



Conférence du Guide n°190  
26 mars 1971

## L'IMPORTANCE DE VIVRE TOUTES LES ÉMOTIONS, Y COMPRIS LA PEUR – L'ÉTAT DYNAMIQUE DE LA PARESSE

Je salue tous mes amis. Un grand pouvoir de bénédiction et d'amour est généré et disponible dans cette pièce.

De temps en temps je donne une conférence qui sert de projet ou d'esquisse, projetant une nouvelle lumière sur le chemin en tant que processus d'ensemble, ce qui jette également une lumière sur la phase spécifique où vous vous trouvez au moment où vous l'entendez. Je m'adresse ici bien sûr à ceux qui sont vraiment engagés et impliqués dans leur propre travail intensif de développement, de confrontation de soi et de croissance – en bref, le chemin. Je vais essayer de vous donner une présentation générale de tout ce que nous avons couvert jusque-là, ainsi qu'une esquisse des principes qui gouvernent la vie humaine et votre rapport à l'univers. Une partie de cette matière sera forcément répétitive, mais c'est pour que vous puissiez passer à un niveau supérieur et plus profond de la compréhension des principes de vie, de votre croissance dans la vie et des lois spirituelles qui gouvernent l'âme.

Nous savons tous, mes amis, à quel point il est important et essentiel de faire face à tous ces aspects, ces émotions, ces convictions et ces attitudes en vous qui ne sont pas du tout ou insuffisamment conscients. A moins que cette conscience ne soit entretenue, il est impossible de libérer le centre le plus intime de votre être, le noyau dont jaillit toute vie. Ceci a été dit à de maintes reprises et vous avez déjà beaucoup travaillé. Essayons maintenant de voir où vous en êtes par rapport au terrain qui doit encore être couvert en vous-mêmes. Qu'avez-vous déjà déterré ? A quel point êtes-vous conscient de ce qui se passe vraiment en vous, hors de toutes justifications superficielles que vous avez toujours à portée de main ? Quand je m'adresse à vous tous, je ne veux pas dire que tout le monde se trouve au même endroit, ou à la même phase de son propre cheminement. Mais une image générale peut néanmoins être mise en avant qui est d'application pour tous. Même ceux qui ont commencé il y a relativement peu de temps peuvent être inclus, car vous avez bénéficié du travail que d'autres ont fait avant vous. C'est comme si les efforts des autres avaient ouvert votre chemin dans une certaine mesure, donc si vous le voulez vraiment vous pouvez accomplir davantage et plus rapidement.

Dans la mesure qu'il est possible de généraliser, je peux déjà dire qu'un certain nombre parmi vous est déjà capable de reconnaître ses émotions et ses attitudes destructrices, négatives, cruelles, hostiles et égoïstes. Vous êtes capables, dans une certaine mesure, de voir les mécanismes de vos défenses. Mais même cette

conscience partielle fait déjà tant de différence ! Elle bascule toute votre position vers vous. Il ne faut plus que vous protégiez vos défenses ou vous ne devez plus faire semblant d'être assez parfait pour que tout en vous soit « juste ». La capacité de reconnaître que vous êtes faillible, humain, vulnérable, irrationnel, de reconnaître d'avoir tort, d'être dans la dépendance, sans défenses, faible et malheureux augmente forcément votre capacité d'être fort, véritablement dans votre droit plutôt qu'arrogant, vraiment indépendant et comblé. Si vous pouvez admettre des sentiments jusque-là inadmissibles, vous construisez le pont vers l'unité intérieure et la pleine expression de la vie. L'acceptation de votre haine vous rendra plus aimants, l'acceptation de votre faiblesse vous rendra plus forts, l'acceptation de votre souffrance vous permettra d'être heureux.

Je vous ai souvent fait remarquer ces paradoxes apparents et je crois que beaucoup parmi vous ont déjà commencé à expérimenter cette vérité. Quelle que soit la mesure dans laquelle vous avez réussi à relâcher vos défenses en devenant donc plus vrai, vous avez gagné beaucoup de terrain. Cela rendra d'autres pas dans cette direction, plus faciles car le début de toute phase donnée est toujours la plus difficile dans tous les domaines.

Au début, il semble difficile au point de paraître insurmontable d'enlever les illusions à son propre sujet, puisque tous les humains croient vaguement que la vérité sous-jacente est inacceptable et qu'ils sont donc eux-mêmes inacceptables. Une double illusion doit donc être enlevée : la croyance en question, ainsi que la couverture dont vous la protégez. Et c'est toujours cela, la partie la plus ardue du cheminement. Il est impossible d'accomplir cela d'un seul coup, il faut y aller par sections et par étapes.

Parallèlement à la poursuite de cette phase du travail sur vous-même, il est nécessaire que vous compreniez plus profondément d'où proviennent ces attitudes négatives et destructrices. Quelle est l'origine véritable du mal ? Vous savez, vous m'avez souvent entendu dire que le déni de vos vulnérabilités, votre honte de vous sentir impuissant, et votre sentiment de ne pas être digne d'amour crée le mal et les attitudes destructrices. En d'autres termes, le mal est une défense contre la souffrance. Toutes les défenses créent plus de souffrance ainsi que de la confusion, puisque vous n'êtes plus connecté aux vrais sentiments en soi-même.

Il est donc évident que la suite de votre direction sur le chemin peut désormais s'attarder plus directement sur les blessures et la souffrance que vous avez subies dans votre prime enfance et contre lesquels vous vous êtes défendus jusque-là. Vous qui avez appris à revivre émotionnellement vos émotions passées, vous pouvez attester en tant qu'expérience vécue et ressentie ce que je vous répète depuis des années: le déni de l'expérience d'origine vous pousse à la revivre encore et encore. Vous recréez l'expérience niée, et vous augmentez ainsi la douleur et la souffrance accumulées. Il vous faut continuer à les revivre, mais maintenant vous pouvez le faire en sécurité.

Trop de ce que vous avez souffert en tant qu'enfant -- surtout à quel point vous étiez malheureux -- n'est qu'une connaissance intellectuelle pour vous. Vous ne ressentez pas à quel point vous étiez vraiment malheureux en tant qu'enfant, et vous avez longtemps cru le contraire au sujet de votre enfance. L'obtention de cette

conscience intellectuelle est la préparation nécessaire pour pouvoir la revivre. Sans une telle conscience intellectuelle de la vérité au sujet de votre enfance, les défenses ne peuvent suffisamment être affaiblies pour pouvoir les revivre émotionnellement en toute sécurité. Quand les défenses sont fortes, elles bloquent la route vers l'expérience émotionnelle de façon à ce que la tentative d'arriver aux émotions soit étouffée, ou que le passage soudain à travers la défense peut blesser la psyché ce qui peut et devrait être évité. Vous êtes vraiment prêts maintenant, mes amis, à plonger dans les profondeurs de votre être. Là vous pouvez lâcher prise, et vous adonner librement à toutes les émotions accumulées qui ne pouvaient jamais quitter votre organisme jusque-là. Avant elles ne pouvaient pas être transformées vers leur courant naturel d'énergie parce que vous aviez cadenassé les portes contre le ressenti de vos émotions.

Il y a un moment, on m'a demandé de parler du problème de la paresse. Il y a un lien intime entre le problème de la paresse et les émotions qui n'ont pas été pleinement expérimentées. Ne regardez pas la paresse comme une attitude que l'on peut volontairement abandonner, si seulement on arriverait à être raisonnable et constructif. Ceci n'est pas une question de moralité du tout. La paresse est une manifestation de l'apathie, de la stagnation et de la paralysie, un résultat d'énergies stagnantes dans la substance de l'âme.

La substance d'âme qui stagne est le résultat d'émotions qui n'ont pas été pleinement expérimentées ou exprimées, et leur véritable signification et origine n'ont donc pas été pleinement comprises. Quand les émotions ne sont pas pleinement vécues et exprimées, elles s'accumulent et arrêtent le flux de force vitale.

Il n'est pas suffisant d'en déduire que vous avez en vous certaines émotions du passé qui ont amené vos circonstances actuelles par suite logique. Une telle connaissance par déduction est pourtant souvent l'ouverture nécessaire pour vous permettre de vivre l'expérience plus profonde. Elle vous permet de faire de la place pour la possibilité que des émotions existantes mais défendues émergent dans une pleine expérience émotionnelle. Cependant, l'unité de ces deux fonctions est interrompue de la même façon que quand vous ressentez quelque chose mais ne savez pas ce que signifient ces émotions, pourquoi et comment elles sont nées, ni de quelle façon elles dirigent encore votre vie actuellement. Ressentir et penser ne sont pas vraiment deux fonctions séparées mais plutôt deux extrêmes d'un même phénomène. Donc, savoir peut autant être une défense contre le fait de ressentir que le fait de ne pas connaître et de nier la partie « pensante » du ressenti. Ceci montre qu'aucune règle ne peut être établie pour savoir si une émotion est bloquée par le savoir et vice versa. Vous devrez toujours regarder en vous pour voir de quelle façon vous utilisez ou abusez d'une approche donnée.

Il existe encore beaucoup de défenses contre la pleine expérience de vos émotions accumulées, mes amis, malgré tous vos progrès. Si vous gardez cela à l'esprit, vous serez aidé à focaliser votre attention et votre conscience sur ces défenses pour les dépasser de plus en plus. Vous pourrez systématiquement baisser le seuil de votre état de défense contre vos profondes expériences accumulées qui sont devenues toxiques à force de n'avoir pas été relâchées. Ces expériences douloureuses ne peuvent être relâchées si elles ne sont pas ressenties, sues, exprimées et vécues aussi pleinement que possible.

Récapitulons : tout ce qui est mal, destructeur et négatif dans la nature humaine est le résultat d'une défense contre le vécu d'émotions douloureuses et indésirables. Ce déni fait stagner l'énergie. Quand les émotions stagnent, l'énergie stagne ; et si l'énergie stagne, vous ne pouvez bouger. Comme vous le savez, les émotions sont des courants d'énergie en mouvement. Elles se transforment constamment d'un type d'émotion vers un autre, tant que l'énergie se meut librement. Ne pas expérimenter ces émotions arrête le mouvement de ces courants et arrête donc l'énergie vivante. Quand le flux naturel d'énergie est arrêté dans la substance de votre âme, vous ressentez de la paresse, cet état où le mouvement n'est possible que quand la volonté extérieure l'impose avec force ce qui est douloureux. Ceci explique le désir qu'ont tant de personnes de mener une vie inactive, ce qui leur semble désirable. Il n'est pas suffisant de dire que ces personnes sont dépassées par les difficultés de la vie parce qu'elles sont immatures. Ceci n'est qu'une étiquette, ou l'explication d'un effet. Le mouvement naturel est une expression spontanée du flux intérieur d'énergie qui n'est jamais vécue comme ardue ou douloureuse, ou comme fatigante ou indésirable. Donc, mes amis, quand vous êtes dans la stagnation, la passivité, la paresse ou l'inertie, ou quand vous souhaitez ne rien faire, ce qui est souvent confondu avec l'état spirituel d'Être, vous avez une bonne indication qu'il y a des émotions en vous qui ont créé de la toxicité psychique parce que vous répugnerez à les expérimenter et à les reconnaître.

La stagnation des courants d'énergie n'emprisonne non seulement les émotions mais également les concepts. Vous généralisez à partir d'événements uniques et vous vous accrochez aux fausses croyances qui en résultent. Il est rare que des émotions stagnantes ne contiennent pas des conceptualisations stagnantes sur la vie.

Celles-ci existent dans les recoins les plus profonds de l'âme, totalement cachées de la conscience. C'est ce que j'appelais « les images » il y a des années, et je vous ai aidé à trouver ces images et vous avez vu à quel point vous êtes contraints à revivre vos conceptions fausses et vos émotions stagnantes. Encore et encore vous êtes piégés dans le cycle de reproduction du passé d'une façon ou d'une autre jusqu'à ce que vous trouviez le courage de choisir de passer à travers ce qui n'a pas été vécu auparavant à cause de vos défenses. Vous ne pouvez sortir de ces cycles répétitifs, peu importe vos bonnes intentions et l'effort dont vous faites preuve dans d'autres domaines comme substitut au lieu de revivre vos émotions, à moins de véritablement revivre vos émotions passées. Vous devez passer la barrière derrière laquelle vous maintenez encore des émotions profondes, qui sont à tel point cachées que vous n'en êtes pas du tout conscients. Et c'est pour cette raison que vous pouvez encore vous illusionner que l'adversité et la mauvaise humeur vous tombent dessus de nulle part, ou que vous manquez de chance.

Nous avons souvent dit que le drame de l'être humain c'est la division de la dualité, qui n'est qu'une illusion d'optique. Cette illusion a beaucoup de facettes, dont la division dans la conscience humaine. Les humains ressentent une chose, en croient une autre, et agissent sans savoir comment ces deux fonctions les gouvernent. Le manque de conscience de ce que vous ressentez et de ce que vous croyez vraiment crée une autre manifestation de cette division. Quand vous unifiez le ressenti et la pensée, vous agissez en faveur de la réparation et de l'intégration, qui se manifestent comme un merveilleux éveil et un sens de plénitude.

Quand les émotions ne sont pas ressenties dans leur pleine intensité, le flux de vie intérieure en devient forcément stagnant. Les gens se trouvent paralysés de façon inexplicable. Leurs actions deviennent inefficaces ; la vie semblera obstruer tous leurs buts et leurs désirs. Ils trouvent des portes closes à la réalisation de leurs talents, de leurs besoins, d'eux-mêmes. La soi-disant paresse peut être une manifestation de cette paralysie. Un manque de créativité ou un sentiment de désespoir généralisé peut en être une autre. Dans ce dernier cas, les gens se serviront souvent d'un événement ou d'une difficulté, actuels, pour expliquer leur état intérieur. La vérité c'est que vous êtes forcément enveloppés dans un sens de futilité et de confusion au sujet de la vie et de votre rôle dans la vie, quand vous résistez à traverser les émotions que vous possédez ; vous continuez à les avoir parce que vous vous illusionnez que l'évitement des émotions vous fera moins mal que de les exposer. Il y a tant d'autres manifestations. L'incapacité de ressentir du plaisir ou de vivre la vie pleinement est l'un des effets les plus généralisés. Cependant, il n'y a pas d'autre façon de devenir pleinement vivants que de continuer à expérimenter vos vraies émotions.

La nécessité de rassembler l'émotion et la pensée doit être évidente pour vous, mes amis, comme résultat du progrès sur votre propre voyage intérieur. Vous avez déjà goûté au sentiment de relâchement des déchets émotionnels accumulés depuis des années. De tels déchets ont leur propre toxicité que vous accumulez quand vous n'expérimentez pas vos émotions. Vous pensez également des pensées dont vous n'êtes pas conscients et vous agissez sans savoir ce qui motive vos actions, en inventant par après des justifications pour vos actions.

L'expérience totale d'une émotion est aussi disponible que l'est votre volonté et la promptitude de vous y aventurer. Ces émotions sont souvent des accumulations de siècles et de millénaires – pas rien que des dizaines d'années. Chaque incarnation de vie présente la tâche de nettoyage de vous-mêmes en revivant et en comprenant ces émotions. Vous êtes purifiés quand il n'y a plus de déchets. Après ce cycle de vie, les conditions, les circonstances et l'environnement de votre prochaine vie – dans laquelle vous êtes attiré par la loi inexorable de la vie – vous donnera l'opportunité d'amener à l'avant tous les déchets accumulés jusque-là.

Mais le souvenir des incarnations passées est estompé, et vous ne pouvez donc vous baser que sur l'expérience de cette vie.

L'effacement de la mémoire est un effet secondaire du cycle de vie et de mort dans lequel toutes les personnes qui nient l'expérience émotionnelle se trouvent piégés. Si vous continuez à nier la conscience et que vous refusez de ressentir l'expérience de ce que vous avez vécu dans cette vie même, vous perpétuez le processus d'effacement de la mémoire. Ainsi vous perpétuez le cycle de mort et de renaissance, et ce processus se manifeste toujours comme une rupture de la continuité de la conscience. Inversement, vous éliminez cette discontinuité de conscience et par la même occasion le cycle tout entier de mort et de renaissance, en traversant ce qui s'est accumulé dans cette vie-là où il est possible de rétablir les liens de la mémoire. Si toutes les émotions de cette vie sont vécues pleinement, toute matière résiduelle en provenance d'autres vies sera gérée automatiquement parce que le trauma de maintenant n'est un trauma que parce que les douleurs précédentes ont été niées.

Vous pouvez faire cela, mes amis, si vous faites confiance au processus et au fonctionnement du lâcher prise, de vraiment lâcher prise. Et c'est là que se trouve à nouveau le problème. Vous ne pouvez lâcher prise si votre être intime se défend de ressentir toutes ses émotions, dont vous savez qu'elles existent en vous. En fait vous vous défendez contre l'établissement d'une connexion entre ces émotions, votre connaissance intérieure, et vos schémas d'action actuels. La paralysie qui est si souvent appelée paresse, et sur laquelle vous moralisez comme si c'était en effet de la paresse, doit donc être interprétée comme un symptôme tout à fait indirect. C'est comme si ce symptôme ainsi que beaucoup d'autres vous ont empêché de vivre. Mais ce qui vous empêche vraiment de vivre pleinement c'est votre peur et votre résistance à vivre les émotions que vous n'acceptiez pas quand elles sont venues à vous si douloureusement.

La paresse est une protection contre le mouvement de la substance de l'âme qui menace de ressortir les émotions que vous pensez pouvoir continuer à éviter sans bloquer votre vie même. La paresse est donc en même temps un effet et une défense. Le mouvement agite ce qui est dormant. En comprenant cela pleinement, vous pouvez rediriger votre volonté intérieure et votre intention sur le dépassement de cette stagnation protectrice que vous avez vous-même mise en place, en trouvant le courage de ressentir ce qui est à ressentir.

Le véritable état d'être serein dont chaque âme rêve inconsciemment n'est pas une passivité prudente qui doit éviter tout mouvement et fait croire que tout mouvement est indésirable. Le véritable état d'être spirituel est un état très actif, même s'il est calme et relaxé en même temps. C'est le mouvement et l'action joyeux. Ce n'est que la passivité du soi craintif qui crée la frénésie comme compensation à la stagnation. C'est comme si la personnalité se battait fort contre la stagnation en surimposant une action compulsive, et s'aliène ensuite davantage de la vérité de cette stagnation, et de sa raison, qui est la crainte de ressentir toutes les émotions, y compris la peur. Il n'y a que quand cette vérité est ressentie et comprise, quand vous vous arrêtez de vous battre contre elle et que vous dissolvez ce qui la cause en ressentant vos émotions, que vous pourrez sortir de la frénésie de l'hyperactivité et de la paralysie. En d'autres mots, vous devez ressentir la peur qui se trouve dans la paresse et dans tous les types de stagnation.

La peur se trouve en vous tous, même en ceux qui ne sont pas ouvertement paresseux, ou qui ne sont pas conscients d'autres symptômes créés par cette peur niée. Il faut permettre que cette condition de base de la peur chez l'être humain s'exprime extérieurement. Vous devez lui permettre de prendre le contrôle, dans un environnement approprié, bien sûr.

Et quand vous expérimentez cette peur, vous y trouverez deux éléments de base. Le premier ce sont les conditions de l'enfance qui étaient douloureuses à un tel point que vous avez pensé ne pas pouvoir les ressentir, donc vous vous en êtes coupé. Le deuxième élément, qui est encore plus important et significatif c'est la peur de la peur ; la peur de revivre la peur. C'est là que se trouve le véritable mal.

Il y a quelques années je vous ai parlé dans une conférence du phénomène de l'auto-perpétuation, et j'ai illustré de quelle façon une émotion niée s'arrange pour se multiplier. Par exemple : la peur niée crée la peur de la peur, et ensuite la peur de

ressentir cette peur de la peur, et ainsi de suite. La même chose est valable pour les autres émotions. La colère niée suscite une colère parce qu'on ressent de la colère. Ensuite quand celle-ci est niée, l'on se met encore plus en colère parce qu'on n'est pas capable de l'accepter, et ainsi de suite. La frustration est supportable quand vous y entrez pleinement. Mais quand vous êtes frustré parce que vous ne « devriez » pas être frustré, et qu'ensuite vous êtes d'autant plus frustré parce que vous le niez, la douleur s'accroît. Ce processus est tellement important parce qu'il vous montre clairement la nécessité de ressentir directement, même si cette émotion est fort indésirable. Si vous mettez en scène votre douleur parce que vous niez la ressentir, cette douleur secondaire en devient amère, tordue et insupportable. Si vous acceptez et que vous ressentez la douleur, un processus de dissolution commence automatiquement. Beaucoup d'entre vous ont expérimenté cette vérité à plusieurs reprises dans votre cheminement. La même chose s'applique à la peur, à la colère, ou quelle que soit l'émotion.

Donc, quand vous ressentez la peur de votre peur et que vous pouvez vous laisser tomber dans votre peur même, cette peur cèdera rapidement le passage à une autre émotion ignorée. L'émotion ignorée – quelle qu'elle soit – deviendra plus facile à supporter que son déni : la peur. Et la peur elle-même est plus supportable que la peur de la peur. De cette façon vous pouvez progresser jusqu'au noyau des déchets stagnants des émotions niées. Si vous vous battez contre vos émotions et que vous vous en défendez, vous créez une couche supplémentaire d'expérience d'aliénation de votre noyau d'être qui est donc plus artificielle et plus douloureuse que l'expérience d'origine cette couche se bat. Votre être conscient doit se saisir de toutes ses facultés, de toutes ses ressources, et utilisez le terrain que vous avez déjà gagné pour être pleinement déterminé à expérimenter la peur des émotions profondes, douloureuses et effrayantes en vous.

Je vous ai souvent dit : « la seule porte de sortie c'est en dedans et à travers ». Peu d'entre vous ont été pleinement capables d'entendre ces paroles, mes amis, mais suffisamment de progrès a été fait pour faciliter le nouvel influx d'énergie qui permettra à tous ceux qui le souhaitent de plonger plus profondément en eux et d'en sortir libérés et purifiés et capables de vraiment vivre.

Il est important de focaliser votre méditation. Ceux d'entre vous qui sont convaincus de la grande puissance que vous générez ainsi ont appris que la focalisation spécifique et la direction consciente que vous donnez à vos méditations évoquent une guidance intérieure dans la juste mesure équilibrée, que vous pouvez ensuite appliquer à votre vie. La bonne direction est double. D'abord il vous faut un engagement pour rentrer en vous-même plutôt que de vous contourner. L'humanité, à peu d'exceptions près, continue à tourner autour plutôt que d'aller en dedans et à travers. Cet engagement volontaire de rentrer dedans et à travers vos émotions devrait être la force motrice de cette méditation spécifique. Votre déclaration et affirmation que c'est ce que vous voulez et que vous avez l'intention de faire créent une nouvelle condition dans la substance de votre âme. Vous pouvez ensuite demander une guidance spécifique qui va immédiatement assouplir de la matière stagnante. La paresse qui vous fait éviter, postposer et procrastiner disparaîtra suffisamment à ce point pour mettre un nouvel influx d'énergie en mouvement. L'attitude volontaire d'engagement créera un influx involontaire d'énergie et activera la sagesse de guidance de votre Soi spirituel.

Le fait d'affirmer votre intention et votre souhait en méditation d'expérimenter toutes les émotions accumulées et de vous débarrasser des déchets est le meilleur début, le plus efficace.

En plus du bon équilibre et du bon timing, la guidance intérieure et extérieure sera exactement mise en place comme il vous convient à votre situation personnelle. Vous apprendrez à vous aligner sur cette guidance, vous apprendrez à la ressentir, plutôt que de la manquer et d'y être sourd et aveugle. Car elle existe toujours en tant que potentiel en attente – pas rien que pour cette phase de votre cheminement, bien sûr mais pour chaque phase spécifique qu'il vous est nécessaire de traverser. Le soi volontaire doit jouer son rôle afin que le soi involontaire puisse ensuite prendre le relais. Ce soi involontaire se manifeste de deux façons entièrement différentes : la sagesse supérieure et la guidance que je viens de mentionner, et l'émergence du soi qui se tord souvent de douleur mais qui nie l'expérience de la douleur résiduelle d'il y a longtemps. La première aide et guide la deuxième.

A travers cette approche méditative, de l'énergie est libérée qui peut être dirigée dans ce but de première importance. Vous vous persuadez souvent que vous manquez de temps et d'énergie pour rentrer dans les profondeurs de vos émotions. En même temps vous dépensez beaucoup d'énergie dans d'autres activités qui semblent bien plus importantes sur le moment. Peu importe l'importance vitale de vos autres activités, elles ne peuvent jamais être plus importantes que cette exploration, car le fait de vous occuper de cette tâche de vie est la vraie raison de votre existence. De plus, c'est la clé pour une vie productive immédiatement.

Le deuxième aspect important de la méditation c'est de susciter la foi que le fait de « rentrer dedans » ne vous détruira pas. Ce que je vous dis à ce sujet maintenant peut vous aider à le faire. Sans cet acte de foi vous n'aurez pas le courage de le faire. En d'autres mots, si la sécurité et la validité de cette ligne de conduite ne sont pas clairement conceptualisées au départ, votre manque d'inclinaison à revivre des émotions douloureuses vous mènera par inadvertance vers la fabrication d'un doute artificiel sur la sécurité du processus. Avec cela, une illusion artificielle prend racine que le fait de « rentrer dedans » peut être évité et que vous arriverez néanmoins à l'individuation, à la santé et à une vie pleine. L'évitement des émotions crée toujours de tels paradoxes dualistes de faux doute et de faux espoir.

Il y a beaucoup d'années dans une conférence qui s'appelait « L'ABÎME DE L'ILLUSION » j'ai dit que le chemin vers la réalisation et l'unification de soi contient beaucoup de carrefours où il est nécessaire de se laisser tomber dans ce qui semble être un abîme sans fond. Quand on y tombe cela semble menacer l'entité de destruction. J'ai dit que jusqu'à un certain point dans l'évolution d'un individu, lui ou elle s'accroupit devant cet abîme, en s'accrochant et sans oser sauter. L'individu est très mal dans cet état, mais croit toujours que la pseudo sécurité de cette position pénible et craintive vaut mieux que la destruction. Ce n'est qu'en osant sauter que l'on se rend compte que l'on flotte. Beaucoup de tels carrefours sont nécessaires pour faire la découverte, encore et encore, qu'il est bon de sauter.

La même chose s'applique au fait de vous laisser tomber dans l'abîme de vos émotions bloquées – les émotions douloureuses et effrayantes. A moins de le faire, vous resterez dans la position inconfortable et restreinte où il est tout à fait impossible

de vivre et de prendre plaisir à la vie. La foi qui est nécessaire pour sauter peut être activée en confrontant la question carrément et en examinant ce qui est en jeu. Vous devez considérer la question fondamentale qui peut être résumée comme suit : « Y a-t-il vraiment un puits sans fond de négativité, de destruction et de mal à la base de la condition humaine ? Ou s'agit-il d'aspects de distorsion qui ne doivent pas forcément exister ? » Si l'univers est bienveillant et digne de confiance, bon et plein de sécurité, alors vous ne pouvez craindre de vous laisser être ce que vous êtes.

Il y a beaucoup de carrefours où la foi humaine est mise à l'épreuve. Vous devez faire face à la divergence entre ce que vous prétendez croire et ce que vous croyez vraiment. Si vous croyez dans l'ultime nature spirituelle de l'humanité, alors vous n'avez rien à craindre. Sinon, il est nécessaire d'être conscient de ce doute sous-jacent et de confronter sa véritable nature. Sortir vos doutes de l'ombre vous protégera au moins de la nature illusoire de votre foi en l'humanité et en sa destinée spirituelle. Si vous en arrivez à la conviction que vous croyez vraiment que la nature humaine est foncièrement mauvaise, destructive, craintive et chaotique, la vraie motivation et la vraie raison de cette croyance doivent être examinées également. Une telle confrontation avec ce que l'on croit vraiment par rapport à ce que l'on pense croire doit toujours être traversée honnêtement. Ceci est vrai pour toute question d'importance. De l'aide et de la guidance peuvent et devraient être activées en méditation dans ce but spécifique.

Faites aussi état dans votre méditation que vous souhaitez être conscient de vos méthodes spéciales d'évitement et que vous ne voulez plus vous mentir dans ce domaine. Mieux vaut éviter de sauter dans l'abîme en sachant que vous le faites et pourquoi, que de nier votre peur de cela et faire semblant de ne pas avoir peur. En admettant librement votre peur, vous êtes mieux en contact avec vous que quand vous niez la peur. En confrontant la validité de la peur, vous trouverez souvent que la vraie raison derrière la peur c'est la honte et son partenaire, l'orgueil. La honte et l'orgueil niés créent souvent la peur. L'idée que c'est humiliant d'avoir certaines émotions ou d'être dans certains états vulnérables, ainsi que l'idée que vous ne devriez pas en être là où vous êtes, et le sentiment que vos souffrances passées en tant qu'enfant proviennent du fait que vous êtes indigne d'amour et inacceptable, tout cela crée la tendance de nier l'état dans lequel vous êtes. La pression de ce déni crée alors la peur, et la peur à son tour nécessite que la personne se concocte des théories pour justifier sa peur. Si les gens arrivent à se convaincre qu'il est en effet dangereux de ressentir leurs émotions, cette conviction peut induire une dépression et une crise qui n'est que le résultat de cette conviction profonde. Il est dit dans les Ecrits Saints ; « Il vous sera fait selon votre croyance ». Ceci n'est pas un processus magique. Si votre peur de ressentir vos émotions est très forte, cela mène à la terreur, et la terreur peut amener la personne dans un état de crise aigue. Mais la vraie racine émotionnelle n'est souvent en fait que la honte ou l'orgueil et la conception fautive que la douleur infantile existait à cause d'une inadéquation personnelle que l'individu a trop honte d'exposer.

Le dépassement de la barrière de la gêne, de l'humiliation, de la honte et de l'orgueil dissoudra souvent la peur. Vous devez carrément confronter et faire face à ces questions. Ce n'est qu'ainsi que la route peut être aplanie pour que vous puissiez entrer en vous-même. La méditation est un pré requis sans lequel le chemin devient inutilement difficile. Une telle approche et attitude construira le climat qu'il vous faut

pour entrer dans l'abîme de la terreur, de l'isolement, de l'impuissance, de la douleur et de la colère, toutes générées par la souffrance qu'il vous a fallu endurer. Chaque larme est un barrage. Chaque protestation non exprimée vit en vous et s'exprime en des circonstances inappropriées. Toutes ces émotions semblent des puits sans fond, mais quand vous y sautez à pieds joints vous trouverez que tout au fond de vous il y a un noyau qui existe dont vous êtes l'expression. C'est une lumière, une chaleur, une vivacité et une sécurité. Ces choses sont vraies et vérifiables, mais ne peuvent être expérimentées que quand vous passez à travers la réalité ignorée jusque là des émotions évitées.

Votre Soi spirituel, avec toute sa joie, sa sécurité, et sa paix se trouve juste derrière la tristesse et la douleur. Il ne peut être activé par un acte direct de volonté, ni par des pratiques et des actions qui mettent de côté la nécessité de vivre toutes vos émotions. Mais votre centre spirituel se manifeste inexorablement en tant qu'effet secondaire, le résultat de l'acte de volonté direct de passer à travers vos émotions reniées.

Je terminerai cette conférence en vous disant que la peur n'est pas réelle. C'est vraiment une illusion, mais vous devez la dépasser en la ressentant. A travers le portail du ressenti de votre faiblesse se trouve votre force ; à travers le portail du ressenti de votre douleur se trouvent votre plaisir et votre joie ; à travers le portail du ressenti de votre peur se trouve votre sécurité ; à travers le portail du ressenti de votre solitude se trouve votre capacité d'être comblé, aimé et en bonne compagnie ; à travers le portail du ressenti de votre haine se trouve votre capacité d'aimer; à travers le portail du ressenti de votre désespoir se trouve l'espoir juste et justifié ; à travers le portail de l'acceptation des manques de votre enfance se trouve votre accomplissement maintenant. Quand vous expérimentez toutes ces émotions, tous ces états, il est essentiel de ne pas vous illusionner à croire qu'ils sont causés par quelque chose que vous êtes en train de vivre ou ne pas vivre dans votre moment présent. Tout ce que le moment présent vous apporte n'est que le résultat du passé qui réside encore dans votre système. A travers ces portails vous trouverez la vraie vie. Toutes les tentations qui vous font signe de suivre des chemins qui impliquent qu'il est possible de trouver la réalité spirituelle de vous-même sans passer par ces portails ne sont que des vœux pieux. Il est impossible d'échapper à ce qui s'est accumulé en vous en empoisonnant tout votre système – votre système spirituel, psychologique, et souvent même votre système physique. Ce poison ne peut être éliminé qu'en ressentant ce que vous espérez pouvoir éviter de ressentir. Alors un nouveau courant d'énergie vient en grandissant. Beaucoup parmi vous ont déjà expérimenté ce que je dis ici dans une certaine mesure, et c'est là que se trouve votre croissance. Mais vous devez tous persévérer dans ce domaine. L'autopunition pour la haine et le ressentiment, pour la cruauté et l'avidité, pour l'égoïsme et les exigences unilatérales par rapport aux autres doit être relâchée pour pouvoir entrer dans la terreur de votre peur, de votre honte, de votre souffrance. Quand vous cesserez de vous battre contre cela, vous deviendrez vrais, ouverts et vraiment vivants.

*Conférence n°190 par Eva Pierrakos le 26 mars 1971 (édition 1996).*

*Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Importance of experiencing all feelings, including fear - The dynamic state of laziness".*

*Traduction Marianne Hubert - Le Troisième Pôle*

