieur – toutes sensations, toutes facultés en vie, en éveil dans le ressenti. Cet état bienheureux est tout à fait d'ici et de maintenant. Et pourtant cet état est également la réalité spirituelle ultime de chaque être. C'est votre droit de naissance, mes amis. Votre désir de cela est le mouvement le plus vrai et le plus sain que vous possédez en vous. Ce ne sont que vos confusions, vos divisions dualistes qui créent vos idées fausses, vos peurs et vos hontes qui sont tellement superflues.

Venons-en à la signification du plaisir pour l'être humain à tous les niveaux de l'existence. Le plaisir dont nous parlons ici est, comme je l'ai dit, une expérience totale, non pas une expérience divisée. Ce n'est pas une expérience physique sans côté spirituel, ni un état spirituel qui n'inclut pas l'état physique. Tout votre être pulse et vibre, sans division, en harmonie avec vous-même, l'univers – et donc avec tout autre être humain. Il n'y a pas de division en vous, aucun courant du « non », aucun doute sur la légitimité de votre béatitude, pas de si et de mais, parce que votre béatitude pourrait interférer avec le monde autour de vous. Vous ne ressentez

aucune culpabilité, aucune hésitation. Au contraire, vous ressentez profondément que plus votre extase et votre joie sont intenses, plus vous contribuez au monde.

Lorsque vous atteignez cette conscience intérieure – non pas une conscience théorique mais une conscience empirique – vous créez en vous-même les conditions suivantes : l'expérience totale du plaisir sera votre but spirituel et pratique. Vous agirez sans cesse selon ce but. Vous enlèverez toutes les obstructions intérieures et explorerez patiemment votre subconscient pour révéler ces obstructions au grand jour. Vous accorderez du temps et des efforts à cette entreprise. Vous ressentirez de plus en plus que la réalisation et le plaisir personnels servent à la croissance spirituelle, et vice versa. Votre but sera d'être capable d'aimer de façon intime et complète avec votre corps, votre âme et votre esprit, un but qui fait avancer votre purification de soi – car l'un ne peut exister sans l'autre. J'y reviendrai plus tard.

Parlons d'abord de la signification du plaisir total à tous les niveaux de la personnalité humaine. Au niveau physique : la santé physique et le bien-être sont régulés et dépendants de l'état de plaisir que le corps est capable de permettre. Les flux de plaisir sont les forces simultanées de vie, de santé, de renouvellement de soi et de régénération. Longévité et santé résultent donc de la capacité de plaisir. Inversement, dans la mesure où vous vous refusez du plaisir – à cause de hontes, de peurs, d'idées fausses, de négativités ou d'impuretés – vous couperez votre corps du bien-être du flux universel.

Vous m'avez souvent entendu dire que chaque entité humaine est un microcosme d'un univers entier intérieur qui reproduit le macrocosme. Les mêmes lois et conditions s'appliquent aux deux. Si votre univers intérieur est donc en harmonie avec lui-même, le flux universel de guérison spirituelle, de puissance, de vie, de santé et de plaisir qui pénètre toute la création, peut également vous pénétrer. Vous devenez partie de l'univers et l'univers fait partie de vous. Vous transcendez les limitations structurelles, même en vous trouvant encore dans le corps. L'abondance universelle, illimitée de la vie qui se renouvelle sans cesse deviendra partie de vous, d'une façon relative, parce que vous êtes encore dans un corps. Ceci n'arrive de façon absolue qu'au moment où le corps est transcendé.

Mais ne pensez pas que les émotions que vous vivez dans un corps et une âme débloqués cessent d'exister à votre mort. Au contraire, les sensations corporelles proviennent des corps subtils et peuvent se manifester parce que les blocages du corps sont enlevés. Lorsque l'existence corporelle est transcendée, des sentiments identiques se manifesteront d'autant plus fort qu'ils sont encore moins bloqués par la matière grossière de la vie physique. Il est important de comprendre que les sentiments de plaisir et de béatitude que vous enregistrez dans votre corps, ne cesseront pas d'exister dans l'existence au-delà de la vie terrestre. Ils ne seront qu'intensifiés. Vous serez davantage capable de soutenir les sensations de plaisir suprême, l'extase, la béatitude, l'amour et ce qui est appelé sexualité dans cette sphère terrestre – une fusion totale avec un autre être. Je parle ici d'entités qui ont mis leurs fausses peurs et obstructions derrière eux ; autrement, leur existence spirituelle ne sera pas différente de leur existence terrestre.

Tout type de maladie ou détérioration physique, y compris la mort physique, est une manifestation de la division, du conflit et du déni du plaisir. Le déploiement

spirituel apportera forcément une augmentation du plaisir et non pas, comme l'indiquent de nombreuses religions autoritaires un déni et le sacrifice du plaisir. Ce concept du martyr est une mauvaise interprétation totale de la vérité spirituelle. Mais la vérité ne peut être comprise que lorsque l'on ne voit plus le plaisir comme négatif, lorsqu'il ne se vit plus aux dépens d'un autre être humain, lorsqu'il ne véhicule plus de courants destructifs. Tout le monde peut confirmer que la mesure du plaisir expérimenté profondément apporte énergie et bien-être. Ce n'est pas quelque chose que je vous demande de croire sur parole. Vous pouvez le vivre par vous-même.

Allons maintenant à un niveau plus profond dans l'exploration de l'importance du plaisir. Au niveau psychologique, l'importance du plaisir est au moins aussi grande qu'au niveau physique. Comment pouvez-vous endosser une responsabilité de soi mature ? Comment pouvez-vous accepter les difficultés de la réalité temporaire qui vous entoure et qui est effectivement l'expression de votre état actuel en vous-même ? Comment pouvez-vous gérer les frustrations qui viennent à vous ?

En dernière analyse, bien sûr, les frustrations viennent à vous à cause de vos limitations intérieures. Néanmoins, vous devez accepter ces limitations et ce n'est pas chose facile. Comment pouvez-vous souhaiter abandonner les différentes façons dont vous violez et portez atteinte à votre intégrité, celles qui vous font tricher avec la vie, celles où vous voulez que les autres portent la responsabilité de vos erreurs ? Comment pouvez-vous totalement vous engager face à l'intégrité, à la vérité, à l'honnêteté la plus profonde et à une approche positive vis-à-vis de vous et de la vie ? Comment pouvez-vous souhaiter abandonner le plaisir négatif, les pseudo-satisfactions de vos prétentions, vos jeux de rôle, vos défenses ? Comment pouvez-vous commencer à pleinement et consciemment vous engager dans la réalité de la vie, non pas pour faire semblant, mais dans l'intérêt de ce qui est, tant que vous n'êtes pas conscient du fait que la plus profonde des béatitudes vous attend si vous abandonnez ces pseudo satisfactions et faux plaisirs, ces pauvres substituts ?

Tant que vous êtes convaincu que les substituts sont le seul plaisir qui vous soit accessible et qu'une vie décente implique des sacrifices, vous ne pouvez même pas croire au plaisir. Cette difficulté est intensifiée parce que vous ne pouvez pas supporter le plaisir exactement dans la même mesure où vous vous accrochez à toutes ces fausses façons de vivre. Vous ne devenez capable d'accepter le plaisir authentique que dans la mesure où vous renoncez au plaisir faux et négatif.

Vous devez trouver une façon de briser le cercle vicieux dans lequel vous êtes piégé et qui se présente ainsi : Moins vous voulez vraiment relâcher toutes les faussetés subtiles et les défenses destructives, moins vous pouvez accepter le plaisir : vous ne pouvez donc pas y croire ; vous ne voulez donc pas relâcher ce qui vous empêche de vivre le plaisir ; donc vous ne pouvez pas vous engager à expérimenter le plaisir, ni abandonner les schémas destructeurs et inhibiteurs de vie.

L'acceptation de la réalité et la responsabilité de soi mature semblent une souffrance insurmontable si le plaisir ne les accompagne pas en tant qu'effet secondaire. Mais c'est dans la mesure où vous insistez à rester un enfant irresponsable – en voulant que les autres paient pour vos actions ou inactions, en voulant tricher avec la vie de façon secrète et névrosée – c'est dans cette mesure

que vous ne pouvez pas expérimenter le plaisir. De la même façon, c'est dans la mesure où vous acceptez la responsabilité de soi, dans la mesure où vous vous aimez et où vous vous respectez parce que vous ne trichez plus, même de la plus subtile des façons, c'est dans cette mesure que vous devenez de plus en plus capable de vivre le plaisir.

Plus vous pouvez regarder de l'avant vers une existence pleine et heureuse, moins il vous semblera dur de relâcher ces schémas destructeurs au niveau le plus profond, d'être debout sur vos propres pieds, d'accepter les frustrations nécessaires. Il est extrêmement important de comprendre l'équation de l'acceptation de l'autonomie totale avec la capacité au plaisir. L'un n'est pas possible sans l'autre. Si le fait d'être une personne profondément responsable d'elle-même et décente dans le sens le plus vrai du terme semble impliquer qu'il faille renoncer au plaisir, alors le plaisir ne peut pas vraiment être désiré, ou s'il l'est, on le désire alors uniquement de façon malsaine, comme récompense pour « l'enfant sage » d'une autorité dont on dépend.

Vous souhaiterez autonomie et souveraineté dans le sens véritable du terme – quelle que soit la difficulté pour l'obtenir – en sachant que votre peur du plaisir disparaîtra au fur et à mesure de votre purification de soi. Dans la mesure où vous assumez ce qui se manifeste au départ comme les souffrances de l'âge adulte avec tout ce que cela implique, quelque chose en vous se détendra et se sentira de moins en moins menacé. Au lieu de cela, vous vous ouvrirez au plaisir dans sa signification la plus profonde et la plus complète.

Vous pouvez tous méditer sur la connexion entre la maturité émotionnelle avec toutes ses significations et la réalisation du plaisir personnel. Ceci est tout à fait logique, mes amis. Vous savez que vous ne pouvez aimer vraiment que si vous êtes responsable de vous-même, non pas lorsque vous vous accrochez à quelqu'un d'autre ou lorsque vous dépendez de quelqu'un. Une telle dépendance peut avoir l'apparence superficielle de l'amour, mais vous avez déjà expérimenté dans votre travail sur ce chemin que rien n'est plus faux. La dépendance provient de la peur et crée une peur plus grande encore, ce qui mène inévitablement au ressentiment et à la haine. Vous faites de votre mieux pour cacher ces sentiments, parce qu'il est dangereux de haïr la personne dont on a besoin et de qui on dépend.

L'amour n'est possible que lorsque vous êtes libre, lorsque vous êtes vous-même sans dépendre de quelqu'un. Et le plaisir n'est possible que lorsque vous aimez. Comme je l'ai dit auparavant, le plaisir sexuel sans amour est tout à fait incomplet et mènera toujours vers une voie sans issue. Il manquera toujours quelque chose. C'est une expression d'une division intérieure de l'esprit, de l'âme et du corps. L'unification totale du plaisir existe quand vous aimez et que vous êtes un être sexuel, parce qu'alors vous êtes également un être spirituel. Cela signifie que vous avez de l'intégrité émotionnelle et mentale. Donc le plaisir et la sexualité, le plaisir et la décence, le plaisir et la maturité émotionnelle, le plaisir et la santé physique sont tous connectés de façon intime et complexe.

Considérons maintenant les obstructions au plaisir. Il est possible que certains d'entre vous qui viennent ici pour la première fois et ne connaissent pas la profondeur de notre travail ne comprennent pas du tout de quoi je parle lorsque je

parle de la peur du plaisir. A première vue, vous voulez tous du plaisir, vous tendez vers le plaisir, vous le désirez. Vous croyez que vous voulez du plaisir, mais vous ignorez le fait qu'en même temps, vous ne le voulez pas, que vous le craignez désespérément. Mes amis ici qui sont quelque peu avancés sur ce chemin et qui ont exploré leur être subconscient dans une mesure suffisamment profonde, ont trouvé en effet que souvent, ils sont terrifiés du plaisir. Peut-être qu'ils le craignent plus encore que les émotions négatives en eux ou chez les autres.

Ailleurs, j'ai mis le doigt sur la connexion entre la peur des émotions négatives à son propre sujet, au sujet des autres, et la peur du plaisir en vous. Car ce n'est que parce que vous craignez le plaisir, que vous voulez par inadvertance, mais logiquement le contraire – le déplaisir. Vous craignez ainsi le résultat de votre désir négatif. Au fond de vous, vous savez que ce que vous voulez, vous le recevrez. Moins vous êtes conscient de ce que vous voulez, plus vous devez craindre le résultat. La peur de la mort implique toujours une volonté inconsciente de mourir.

Inversement, le plaisir est rendu possible lorsque l'état d'esprit et les émotions sont calmement confiants, sont dans une attente calme et réceptive, patients sans anxiété, sans se presser et sans inquiétude. Autrement, votre lutte contre votre propre peur du plaisir se manifesterait consciemment dans une recherche excessive de plaisir, dans l'anxiété de ne pas pouvoir y arriver, dans le pessimisme ou même le désespoir à son sujet. Un tel pessimisme vous fait fluctuer entre deux extrêmes dommageables : soit la résignation, soit une hyperactivité compulsive, aveugle et donc inappropriée. Ceci entrave considérablement l'atteinte du plaisir.

Il faut rendre consciente la peur du plaisir si on veut se battre contre elle. L'une des premières obstructions c'est la dichotomie entre l'effort anxieux pour atteindre le plaisir et la résignation sans espoir qui provient d'un rejet inconscient du résultat désiré – que ce soit du plaisir ou toute autre chose, d'ailleurs. La conscience d'avoir peur du plaisir doit donc être transformée en une conscience vive et directe de la peur. Ce n'est pas facile, mais c'est certainement possible sur ce chemin. Tous ceux qui le désirent sincèrement peuvent amener à la conscience tout ce qui est inconscient.

J'ai dit dans la dernière conférence qu'il faut rendre conscients vos créations négatives, votre plaisir négatif pour les dépasser. Vous devez également être en contact avec votre déni du plaisir. Je peux dire sans me tromper qu'aucun être humain n'est totalement libre de ce déni. Le degré varie, mais ce n'est qu'une question de degré. Je demande même à ceux qui sont relativement libres de la peur du plaisir de ne pas ignorer ces domaines intérieurs où vous évitez le plaisir comme s'il s'agissait d'un danger. Méditez et engagez-vous à vouloir en être conscient. Alors vous pourrez faire le pas suivant, l'exploration de la validité ou de la non validité de cette peur, pour pouvoir enfin relâcher la peur et les obstructions au plaisir de manière croissante.

Ce n'est qu'en étant pleinement conscient de la façon dont vous craignez et dont vous vous refusez le plaisir que vous cesserez de rendre les autres responsables de votre privation, ce qui vous fait souffrir intensément. Le lourd fardeau intérieur d'être confus et désespéré au sujet de l'atteinte de ce que vous voulez vraiment se dissoudra. Ce fardeau est subtil et inexprimé. Une fois que vous

pouvez affirmer en toute conscience « J'ai peur du plaisir », le désespoir disparaîtra. Vous ressentirez les deux forces en vous : l'une qui tend vers le plaisir, l'autre qui s'en éloigne. Vous ressentirez ces deux forces à tous les niveaux de votre être : dans votre esprit, dans vos émotions.

Lorsque la lutte a lieu à l'insu de votre esprit conscient, elle est extrêmement douloureuse. Lorsque vous savez qu'elle existe, vous pouvez commencer à régler le conflit. Lorsque la lutte est consciente, vous pouvez lui faire face, alors que lorsqu'elle est inconsciente c'est impossible. Voici pourquoi la conscientisation de toute condition intérieure est une entreprise tellement importante pour tout être humain. Vous ne pouvez jamais vous libérer de la vague anxiété et des sentiments de désespoir et d'inadaptation qui proviennent du fait de ne pas savoir que vous refusez ce que vous voulez, que d'un côté vous souhaitez quelque chose et que de l'autre, vous craignez cette même chose. Comme il est impossible de dépasser votre destructivité et votre négativité sans savoir que vous choisissez d'être négatif, il est également impossible de régler cette lutte à moins de savoir, de ressentir et d'expérimenter cette lutte en vous.

Comme avec la négativité dont j'ai parlé dans la dernière conférence, vous devrez également trouver les autres conséquences de votre refus du plaisir. Vous avez peur du plaisir parce que vous vous accrochez à la négativité, vous ne voulez pas abandonner vos schémas de comportement et émotions destructeurs et négatifs. A vos propres yeux, vous trouvez donc que le plaisir authentique n'est pas mérité et il vous fait peur. C'est trop effrayant pour vous d'être ouvert au plaisir, car votre négativité crée un état d'âme et de corps qui est essentiellement incompatible avec le plaisir. Votre négativité crée de la tension, de la séparation, de la contraction. Elle provient d'une orientation excessive vers l'ego et est donc totalement aliénée par rapport à un état de plaisir.

Le plaisir négatif tend toujours davantage vers la gratification des buts de l'ego plutôt que vers la satisfaction du besoin vrai et légitime de l'entité de se baigner dans le plaisir suprême. Il contient les trois attitudes qui sont à la racine de toute destructivité et de toute déviation : l'orgueil, l'obstination et la peur. J'ai dit, il y a de nombreuses années que là où il y a de l'orgueil, de l'obstination et de la peur, il doit y avoir de la contraction.

La contraction ne peut pas être totalement relâchée, quelle que soit l'approche thérapeutique que vous utilisez et quelle qu'en soit la valeur, si l'orgueil, l'obstination et la peur ne sont pas abandonnés. Dans l'orgueil, l'obstination et la peur, la structure de l'ego devient plus serrée, plus rigide. L'obstination dit « moi, moi, moi ! » en parlant du petit moi. Ce moi ne met en jeu que la personnalité de l'ego conscient extérieur et ignore, rejette et ne tient aucun compte de la Conscience Universelle dont vous êtes une expression.

A moins que toute la personne soit unifiée avec la conscience plus grande qui transcende l'ego, il devient impératif de s'accrocher à l'ego. L'ego n'aurait pas tant d'importance si la fausse croyance n'existait pas que le soi est anéanti si l'ego n'est pas le seul souverain de la vie humaine. Lorsque vous vous identifiez donc exclusivement à l'ego, vous ne pouvez ni vous identifier à la conscience plus élevée, ni aux sensations de votre corps, car ils vont ensemble. L'expérience directe de

sensations spontanées dans votre corps est tout autant une expression de la vérité universelle d'être que la guidance, la connaissance, et l'inspiration qui coulent vers vous spontanément lorsque vous vous identifiez à votre être au-delà de la conscience de l'ego.

La structure étroite de l'ego dit : « c'est mon monde de l'ego qui compte. C'est tout ce que je suis et je ne peux donc pas le relâcher. Autrement, je cesse d'exister. » Cette attitude rend le plaisir impossible, car le plaisir total et réel dépend de la capacité de l'ego à lâcher prise de lui-même et à se laisser porter et vivre par un pouvoir supérieur dans le corps et dans l'âme.

L'orgueil dit : « Je vaud mieux que toi. » Cela signifie séparation, le besoin de faire mieux que les autres, tout ce qui est à l'opposé d'un état d'amour. L'orgueil peut également se manifester comme : « Je suis pire que les autres, je n'ai aucune valeur. Mais je dois le cacher et je dois donc faire semblant d'être plus. Bien sûr, ces pensées ne sont pas aussi bien articulées, mais il se peut qu'elles ne soient pas tout à fait inconscientes non plus. L'orgueil distordu, à l'inverse d'une saine dignité, est toujours le fait de se comparer et de se mesurer aux autres et est donc toujours une illusion. Car aucune véritable évaluation de la valeur d'une personne ne peut jamais provenir d'une telle attitude. C'est la poursuite désespérée et interminable d'un but illusoire qui non seulement épuise la personnalité, mais qui la frustrer de plus en plus. Le gouffre entre soi et les autres s'élargit constamment, l'amour devient moins possible et le plaisir est donc éloigné.

Peu importe que vous pensiez vraiment avoir plus de valeur que les autres ou que vous fassiez simplement semblant pour cacher vos sentiments d'être sans valeur. C'est la même chose. Cette attitude ne peut produire l'amour – et comment peut-on jamais réaliser le plaisir véritable dans un état sans amour ? L'amour n'est pas un commandement qui est censé vous priver. L'amour est la plus égoïste de toutes les attitudes, car elle apporte le plus grand de tous les plaisirs – le plaisir physique, mental et émotionnel. Il fait du bien en soi. L'amour vous ouvre. Vous fluctuez et vous pulsez dans un état de paix, de sécurité, de palpitation, d'excitation, de stimulation et de confiance ultime. Votre être le plus intime et vos membres extérieurs se sentent bien et satisfaits lorsque vous aimez. Mais quand vous êtes dans un état d'orgueil de l'ego, vous serez toujours tendu, anxieux et contracté. Vous ne pouvez faire semblant d'être dans un état relaxé et l'orgueil nécessite et mène toujours vers de faux semblants d'un type ou l'autre. Un état relaxé, sans lutte et sans faux semblants est la condition de base du plaisir.

La peur est une contraction totale. Elle ne peut faire confiance à personne, ni au soi, ni à l'univers. Le soi qui est dans la peur ne peut donc pas s'abandonner. Le plaisir est irréalisable lorsque la personnalité est reliée à l'ego dans l'obstination, l'orgueil et la peur – liée aux créations négatives, dans la lutte en elle-même qui nie sa propre négativité et ne sait donc pas qu'elle existe. La personnalité ne connaît pas la nature de sa propre souffrance. Le soi est pris dans la lutte de souhaiter et craindre une seule et même chose. Lorsque l'on n'est pas conscient de cette lutte, on vit dans la frustration et le mécontentement et on en veut aux autres pour ce manque. Ceci suscite à son tour du ressentiment, de l'amertume, de la colère et de la défiance. La confusion qui en résulte est un tourment pour l'âme.

Comme je l'ai dit, la réalisation du plaisir que vous souhaitez tous profondément provient du lâcher prise de toutes ces attitudes destructrices. Je récapitule : pour le plaisir, il faut un état intérieur totalement relaxé, mais la relaxation n'est ni de l'apathie passive, ni de la paralysie, ni de l'inertie. La vraie relaxation est un mouvement constant et harmonieux. C'est le mouvement de l'univers. Toute entité humaine qui est suffisamment libre pour se trouver dans l'état unifié du plaisir ressentira le rythme cosmique qui pulse et sera en harmonie avec ce rythme.

Le rythme agréable de l'univers se trouve dans chaque univers microcosmique. Il nécessite un alignement très fin sur le rythme cosmique intérieur. Ce rythme suit les mouvements de l'âme – pas les distorsions, mais les diffusions du cosmos élargi. Pour être ainsi aligné, le calme intérieur doit prévaloir. Toute agitation de l'esprit doit se poser. La turbulence doit cesser. Alors, un autre type de mouvement en vous se fera connaître qui n'est ni actif ni passif dans le sens extérieur, mais qui combine une activité du rythme le plus agréable avec une réceptivité intérieure calme et une immobilité apparente. Une telle réceptivité n'est pas contradictoire au mouvement, mais en fait intrinsèquement partie. Ce qui semble une contradiction au niveau de l'ego devient unification sur une autre longueur d'onde. Dans cet état, il ne peut y avoir de tracasseries liées au temps, car cet état se situe en dehors du temps, même alors que vous vous trouvez encore dans un corps.

Bien sûr, cet état ne peut être atteint à tout moment. Mais on peut l'atteindre encore et encore et encore, faisant de vous une personne de plus en plus forte, unifiée et complète à chaque fois, votre ego pleinement intact, mieux intégré dans le soi plus élevé. L'évolution, la croissance et le développement de soi doivent vous apporter des réalisations plus fréquentes de cet état qui est vécu de la façon la plus signifiante et intense dans une relation d'amour. Mais vous expérimenterez cet état de différentes façons dans tout ce que vous faites et tout ce que vous êtes, dans la vie, dans le mouvement, votre être enraciné dans la Conscience Universelle.

Où que vous soyez à tout moment donné, vous pouvez transcender cet instant, peu importe à quel point il est désagréable. Si vous allez suffisamment loin en vous pour explorer pleinement le vous en ce moment, dans cette situation – si vous ne vous en échappez pas – ce moment de déplaisir doit devenir sa véritable nature : le plaisir suprême.

Il n'est pas facile de le faire lorsque vous êtes séparé dans votre perception de vous-même, même après avoir expérimenté certaines des vérités et certains états que j'ai mentionnés. Dans un tel état de déconnexion, il vous faut sonder et tâtonner pour plonger en vous pour y trouver la bonne mesure d'autodiscipline, de se faire face à soi et de rassembler toute sa bonne volonté pour voir la vérité et changer la destructivité. Cela nécessite aussi un lâcher prise patient et l'attente dans une expectative confiante. Vous devez trouver les bonnes réponses et attitudes, de lutte et de non-lutte, les deux de la bonne façon et dans la bonne mesure. Vous souvenir d'un état d'esprit précédent similaire ne vous aidera pas beaucoup. Il faut retrouver la vérité à chaque fois. La mémoire ne vous servira que pour savoir que l'on peut atteindre la vérité et qu'elle n'est pas une illusion. Non, il n'est pas facile de transcender votre maintenant et de vous aligner sur votre rythme cosmique intérieur. Mais vos essais répétés rendront cet état possible de plus en plus souvent, jusqu'à

ce que cela devienne votre état normal et que la déconnexion soit l'exception. Les moments difficiles serviront de plus en plus au but de vous amener vers votre centre intérieur où règne le plaisir suprême.

Ces moments difficiles seront alors les catalyseurs qu'ils sont censés être pour préparer toute votre personne à l'état de plaisir sans conflit qui se trouve en vous. Acceptez la douleur que vous avez créée par vos idées fausses et votre destructivité, ne reculez pas devant elle, ne la fuyez pas, explorez-la. Restez tranquille au lieu de vous battre contre elle avec vos subterfuges, vos négativités, par vos jeux, vos rôles, vos faux-semblants, vos projections et vos échappatoires. Regardez-vous vraiment. L'atteinte du plaisir et l'état d'être dans ce plaisir se déploieront de plus en plus et de façon ultime pour vous. Vous en deviendrez partie intégrante. Cela doit être le but.

Le plaisir est en même temps l'ultime but spirituel et humain et également l'agent curatif sans lequel vous ne pouvez guérir.

Je pense que vous commencez à vous rendre compte de plus en plus qu'il ne faut pas craindre un tel chemin comme une corvée difficile. Chaque pas est la chose la plus joyeuse en soi, non seulement parce qu'à la longue, il apporte la libération, mais parce que même lorsque vous luttez, et à chaque fois que vous gagnez, un tel chemin vous apporte le bonheur à des degrés divers. Le degré exact dépend de votre capacité à dépasser votre résistance.

Soyez dans l'état de béatitude qui est votre droit de naissance, la destinée ultime pour vous tous. Rendez-vous compte de la vérité qu'il n'y a rien à craindre. Soyez bénis.

*Conférence n°177 par Eva Pierrakos le 11 octobre 1957(version non éditée).  
Édité par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Pleasure – the full pulsation of life".*

*Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - version 26/07/2021.*

© Pathwork Foundation