



Conférence du Guide n°182
8 mai 1970

LE PROCESSUS DE MÉDITATION

Salutations à tous mes amis ici présents. L'amour et les bénédictions, l'aide et la force intérieure se manifestent pour vous soutenir et vous aider à ouvrir votre être le plus profond. Il est si bon de commencer ces réunions comme vous l'avez fait ce soir. J'espère que vous continuerez et cultiverez cela afin de donner vie à tout votre être - tous les niveaux de votre être - de plus en plus, pour créer une plénitude en vous.

Dans la conférence de ce soir, je veux parler de la méditation. Bien sûr, j'en ai déjà parlé à plusieurs reprises. J'ai mentionné qu'il existait de nombreux aspects et approches de la méditation. Mais le moment est venu maintenant de parler de ce sujet important de manière plus complète, afin de vous aider à utiliser cette activité d'une façon plus efficace et plus significative. Afin de vraiment comprendre la dynamique, la signification et le processus de la méditation - et donc en tirer le maximum de bénéfices - vous devez être clair sur certaines lois psychiques dont j'ai parlé ailleurs dans ces conférences. L'une d'elles est, par exemple, que trois couches fondamentales de la personnalité doivent être impliquées pour que la méditation soit vraiment efficace.

Nous pouvons appeler ces trois niveaux fondamentaux de la personnalité : (1) le niveau conscient de l'ego, avec tout le savoir et le vouloir conscients dont l'homme dispose ; (2) le niveau inconscient et égoïste de l'enfant, avec toute son ignorance, sa destructivité, ses prétentions à l'omnipotence ; et (3) le soi universel supraconscient, avec sa sagesse, sa puissance et son amour supérieurs et avec sa compréhension globale des événements dans lesquels l'homme est impliqué.

Une méditation efficace a lieu lorsque le niveau conscient de l'ego active à la fois le soi inconscient, égoïste et destructeur et le soi supraconscient, supérieur et universel. Une interaction constante entre ces trois niveaux doit avoir lieu. Pour rendre possible cette interaction constante, il faut que l'ego conscient soit extrêmement vigilant et éveillé. L'ego conscient doit être complètement déterminé pour permettre à l'ego inconscient de se révéler, de se déployer, de se manifester en conscience et de s'exprimer. Comme je l'ai déjà dit, ce n'est pas aussi difficile, d'une part, et pas aussi facile, d'autre part, que cela puisse paraître. C'est difficile seulement, et exclusivement, mes amis, à cause de la peur de ne pas être aussi parfait, aussi évolué, aussi bon, aussi rationnel, aussi idéal qu'on voudrait l'être -- et même qu'on prétend l'être -- de sorte que l'ego en devient presque convaincu à la surface de la conscience. Cette conviction superficielle est constamment

contrecarrée par la connaissance inconsciente qu'il n'en est rien -- avec pour résultat que, secrètement, toute la personnalité se sent frauduleuse et terrifiée à l'idée d'être exposée. C'est un signe significatif d'acceptation de soi et de croissance lorsqu'un être humain est capable de permettre à l'enfant égoïste, irrationnel et carrément destructeur de se manifester à la conscience et de le reconnaître avec tous les détails spécifiques de ses expressions. C'est seulement cela qui permettra d'éviter la dangereuse manifestation indirecte dont la conscience n'est pas consciente et avec laquelle elle n'est pas connectée, de sorte que des résultats indésirables semblent venir de l'extérieur. C'est pourquoi la méditation doit prendre en compte cet aspect si elle ne veut pas être une entreprise déséquilibrée.

Les désirs et les revendications, les convictions et les attitudes antisociales du nourrisson égoïste doivent être exposés dans les moindres détails. Il semble difficile d'accepter que quelque chose en vous soit si différent de ce que vous voulez être et de ce que vous pensez être. La méditation doit constamment encourager cette révélation de soi, non seulement de manière générale, mais surtout en ce qui concerne les situations spécifiques dans lesquelles vous êtes quotidiennement impliqué de manière désagréable ou insatisfaisante.

L'ego conscient doit s'abaisser et dire : « Tout ce qui est en moi, tout ce qui est caché et que je devrais savoir sur moi, toute négativité et toute destructivité, devrait être exposé au grand jour. Je veux le voir. Je m'engage à le voir, quelle que soit l'orgueil blessé qui peut en résulter. Partout où je suis bloqué dans cette démarche, je veux être conscient de la manière dont je refuse délibérément de le voir et la manière dont je me concentre donc excessivement sur les torts des autres. » C'est la seule direction de la méditation.

L'autre direction doit aller vers le soi universel, supérieur qui a des pouvoirs qui dépassent les limites du soi conscient. Il faut faire appel à ces pouvoirs supérieurs dans le but même d'exposer le petit soi destructeur afin que la résistance puisse être surmontée. La volonté de l'ego seul peut être incapable d'accomplir cela. Mais l'ego peut et doit méditer pour demander l'aide des puissances supérieures. Il faut également demander l'aide de la conscience universelle afin que votre conscience comprenne les expressions de l'enfant destructeur correctement, proportionnellement, sans exagération, sans perdre le sens de la réalité comme vous l'avez fait dans le sens inverse avant d'être conscient de son existence. C'est pourquoi une personne peut facilement fluctuer d'une autoglorification extérieure à une autodestruction intérieure cachée. Lorsque cette dernière se révèle, la personne pourrait devenir la proie de la croyance que ce soi destructeur est la réalité finale, ultime et triste. La guidance du soi universel doit être constamment sollicitée afin de donner une pleine réalité à la révélation de l'enfant égoïste.

Lorsque le nourrisson commence à s'exprimer plus librement parce que l'ego le permet et le reçoit comme un auditeur intéressé et ouvert, pour ainsi dire, vous devez recueillir ce matériel pour une étude plus approfondie. Ce qui se révèle doit être exploré quant à ses ramifications, ses origines, ses résultats. Quelles idées fausses sous-jacentes sont responsables de l'autodestruction manifeste, de la haine, de la méchanceté, de la ruse, de la volonté personnelle impitoyable qui se manifestent ? Lorsque les idées fausses sont reconnues, la culpabilité et la haine de soi diminuent proportionnellement. Quels sont les résultats de la satisfaction

momentanée de céder à ces impulsions destructrices ? Lorsque cela est clairement établi, la détermination intérieure à être destructeur s'affaiblit - encore une fois proportionnellement à la pleine compréhension de cette cause et de cet effet particuliers. Lorsque cette partie du chemin est passée sous silence et tenue pour acquise sans une compréhension spécifique et rigoureuse, la tâche n'est qu'à moitié accomplie. La méditation doit traiter l'ensemble du problème, étape par étape. Là encore, l'interaction doit être triple : l'ego doit tout d'abord la vouloir et s'y engager. Il doit entrer pour laisser sortir le côté négatif. Il doit également demander l'aide du soi universel. Lorsque l'enfant se révèle, l'ego doit à nouveau demander l'aide du soi universel pour renforcer la conscience pour la suite du travail, l'exploration des idées fausses sous-jacentes et le lourd tribut payé pour celles-ci. Et puis, encore une fois, le soi universel doit être autorisé à aider à surmonter la tentation de céder, encore et encore, aux impulsions destructrices. Un tel abandon ne se produit pas nécessairement dans l'action, mais dans les attitudes émotionnelles.

Cet aspect important de la méditation exige beaucoup de temps, de patience, de persévérance et de détermination pour se rappeler à tout moment que partout où vous êtes insatisfait, partout où il y a des problèmes, chaque fois qu'il y a un conflit dans votre vie, vous ne devriez pas vous concentrer avec tristesse sur les autres ou sur des circonstances indépendantes de votre volonté, mais aller en vous-même et explorer les causes ancrées dans votre propre niveau égocentrique d'enfant. La méditation est ici une condition préalable absolue. Elle consiste à se recueillir, à désirer rechercher calmement et silencieusement la vérité sur cette circonstance particulière et sur vos causes, puis à attendre tranquillement une réponse. Dans cet état d'esprit, la paix viendra à vous avant même que vous ne compreniez pleinement. Cette approche véridique de la vie vous apportera déjà un peu de la paix et du respect de soi qui vous manquaient, tant que seuls les autres étaient responsables de ce que vous deviez supporter. Ces principes ont été discutés auparavant, mais leur utilisation active dans la méditation n'est pas suffisamment pratiquée par la plupart de mes amis.

Si vous la cultivez, vous découvrirez une facette de vous-même que vous n'avez jamais connue, en fait, deux aspects. Les plus hautes puissances universelles communiqueront avec vous pour découvrir le côté le plus destructeur, le plus ignorant, celui qui a besoin de compréhension, de purification et de changement. Par la volonté d'accepter le côté destructeur, les pouvoirs universels deviendront plus une réalité en vous que vous expérimenterez de plus en plus comme votre vrai soi, de sorte que le désespoir d'être mauvais, faible, inadéquat doive tomber au bord du chemin.

Beaucoup de gens méditent, mais ils négligent le caractère bilatéral de l'effort et, par conséquent, ils manquent l'intégration. Ils peuvent en effet actualiser certains des pouvoirs universels qui entrent en jeu partout où la personnalité est suffisamment libre, positive, ouverte. Mais les zones non libres, négatives, fermées sont négligées et ignorées dans ce type d'approche méditative. Les pouvoirs universels actualisés ne vont pas, par eux-mêmes, imposer l'intégration avec la partie non développée du soi. Le soi conscient doit déterminer cette intégration et lutter pour elle, sinon le soi universel ne peut pas atteindre les zones bloquées. Une intégration partielle avec le soi universel peut conduire à une autotromperie encore plus grande, car la conscience est trompée par l'intégration partielle réellement

existante avec les pouvoirs divins et devient encore plus encline à délaisser le côté négligé. Cela crée un développement déséquilibré.

L'étape suivante de la méditation consiste à rééduquer l'enfant destructeur qui n'est maintenant plus entièrement inconscient. Cet enfant, avec ses fausses croyances, sa résistance obstinée, sa méchanceté et sa rage meurtrière, doit être réorienté. Cependant, cette rééducation ne peut avoir lieu que si vous êtes pleinement conscient de chaque aspect des croyances et des attitudes de cet enfant destructeur. C'est pourquoi la première partie de la méditation, la phase de révélation et d'exploration, est si fondamentale. Il va sans dire que cette première phase n'est pas quelque chose dont on se débarrasse pour pouvoir ensuite passer à la deuxième, puis à la troisième phase. Il ne s'agit pas d'un enchaînement, les phases se chevauchent. L'exploration, la compréhension et la rééducation vont souvent de pair ; à d'autres moments, elles doivent être utilisées séparément. Il faut cultiver ce sentiment ; aucune règle ne peut être établie qui vous dispense du besoin de ressentir en vous la nécessité de savoir quoi utiliser et quand. Il est facile de se tromper et de regarder au-delà de ce qui stagne en vous. Même si la première approche méditative est correctement utilisée et que vous êtes capable de voir de nouvelles perspectives de l'enfant destructeur en vous, le deuxième aspect peut être négligé. La compréhension des causes et des effets peut ne pas être approfondie. Et alors, peut-être, le troisième aspect de la rééducation n'est pas entièrement entrepris. Mais lorsque vous le faites, un énorme renforcement de tout votre être se produit. Plusieurs choses commencent à se produire au sein de votre personnalité, mes amis. En premier lieu, la personnalité consciente de l'ego devient elle-même plus forte et plus saine, plus forte dans un sens positif et détendu. Il y a davantage de détermination, de conscience, de direction significative ; un plus grand pouvoir de concentration et d'attention focalisée sur un seul point se manifeste. Deuxièmement, une plus grande acceptation de soi et une compréhension de la réalité ont lieu. La haine de soi et le dégoût de soi irréels disparaissent. Les prétentions irréelles à la particularité et à la perfection disparaissent également. La fausse fierté et la vanité spirituelles ainsi que la fausse humiliation de soi et la honte disparaissent. Grâce à l'activation constante des pouvoirs supérieurs, le soi se sent de moins en moins abandonné, impuissant, perdu, désespéré ou vide. Le sens de l'univers, dans toutes ses merveilleuses possibilités, se révèle de l'intérieur, car la réalité de ce monde plus vaste montre la voie pour accepter et changer l'enfant intérieur destructeur. Ce changement progressif permet à la personne d'accepter tous ses sentiments et de laisser l'énergie circuler dans son être. Lorsque le côté petit, mesquin et méchant est accepté sans penser qu'il s'agit de la réalité totale et définitive, la beauté, l'amour, la sagesse et le pouvoir infini du soi supérieur deviennent davantage une réalité. Inversement, ce dernier ne peut pas conduire à une arrogance irréaliste, à une particularité et à l'idéalisation de soi lorsque le premier est constamment traité. Cela conduit à un développement équilibré, à l'intégration et à un sens profond et rassurant de sa propre réalité. Il doit en résulter un égoïsme réaliste et bien fondé.

Lorsque voir la vérité en soi, vouloir cette vérité et s'engager envers cette vérité devient une seconde nature, vous détectez en vous un côté laid que vous étiez jusqu'alors trop réticent à voir. Mais simultanément, vous détectez aussi cette grande puissance universelle et spirituelle qui est en vous et que vous êtes en fait. Aussi paradoxal que cela puisse paraître, plus vous pourrez accepter la petite créature méchante, le petit enfant ignorant en vous, sans perdre votre sens de l'auto-

évaluation, plus vous percevrez la grandeur de votre être le plus profond, à condition de ne pas utiliser les découvertes du petit soi pour vous rabaisser. Le petit soi veut séduire l'ego conscient pour qu'il reste dans les limites étroites de l'autodestruction névrotique, du désespoir et de la capitulation morbide qui recouvrent en réalité toujours une haine inexprimée. L'ego conscient doit empêcher cela en utilisant toutes ses connaissances et ses ressources. Observez en vous cette habitude de vous battre contre vous-même, de désespoir et de capitulation, et contrecarrez-la, non pas en la repoussant sous terre, mais en utilisant ce que vous savez, en parlant à cette partie de vous-même, en mettant à sa disposition toutes les connaissances de votre égo conscient. Si cela ne suffit pas, faites appel aux pouvoirs qui se trouvent au-delà de votre conscience.

Un autre aspect important de cette connaissance de ce qui est le plus bas et le plus haut en vous est que vous réalisez la fonction et les capacités de l'égo conscient, mais aussi ses limites. La fonction et les capacités sont le désir, au niveau conscient, de vouloir voir, de tout votre cœur, la pleine vérité de ce qui est le plus bas et le plus haut en vous, vouloir changer et abandonner la destructivité. La limitation est que la conscience de l'ego ne peut pas exécuter cela toute seule et doit se tourner vers le soi universel pour obtenir de l'aide et des conseils et attendre patiemment – sans douter, sans impatience ou en poussant. L'attente doit également inclure une attitude ouverte sur la façon dont cette aide pourrait se manifester. Moins il y aura d'idées préconçues, plus vite l'aide se manifesterait et sera reconnaissable. L'aide de la conscience universelle peut se manifester d'une manière entièrement différente de celle que vos concepts peuvent accepter, ce qui pourrait constituer un obstacle. Cette attitude d'ouverture, d'attente, d'acceptation et de positivité doit également être acquise. Il se peut qu'il ne soit pas possible de l'adopter immédiatement. La reconnaissance de son absence peut également être transformée en une reconnaissance constructive de l'endroit où se trouve le soi à ce moment-là.

Il existe de très nombreux types de méditation. Il y a la méditation religieuse qui consiste à réciter des prières fixes. Il y a la méditation dans laquelle l'accent est mis sur l'augmentation des capacités de concentration. Il y a la méditation dans laquelle les lois spirituelles sont contemplées et étudiées. Il y a la méditation dans laquelle l'ego est rendu totalement passif et sans volonté et où le divin est autorisé à se mouvoir. Ces méthodes et d'autres peuvent toutes avoir plus ou moins de valeur. Mais ce que je suggère aux amis qui travaillent avec moi, c'est plutôt d'utiliser l'énergie et le temps disponibles pour affronter cette partie du soi qui détruit le bonheur, l'épanouissement et la plénitude. Car la contourner ne peut jamais créer la plénitude à laquelle l'entité aspire vraiment -- que cet objectif soit formulé ou non. Cette approche consiste notamment à donner une voix à l'aspect récalcitrant du soi égoïste et destructeur qui nie le bonheur, l'épanouissement et la beauté, quelles qu'en soient les raisons. Cela aussi doit être reconnu, car il est toujours là.

Revenons maintenant à nos différentes phases de méditation. Jusqu'à présent, nous avons discuté (1) de la reconnaissance du soi égoïste inconscient et destructeur ; (2) du suivi des idées fausses sous-jacentes, des causes et des effets, de la signification et du prix à payer en ce qui concerne les attitudes destructrices actuelles. La phase suivante à aborder est celle de la réorientation, ou rééducation, de la partie destructrice de soi. Ce que je vais dire ici doit être pris avec beaucoup de

précaution, sinon je ne parviendrai pas à communiquer les subtilités qui sont impliquées. Car la rééducation pourrait très facilement être mal comprise et conduire à une nouvelle suppression ou répression de la partie destructrice qui commence à se déployer. Vous devez faire très attention en voulant consciemment et délibérément éviter cela et néanmoins ne pas permettre à la partie destructrice de vous engloutir. La meilleure attitude à l'égard de la partie destructrice qui se déploie est l'observation détachée, l'acceptation sans jugement et sans crainte. Plus elle se déploie, plus vous devez vous rappeler que sa vérité, ses attitudes ne sont pas définitives, ne sont pas les seules que vous ayez, ne sont pas absolues et, surtout, que vous avez le pouvoir inhérent de changer quoi que ce soit. Pourtant, l'incitation au changement peut faire défaut lorsque vous n'êtes pas pleinement conscient des dommages que la partie destructrice de votre personnalité cause à votre vie lorsqu'elle n'est pas reconnue. C'est donc un autre aspect important de cette phase de méditation que de rechercher profondément et largement la reconnaissance des manifestations indirectes. Comment la haine inexprimée se manifeste-t-elle dans votre vie ? Peut-être se manifeste-t-elle par un sentiment de manque de mérite et de peur ou en inhibant vos énergies. Ce n'est qu'un exemple. Tout cela doit être exploré.

Une fois encore, certaines répétitions de ce que j'ai dit précédemment sont inévitables pour donner une image globale et complète. Il est important ici de réaliser et de vous rappeler que là où il y a de la vie, il y a des changements et des fluctuations constants. Il y a un mouvement constant, même si ce mouvement est temporairement paralysé. La matière est une substance vivante paralysée. Les blocs d'énergie gelés sont des éléments de vie momentanément durcis et immobilisés. Mais essentiellement, cette matière vivante peut toujours être remise en mouvement. Pourtant, seule la conscience peut le faire. Car la matière vivante est remplie de conscience aussi bien que d'énergie. Que cette énergie soit momentanément bloquée et gelée ou que cette conscience soit momentanément atténuée n'a pas d'importance. Mais la méditation doit signifier, avant tout, que la partie de vous qui est déjà consciente et en mouvement s'efforce de rendre l'énergie bloquée et la conscience affaiblie à nouveau en mouvement et consciente. La meilleure façon d'y parvenir est de permettre à la conscience faible et gelée de s'exprimer. Ici, vous avez besoin d'une attitude réceptive, et non d'une attitude voulant que ce qui arrive soit dévastateur et catastrophique. L'attitude de panique à l'égard de son propre enfant destructeur qui se déploie fait plus de dégâts que l'enfant destructeur lui-même. Vous devez apprendre à l'écouter, à l'absorber, à recevoir calmement ses expressions sans vous détester et sans le repousser. Ce n'est que lorsqu'une telle attitude existe que l'on peut ensuite comprendre ses facteurs sous-jacents. Ce n'est qu'alors que le processus de rééducation peut commencer. Car l'attitude de déni, de panique, de peur, de rejet de soi et d'exigence de perfection que l'homme adopte habituellement rend chaque partie de la méditation impossible. Elle ne permet pas le déploiement, elle ne permet pas d'explorer jusqu'aux causes de ce qui pourrait se dérouler et elle ne permet certainement pas la rééducation. Lorsqu'une attitude d'acceptation et de compréhension existe, il devient possible pour l'ego conscient d'affirmer sa domination bienveillante sur la matière psychique violemment destructrice et stagnante. Comme je l'ai dit à plusieurs reprises, il faut faire preuve de bonté, de fermeté et d'une profonde détermination contre sa propre destructivité. Vous devez vous identifier à la destructivité et pourtant vous devez en être détaché. Vous devez réaliser que c'est vous et vous devez aussi réaliser qu'il y a une autre partie de vous

qui peut avoir le dernier mot si vous le souhaitez. Vous devez élargir les limites des expressions conscientes de votre ego en réalisant que vous pouvez dire à tout moment : « Je serai plus fort que ma destructivité et ne serai pas entravé par elle. Je détermine que ma vie sera la meilleure et la plus complète possible et que je vais et peux surmonter les blocages en moi qui me poussent à rester malheureux. Cette détermination qui est la mienne fera intervenir les puissances supérieures qui me rendront capable d'éprouver de plus en plus de bonheur parce que je peux lâcher le plaisir douteux d'être négatif, ce que je reconnais maintenant pleinement. » Telle est la tâche de l'ego conscient. Et alors, et alors seulement, il peut aussi faire intervenir les pouvoirs de guidance, de sagesse, de force, et un nouveau sentiment intérieur d'amour et de pénétration du soi universel.

Pour la rééducation, il faut à nouveau que la relation entre les trois niveaux interactifs existe, tout comme pour rendre conscient le côté destructeur et pour en explorer le sens profond. La rééducation dépend aussi à la fois des efforts de l'ego conscient avec ses instructions -- le dialogue que l'ego mène avec l'enfant ignorant -- et de l'intervention et de la guidance du soi universel, spirituel. Chacun, à sa manière, effectuera une croissance progressive de cet enfant. L'ego doit déterminer son objectif de changer la conscience de l'enfant intérieur négatif ; il doit le vouloir et s'y engager. Il doit savoir que c'est sa tâche. Mais, encore une fois, la pleine exécution de cette tâche est rendue possible par l'influx de l'aspect spirituel de la personnalité profonde qui doit à nouveau être délibérément activé. La conscience doit à nouveau adopter une double attitude. L'une est d'activité en ce sens qu'elle affirme son désir, son but, sa domination sur les aspects vaincus. Elle mène le dialogue et instruit calmement mais fermement l'enfant ignorant. L'autre est une attitude plus passive, patiente, qui attend la manifestation finale, mais qui est toujours progressive, des pouvoirs universels qui provoquent ce changement intérieur conduisant à de nouvelles réactions de plus de résilience, à de bons sentiments là où ils étaient négatifs ou morts. Se précipiter et faire pression sur la partie qui résiste est aussi inutile et inefficace que le refus direct de bouger. Lorsque l'ego conscient ne reconnaît pas qu'il y a une partie de soi qui refuse en fait chaque étape vers la santé, l'épanouissement et la bonne vie, un mouvement contre-actif peut être un mouvement de pression précipité et impatient. Tous deux découlent de la haine de soi. Lorsque vous vous sentez bloqué et sans espoir, ce devrait être un signe pour vous de rechercher cette partie de vous qui dit : « Je ne veux pas changer, je ne veux pas être constructif ». Partez à la recherche de cette voix et trouvez-la. Utilisez une fois de plus la méditation pour explorer et laisser s'exprimer le pire en vous.

Vous pouvez voir ici, mes amis, comment exprimer la partie négative, en explorer son sens, sa cause et son effet, et sa rééducation doit être un processus alternatif et souvent simultané, constamment fluctuant. Vous pouvez également voir comment les trois niveaux d'interaction se combinent dans l'effort de purification et d'intégration. Le processus de méditation est, entre autres aspects, une expression et une articulation constantes de ce qui n'était pas articulé jusqu'ici. Il s'agit d'une triple communication et confrontation -- de l'ego vers le soi destructeur et de l'ego vers le soi universel de sorte que le soi universel affecte à la fois l'ego et le soi destructeur. Votre propre sensibilité grandira de jour en jour pour ressentir ce qui est nécessaire à chaque moment de votre chemin d'évolution.

Chaque jour apporte de nouvelles tâches, des tâches passionnantes, de belles tâches. Il ne faut pas l'aborder dans l'esprit de « vouloir en finir », comme si la vie ne pouvait commencer qu'à ce moment-là. Au contraire, faire cela, c'est vivre au mieux. Vous pouvez commencer chaque méditation en vous demandant : « Qu'est-ce que je ressens vraiment en ce moment à propos de telle ou telle question ? En quoi suis-je insatisfait ? De quoi puis-je détourner le regard ? » Ensuite, vous pouvez demander à l'esprit universel en vous de vous aider à prendre conscience de ces réponses particulières. Alors, attendez en toute confiance ce qui peut se révéler. Ce n'est que lorsqu'il se déploie que vous pouvez avoir une confrontation directe, une communication ou un dialogue avec lui, lui poser d'autres questions et lui donner des instructions. Avec de la patience et de la détermination, vous pouvez remodeler la partie déformée, mais seulement après qu'elle se soit pleinement exprimée. Vous pouvez reformer, réorienter l'énergie psychique stagnante par la volonté d'être totalement honnête avec vous-même, totalement constructif, aimant et ouvert. Si vous constatez un manque de volonté à cet égard, il faut y faire face, l'explorer et le rééduquer.

C'est la seule manière significative par laquelle la méditation peut faire en sorte que votre vie soit dirigée vers la résolution des problèmes, vers la croissance et l'épanouissement, et vers le déploiement de vos meilleurs potentiels. Lorsque vous ferez cela, mes amis, le temps viendra où la confiance en la vie ne sera plus une théorie vague et lointaine que vous ne pourrez pas mettre en pratique. Au lieu de cela, la confiance en la vie, ainsi que l'amour de soi de la manière la plus saine, vous rempliront de plus en plus, sur la base d'une considération réaliste et non d'un vœu pieux.

Les paradoxes et les opposés constants auxquels vous êtes confrontés dans la vie disparaîtront également et se concilieront. Ceci est particulièrement important dans le cadre de la méditation sur cette triple interaction en vous. J'aimerais discuter de quelques-uns de ces paradoxes apparents très importants, par exemple, le désir et l'absence de désir. Tous deux sont des aspects spirituels et des réalités spirituelles. Ce n'est que pour l'esprit dualiste et séparé qu'ils apparaissent comme des contraires ou des paradoxes, de sorte que cet esprit devient confus, ne sachant pas ce qui est « bien » ou « mal ». Il doit y avoir du désir chez un être humain, car ce n'est qu'en désirant que vous pouvez arriver au quatrième aspect de la méditation qui est l'expansion de vos concepts conscients afin de créer une nouvelle et meilleure substance de vie, donc une expérience de vie. C'est la partie création dont j'ai parlé dans les conférences précédentes. Si vous ne désirez pas un meilleur état d'être, plus d'épanouissement, vous n'aurez pas de matière pour créer et modeler la substance de vie. La visualisation d'un état plus complet, par opposition à un état limité antérieur, présuppose le désir. A nouveau, ces concepts doivent être construits avec l'ego conscient et, à nouveau, l'intervention et l'actualisation de la conscience universelle doivent aider à la création d'un état plus étendu. Mais s'il y a une dichotomie entre le désir et l'absence de désir, vous ne pouvez pas saisir, ou ressentir, l'attitude nécessaire ici. Le désir doit exister afin de croire aux nouvelles possibilités et s'épanouir dans de plus grands états d'accomplissement et d'expression de soi. Mais si le désir est tendu, pressant et contracté, il forme un blocage. Un tel désir implique « Je ne crois pas que cela puisse être », qui existe peut-être en raison d'un « Je ne le veux vraiment pas » sous-jacent (en raison d'idées fausses, de peurs injustifiées ou du refus de payer le prix). Le déni sous-

jaçant crée un désir trop tendu. Il doit donc exister une sorte d'absence de désir qui exprime en fait « Je sais que je peux et que je vais avoir telle ou telle chose, même si ce n'est pas réalisable en ce moment sous telle ou telle forme. Je fais suffisamment confiance à l'univers et à ma propre bonne volonté pour pouvoir attendre et je me renforcerai en cours de route pour bien faire face à la non-réalisation de ce désir. »

Quels sont les dénominateurs communs du désir sain et de l'absence de désir sain qui rendent la méditation, et en fait toute expression de la vie, réelle et belle ? Le premier de ces dénominateurs communs est l'absence de peur et la présence de la confiance. Si vous craignez la frustration, le non-accomplissement et ses conséquences, la tension de votre mouvement d'âme empêchera la réalisation que vous souhaitez et vous finirez même par renoncer à tout désir. Vous aurez alors une absence de désir déformée, mal comprise et erronée parce qu'il y a trop de désir tendu en raison de la présence de la peur qui, à son tour, est due à la croyance infantile que vous serez anéanti si vous n'avez pas ce que vous voulez. Par conséquent, vous n'avez donc pas confiance en votre capacité à faire face à la non-satisfaction et vous en avez donc une peur démesurée. Ainsi, le cercle vicieux tourne en rond. La peur induit une crampe et un déni du désir. Ces attitudes très subtiles et obscures doivent être explorées dans votre méditation afin que vous puissiez arriver à la quatrième étape de la méditation significative. Il s'agit d'exprimer votre désir dans un état de confiance en votre capacité à faire face à la fois à l'inaccomplissement et à l'accomplissement, et donc à l'univers qui est capable de vous donner ce à quoi vous aspirez. Les obstacles sur le chemin peuvent être traités quand vous savez que l'état ultime de bonheur sera le vôtre de toute façon. Alors le désir et l'absence de désir ne seront pas des paradoxes, mais des attitudes complémentaires.

Il en va de même avec les opposés apparents que sont l'implication et le détachement. Il semble paradoxal de postuler que les deux doivent exister dans une psyché saine. Une fois encore, il y a ce double aspect. Si le détachement est de l'indifférence parce que vous avez peur d'être impliqué, que vous ne voulez pas risquer de souffrir et que vous avez peur d'aimer, alors le détachement est une distorsion de l'attitude réelle. Et si l'implication signifie simplement l'expression d'une volonté super tendue basée sur la peur de l'insistance infantile d'avoir toujours ce que vous voulez immédiatement et inconditionnellement, alors la version saine et productive de l'implication est inversée.

Je choisirai un troisième exemple d'opposés apparents qui forment un tout complet sinon déformé. Prenons les attitudes intérieures d'activité et de passivité. Là encore, sur le plan dualiste, ces deux-là semblent s'exclure mutuellement. Comment pouvez-vous être à la fois actif et passif de manière harmonieuse ? La bonne interaction intérieure inclut ces deux mouvements intérieurs. Par exemple, la méditation, telle que je l'ai expliquée ici, doit inclure les deux. Vous êtes actif lorsque vous explorez les niveaux intérieurs de conscience (tant positifs que négatifs) ; vous êtes actif lorsque vous vous engagez et luttez pour reconnaître et surmonter les résistances ; vous êtes actif lorsque vous vous interrogez davantage pour laisser s'exprimer le côté destructeur qui n'avait pas été admis auparavant ; vous êtes actif lorsque vous dialoguez et rééduquez les aspects infantiles et ignorants de vous-même ; vous êtes actif lorsque vous utilisez la conscience de votre ego pour activer la conscience spirituelle ; vous êtes actif lorsque vous créez un nouveau concept

d'expérience de vie par opposition à un ancien concept limitatif. Lorsque l'ego traite avec les deux autres « univers » pour établir une connexion, vous êtes actif. Mais vous devez aussi apprendre à attendre passivement le déploiement et l'expression de ces deux autres niveaux. Il existe alors un juste mélange d'activité et de passivité. Les pouvoirs universels ne peuvent s'épanouir dans un être humain que s'il existe à la fois des mouvements actifs et passifs.

Il s'agit de concepts très importants à comprendre, à utiliser et à observer en vous pour savoir où ils sont déformés et où ils fonctionnent bien. Lorsque l'interaction à trois se produit en vous-même, il y a toujours un mélange harmonieux entre le désir et l'absence de désir, entre l'implication et le détachement, entre l'activité et la passivité. Lorsque cela se produit, l'enfant destructeur grandit. Il n'est ni tué, ni anéanti. Il n'est pas exorcisé. Mais ses pouvoirs gelés se résolvent en une énergie vivante que vous ressentirez réellement, mes amis, comme une nouvelle force vivante. Cet enfant ne doit pas être tué. Il doit être instruit afin que le salut puisse venir à lui en le libérant, en l'amenant à une fonction de croissance. En travaillant pour cet objectif, vous vous rapprocherez progressivement de l'unification du niveau de l'égo et du soi universel.

C'est un matériel puissant à utiliser. Soyez bénis, soyez en paix ; soyez en paix, soyez Dieu.

*Conférence n°182 par Eva Pierrakos le 8 mai 1970 (version non éditée).
Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "The process of meditation".*

Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle - Version 08/01/2011.

© Pathwork Foundation