

# LE LIVRE DE LA COMMUNAUTE

## LA COMMUNAUTE POUR L'ÉQUILIBRE ET LE DÉVELOPPEMENT DE L'ÊTRE HUMAIN

Tous droits réservés à la Communauté pour l'équilibre et le développement de l'être humain, de Paris

### CONTENU

#### OBJET ET PLAN DU LIVRE

#### CHAPITRE I - EXPLICATIONS

##### A - EXPLICATIONS GENERALES

Nom. Doctrine. Sentiment. Mode de vie. Participation. Statut.

Antécédents. Organisation. Niveaux de participation. Economie Commencement des activités de la Communauté. Diffusion de la Communauté. Situation face à la Communauté. Situation de la Communauté dans le milieu social. Questions de base sur la Communauté.

##### B - EXPLICATIONS POUR LES INSTRUCTEURS

Sur ce livre. Sur les thèmes formatifs. Sur les expériences. Sur les réunions hebdomadaires et les expériences guidées. Sur les expériences quotidiennes et occasionnelles. Sur les notes complémentaires. Sur les différentes manières de présenter les expériences : 1° expériences guidées en dehors de la réunion de Communauté ; 2° l'expérience guidée personnelle ; 3° expériences guidées et moyens de communication ; 4° réunions d'expérience et communautés spontanées ; 5° conférences-expérience et réunions saisonnières.

#### CHAPITRE II - THEMES FORMATIFS

##### A - THEMES DIVERS

Pourquoi considère-t-on impossible d'atteindre le bonheur ? Les fausses solutions. Points de Doctrine. Sur les expériences guidées. Le guide intérieur. Les aphorismes.

##### B - THEMES SUR LA COMMUNAUTE

La Communauté en tant qu'aide. Les Travaux de la Communauté ne sont pas une thérapie.

##### C - THEMES SUR LA SOUFFRANCE

Bonheur et souffrance. Les trois voies de la souffrance. La souffrance par le souvenir. La souffrance par l'imagination.

##### D - THEMES SUR L'ACTION EN GENERAL

Conduite extérieure et expérience intérieure. Unité et contradiction. Penser, sentir et agir dans la même direction. La véritable solidarité

##### E - THEMES SUR L'ACTION VALABLE

1° Le principe d'adaptation ; 2° Le principe d'action et réaction ; 3° Le principe de l'action opportune ; 4° Le principe de proportion ; 5° Le principe de l'accord ; 6° Le principe du plaisir ; 7° Le principe de l'action immédiate ; 8° Le principe de l'action comprise ; 9° Le principe de liberté ; 10° Le principe de solidarité ; 11° Le principe de négation des contraires ; 12° Le principe d'accumulation des actions.

#### CHAPITRE III - EXPERIENCES

##### A- EXPERIENCES GUIDEES

1° Expériences de réconciliation avec le passé.

L'enfant ; la peur ; L ennemi ; la grande erreur ; ; la nostalgie ; le couple idéal ; le ressentiment ; exercice de descente ; catharsis.

2° Expériences de situation dans le moment actuel.

La protectrice de la vie ; exercice d'avancées et de reculs ; le traîneau ; les nuages ; le mineur ; exercice de transformismes et d'expansions ; configuration du guide intérieur ; la désorientation et le guide intérieur ; la vexation et le guide intérieur ; l'indécision et le guide intérieur.

3° Expériences de propositions pour l'avenir.

L'action salvatrice ; exercice de montée ; les faux espoirs.

4° Expériences sur le sens de la vie.

La répétition ; le voyage ; le festival ; la mort.

## B - EXPERIENCES QUOTIDIENNES ET OCCASIONNELLES

1° Expériences quotidiennes

2° Expériences occasionnelles

## NOTES COMPLEMENTAIRES

### OBJET ET PLAN DU LIVRE

Ce livre (1) a pour objet d'apporter des éclaircissements sur les procédés de la Communauté en matière de diffusion, d'organisation et de forme de travail. Il a été conçu comme un manuel d'activité pratique, en évitant les questions de fondement théorique. Ce fondement apparaît dans les livres **Le Regard Intérieur** (2) et **Autolibération** (3) recommandés par ailleurs par la Communauté.

Le lecteur pourra manier l'ouvrage aisément s'il tient compte du plan de celui-ci, agencé de la façon suivante : chapitre I, explications; II, thèmes formatifs ; III, expériences .Enfin, les notes complémentaires faciliteront le maniement du texte.

## CHAPITRE I

### EXPLICATIONS

#### A - EXPLICATIONS GENERALES

**Nom.** La Communauté pour l'équilibre et le développement de l'être humain.

**Définition.** La Communauté est l'ensemble de personnes orienté vers l'étude, le perfectionnement et l'enseignement d'un système utile à l'équilibre et au développement de l'être humain. Ce système est une doctrine, un sentiment et un mode de vie.

**Doctrine** (4). La Communauté explique que l'équilibre et le développement individuel et social peuvent être atteints si les personnes acquièrent un sens de la vie cohérent. Autrement, toute existence sans direction ou dont le sens est faussé engendre de la souffrance personnelle et collective. La Communauté est l'instrument qui aide à éclaircir ce sens ou à convertir un sens faussé en une véritable orientation de vie.

**Sentiment.** Les membres de la Communauté s'accordent en un même sentiment de solidarité. Ils remarquent que leurs expériences sont valables lorsqu'eux-mêmes et les personnes auxquelles ils apportent leur enseignement obtiennent des changements positifs. Ils se sentent responsables de la désorientation de ceux qui les entourent et par conséquent se considèrent comme étant des «guides» capables d'orienter leur entourage immédiat.

**Mode de vie.** La Communauté propose des normes morales de vie basées sur des actions véritables et valables. Le principe moral le plus important qu'elle préconise est le suivant : «Traite les autres comme tu veux qu'ils te traitent». Il existe d'autres principes d'action valable qui servent à orienter la conduite des membres de la Communauté.

**Participation.** La participation est ouverte à toutes les personnes du monde sans distinction. Toute personne, pratiquant ou non une religion déterminée, peut être membre de la Communauté ainsi que celle qui adhère ou milite dans des courants politiques, à condition qu'elles n'introduisent pas leurs convictions particulières au sein de la Communauté.

Toute personne peut, sans aucun engagement, participer aux réunions de la Communauté, et peut se retirer et se réincorporer autant de fois qu'elle le désire. Cependant, lorsque les objectifs de vie d'une personne coïncident avec ceux que propose la Communauté, cette personne a la possibilité de participer activement à l'organisation, l'expansion et la direction de celle-ci.

**Statut.** La Communauté respecte les normes en vigueur dans chaque pays, en même temps qu'elle sollicite une reconnaissance légale de ses activités, comme institution culturelle et sociale consacrée au progrès humain.

**Antécédents** (5). La Doctrine de la Communauté naquit le 4 Mai 1969 à Mendoza, en Argentine. Silo, le fondateur, donna à cette occasion une explication publique connue comme «La guérison de la souffrance». Postérieurement il écrivit le livre intitulé «Le Regard Intérieur», qui est la référence doctrinaire de la Communauté. Avec le temps, de nombreux travaux furent rédigés sur la base des enseignements initiaux. Les contributions apportées par les membres de la Communauté continuent d'éclaircir et d'amplifier les idées d'origine.

**Organisation.** L'Organisation de la Communauté se fait, suivant des degrés de participation. Différents niveaux s'en détachent auxquels on accède par l'accomplissement de règles précises.

La Communauté est une organisation publique et ouverte, fondée sur des critères d'amitié, d'entraide et d'expérience. Les membres diffusent son message suivant les moyens dont ils disposent et précisent avec clarté leurs sources d'inspiration, leurs buts et leurs procédés.

**Niveaux de participation.** Trois niveaux de membres se détachent. Toute personne assistant aux réunions, sans aucun engagement de sa part, de façon irrégulière et sans participer aux autres activités de la Communauté, est membre adhérent.

Un membre adhérent qui assiste régulièrement aux réunions et qui y présente deux nouveaux membres peut demander à être promu membre actif, effectuant pour cela une déclaration verbale devant la Communauté dans les termes suivants : «La Communauté a été définie comme l'ensemble de personnes orienté vers l'étude, le perfectionnement et l'enseignement d'un système utile à l'équilibre et au développement de l'être humain. Il a aussi été dit que ce système est une doctrine, un sentiment et un mode de vie. J'ai constaté que ces affirmations coïncident avec mes expériences, c'est pourquoi je suis intéressé par une participation plus active que je considère positive pour moi et pour l'élargissement de l'œuvre commune». A partir de ce moment il participe à l'organisation de la Communauté et contribue à la collecte annuelle. Est instructeur le membre actif qui s'en est donné la capacité en réalisant des travaux et des études à partir du livre «Autolibération». Ces travaux et études sont appelés «Travaux d'Ecole». L'instructeur oriente Sa communauté dans des réunions hebdomadaires d'une durée d'une heure, se basant sur le présent Livre de la Communauté. Il se charge également de la réalisation de réunions saisonnières quatre fois par an, les jours de changement de saison. Lors de ces rencontres, il promeut des membres adhérents à la qualité de membres actifs.

**Economie.** Une fois par an, la collecte de la Communauté est réalisée. Les membres actifs y participent moyennant une cotisation fixe et les instructeurs moyennant une cotisation égale au double de l'apport des membres actifs. Il n'existe pas d'engagement de collaboration pour les adhérents. L'économie de la Communauté fonctionne sur la base de la collecte mentionnée. Les ressources obtenues servent à maintenir les locaux et à financer les frais de diffusion.

**Commencement des activités de la Communauté** (6). La Communauté naît quand un groupe de personnes commence à se réunir pour travailler avec le présent livre. Ce groupe parviendra à être permanent, et alors, différents niveaux de participation commenceront à surgir. Il sera alors en condition de gérer sa reconnaissance légale en présentant auprès des autorités correspondantes : le Regard Intérieur, comme texte doctrinaire ; Autolibération, comme matériel de formation des instructeurs ; le présent Livre de la Communauté comme manuel de travail, et les statuts ou charte organique, conformément aux points antérieurement cités. Le groupe promoteur de la légalisation de la Communauté accordera son organisation suivant les conditions requises concernant les entités culturelles et sociales, respectant, dans tous les cas, les différences entre membres adhérents et actifs, et déposant, aux mains d'un instructeur dûment habilité l'orientation générale.

La Communauté légalisée ouvrira autant de locaux que lui permettra son développement. C'est dans ces locaux qu'elle effectuera ses réunions hebdomadaires et saisonnières.

**Diffusion de la Communauté.** La Communauté organise des conférences publiques dans ses locaux ou dans d'autres locaux appropriés à cet effet. Elle encourage aussi la diffusion de ses idées au travers des moyens de communication sociale et de toutes les voies aptes au contact personnel ou collectif.

La diffusion faite par la Communauté a deux idées pour base : 1°) Elle ne fait jamais de confrontation. Elle se dédie exclusivement à l'éclaircissement de ses thèmes et ne s'en éloigne sous aucun motif. 2°) Au-delà de tout autre argument, elle invite immédiatement à la réalisation d'expériences personnelles.

Pour une meilleure identification, la Communauté utilise un cercle qui la représente avec, à l'intérieur, un triangle équilatéral dont la base signifie «expérience», un des cotés «entraide» et l'autre «amitié». Le symbole est en noir sur fond orangé comme représentation de service au prochain...

**Situation face à la Communauté.** Le point décisif pour un membre de la Communauté est de savoir la façon dont il la situe parmi ses divers intérêts personnels.

S'il considère la Communauté comme un objet qui peut être remplacé par d'autres, il obtiendra sûrement des résultats anecdotiques. Si, par contre, il utilise la Communauté comme référence de vie, ses divers intérêts personnels s'ordonneront en fonction de choses primordiales et deviendront cohérents.

Utiliser une référence fixe dans un monde personnel et social en continuel changement, au lieu de limiter les possibilités donne un sens, concentre des forces éparses et donne une impulsion au développement. Place". La Communauté comme référence fixe, c'est mettre fin à la désorientation.

Certaines personnes peuvent considérer les expériences qui sont réalisées dans la Communauté sous un jour thérapeutique. Si ces personnes réfléchissent correctement, elles comprendront que leur équilibre et leur développement personnel n'est pas une chose qui puisse s'obtenir à l'aide d'une thérapie, mais qu'il s'agit là d'une question plus profonde concernant le sens de la vie, des références claires et l'engagement dans des activités qui dépassent le stade personnel. Personne ne résout ses problèmes en y pensant continuellement. C'est l'activité bien orientée qui permet de surmonter les problèmes. Mais cela n'est pas si facile à réaliser à partir de simples propositions individuelles. Il doit y avoir une activité organisée qui serve de référence aux activités particulières, et la Communauté peut le faire si une personne se place par rapport à elle d'une façon adéquate.

**Situation de la Communauté dans le milieu social.** La Communauté pousse ses membres à une participation enthousiaste dans les milieux où ils exercent leurs occupations, mettant toujours l'accent sur la grande importance qu'elle porte à la communication et à l'échange entre des personnes de différentes activités.

**Questions de base sur la Communauté.** Qu'est-ce qui est offert par la Communauté ? Elle offre un sens de la vie cohérent, en prêtant attention à l'équilibre et au développement des personnes qui l'approchent.

Elle offre la possibilité de résoudre les problèmes personnels et de surmonter la souffrance.

Que demande la Communauté ? Elle demande que celui qui prend les outils qu'on lui donne, les utilise dans la vie quotidienne et les offre à d'autres personnes.

Comment est donné ce qu'offre la Communauté ? Elle le donne au travers de ses réunions hebdomadaires, avec à chaque fois une brève information et en travaillant à des expériences d'équilibre et de développement.

De quoi traitent les expériences de la Communauté ? De la réconciliation des personnes avec elles-mêmes, en surmontant les frustrations et les ressentiments passés ; en mettant en ordre les activités présentes et en donnant un sens du futur qui élimine les angoisses, les craintes et la désorientation. A chaque réunion de Communauté des travaux sur ces points sont réalisés.

Quelle est l'idée principale de la Communauté ? c'est : «La vie a un sens et les actions doivent être guidées par ce sens».

Que recommande la Communauté ? Elle recommande d'essayer cette expérience unique dans la vie. La Communauté explique ses idées sans discuter de choses qui feraient dévier de l'essentiel, à savoir : la réalisation de l'expérience.

## **B - EXPLICATIONS POUR LES INSTRUCTEURS**

**Sur ce livre.** Ce matériel offre les avantages suivants : 1° son maniement est simple, même pour l'instructeur peu expérimenté ou ayant des difficultés pour transmettre les thèmes dont nous traitons. 2° Il est conçu pour que les participants aux travaux de la Communauté se mettent en contact avec des expériences de changement, par le seul fait de suivre les lectures que l'instructeur effectue ; 3° Il contient des éléments de base suffisants dont peut découler une diffusion publique appropriée de l'image de la Communauté.

Bien que cet ouvrage ne soit pas approprié pour l'impression ni pour la diffusion au grand public par les moyens de l'édition, de la distribution et des librairies, il est important que, quiconque le sollicite, membre ou non de la Communauté, puisse en disposer. C'est pour cela que, aussi bien au cours des réunions hebdomadaires que dans les conférences publiques et dans n'importe quelle action de diffusion, il devra être exposé aux participants afin qu'ils puissent l'acquérir facilement.

**Sur les thèmes formatifs.** Ils sont traités dans le chapitre 2. Ce sont de brefs exposés qui permettent de familiariser le lecteur ou l'auditeur avec l'esprit de la Communauté. Ces thèmes sont regroupés par matières, de la manière suivante : thèmes divers ; thèmes sur la Communauté ; thèmes sur la souffrance ; thèmes sur l'action en général ; et thèmes sur l'action valable.

Chaque thème formatif est un élément de réflexion que l'on utilise occasionnellement dans les réunions hebdomadaires ou saisonnières mais qui peut être étudié individuellement, discuté avec d'autres personnes, exposé au cours de conférences, ou enfin, utilisé comme source d'inspiration dans la production de matériaux d'éclaircissement et de diffusion.

**Sur les expériences.** Le chapitre 3 est consacré à deux groupes d'expériences différentes. En premier lieu, les expériences guidées qui se déroulent dans les réunions hebdomadaires, et ensuite, les expériences occasionnelles et quotidiennes.

**Sur les réunions, hebdomadaires et d'expériences guidées (7).** Il ne s'agit pas de prétendre que celui qui arrive pour la première fois à une réunion comprenne entièrement les propositions de la Communauté mais qu'il comprenne bien le travail fait au cours de cette réunion, qu'il puisse la suivre et en obtenir des bénéfices immédiats. Par la suite, son assistance, même discontinuée, lui permettra d'avoir une vision plus ample et une expérience progressivement enrichie. Rien n'empêchera, d'autre part, qu'il reçoive une information plus complète de par d'autres participants, à n'importe quel moment, par le biais de matériaux que la Communauté prépare à cet effet. La collaboration des membres actifs à l'accueil des nouveaux participants, et l'éclaircissement qu'ils peuvent leur apporter constitue une aide précieuse que l'instructeur ne peut remplacer. Un nombre suffisant de réunions hebdomadaires a été structuré. Elles sont, non pas ordonnées en séquences, mais regroupées par thèmes afin de faciliter le choix de l'instructeur, suivant les nécessités de la communauté qu'il oriente.

Le schéma de toute réunion hebdomadaire est le suivant : 1° éclaircissements sur l'expérience à réaliser ; 2° expérience guidée ; 3° échanges sur l'expérience ; 4° recommandation.

L'éclaircissement explique la signification et les résultats que l'on prétend tirer de chaque expérience.

L'expérience guidée (8) agit avec des éléments transférentiels et, parfois, cathartiques qui sont présentés en donnant généralement les contenants, les connectives et les directions, de sorte que les participants puissent les compléter avec leurs propres contenus. Les résistances qui se présentent doivent être considérées comme étant le plus important de l'expérience guidée. Les vaincre est un des objectifs transférentiels.

Les expériences guidées consistent en une série de phrases au moyen desquelles on décrit la mise en scène mentale dans laquelle le participant doit se placer, en produisant des climats affectifs qui permettent le surgissement de noyaux de problème. Les phrases sont séparées par des points à la ligne qui indiquent à l'instructeur d'interrompre la lecture suivant la difficulté des images. D'autre part, les astérisques (\*), signalent les silences prolongés que l'instructeur doit observer, donnant ainsi aux participants l'occasion d'élaborer les noyaux de problème en fonction de leurs contenus particuliers. Ces pauses peuvent aller de quelques secondes à deux minutes maximum. Cette souplesse exige, de la part de l'instructeur, la connaissance et l'expérience personnelle du texte qu'il propose ensuite à sa communauté.

Durant les expériences, il convient que le milieu ambiant soit le plus silencieux possible et faiblement éclairé, de sorte que les participants puissent bien se concentrer sur leur travail. Pour les mêmes raisons, il est recommandable que l'expérience soit réalisée les yeux fermés.

Un des objectifs de l'expérience est de détecter les résistances, mais aussi de les surmonter. Au cours d'une réunion, les résistances peuvent être mises en évidence sans être pour autant vaincues. Face à cela, il ne semble pas approprié de laisser le participant effectuer seul des répétitions pour tenter de surmonter les inconvénients. Le plus indiqué sera que l'instructeur consacre les réunions suivantes à la répétition de la même expérience jusqu'à ce que les résultats recherchés se produisent. L'échange sur l'expérience (9) correspond à ce qui, en opérative, est connu sous le nom de «discussion de veille», et sert à l'aplomb et au changement du point de vue sur l'expérience propre.

L'échange vise à une participation raisonnable des assistants, limitée au temps dont on dispose pour que la réunion ne dépasse pas une heure de travail. Dans le cas d'une participation animée, ou d'un groupe communicatif et nombreux, l'instructeur interrompra l'échange avec la «recommandation» qui fermera la réunion de façon formelle, ce qui laissera libres de partir les personnes qui ont besoin de se retirer. Cependant, on ne s'opposera pas à ce que les autres personnes continuent l'échange plus longtemps.

Il est possible que certains participants mentionnent des résistances qu'ils n'ont pu surmonter. D'autres commenteront des solutions qu'ils ont trouvées. Dans ces deux cas l'échange acquiert le sens d'une aide et d'un enrichissement de groupe. Les membres actifs peuvent dynamiser considérablement la participation générale, si ce sont eux qui commencent l'échange. Il est clair que celui-ci doit se référer exclusivement à l'expérience réalisée au cours de cette réunion. La recommandation finale vise à renforcer l'élaboration post-transférentielle (10), en mettant l'accent sur le surpassement des résistances. Elle consiste en une proposition que l'instructeur lit, fondée sur les noyaux de l'expérience travaillée au cours de la réunion. Il s'agit presque toujours d'une invitation à observer, dans la vie quotidienne et dans sa propre conduite, le reflet des résistances détectées dans l'expérience et, parallèlement, à constater les changements lorsque les résistances ont été vaincues. Suivant ce qui a été commenté dans ce paragraphe, à l'exception de l'échange que les participants font entre eux, les trois autres parties de la réunion sont préparées pour être lues par l'instructeur. Cela évite ainsi les improvisations qui pourraient être malheureuses.

**Sur les expériences occasionnelles et quotidiennes.** Elles sont traitées dans le chapitre 3. Ce sont de brèves expériences qui ne se travaillent pas dans les réunions hebdomadaires mais dans des occasions précises de la vie et dans des moments de la journée où les buts des activités apparaissent avec une grande netteté. Certaines d'entre elles peuvent être apprises littéralement et évoquées ensuite au moment

opportun. On doit cependant tenir compte du fait que, dans un apprentissage complet il faudrait relier les phrases mémorisées à des images et expériences ayant un accent affectif très marqué, de façon à ce que l'évocation postérieure ait l'effet des expériences guidées.

**Sur les notes complémentaires.** Ce sont des développements de passages du livre signalés avec des numéros de renvoi. Certaines de ces notes supposent, de la part du lecteur, un niveau de connaissance obtenu au cours des «Travaux d'Ecole». En général, on peut dire que pour une compréhension primaire du livre, il n'est pas nécessaire de consulter ces renvois.

### **Sur les différentes façons de présenter les expériences.**

**1° Expériences guidées en dehors des réunions de la Communauté.** Rien n'empêche l'instructeur, dans des occasions exceptionnelles, de réaliser une réunion d'expérience avec une seule personne. Dans ce cas il devra tenir compte du fait que l'échange devra se faire à titre de formalité importante, mais qu'il sera limité à la communication que le participant désire faire et aux observations que l'instructeur effectuera sur cette communication.

**2° L'expérience guidée personnelle.** Une personne peut enregistrer des expériences déjà réalisées en réunion de Communauté et les écouter ensuite pour son propre compte, de manière à surmonter plus facilement les résistances de départ. Mais il doit être souligné que les expériences enregistrées se travaillent après avoir été réalisées en réunion, car les explications, échanges et recommandation forment, avec les expériences, des unités de travail qui, fragmentées, perdent l'objectif pour lequel elles ont été conçues.

Les expériences personnelles (si elles sont enregistrées) peuvent être agrémentées d'effets spéciaux favorisant la mise en scène mentale et le climat affectif qui prépare l'élaboration des noyaux de problèmes (11). Evidemment, dans ce cas comme en tout autre, il faudra respecter le texte original si l'on ne désire pas tomber dans des improvisations qui dévient vers des résultats différents de ceux qui sont prévus.

**3° Expériences guidées et moyens de communication.** Un programme radiodiffusé peut être réalisé chaque semaine sur la base des réunions de Communauté. Dans ce cas on veillera à ce que les blancs entre les paragraphes et les silences marqués par des astérisques soient abrégés, compte tenu des caractéristiques propres au moyen utilisé. D'autre part l'instructeur devra suppléer à l'échange en faisant des commentaires qui permettent aux auditeurs de reconnaître leurs propres expériences en matière de résistances et de surassement de ces dernières. La recommandation sera maintenue comme dans n'importe quelle réunion et, une fois tout le travail fini, on fournira à l'auditeur l'ensemble des coordonnées téléphoniques et postales de la Communauté pour qu'il puisse demander ce livre, ou bien l'information dont il aurait besoin. Un programme radiodiffusé peut être agrémenté, sans inconvénient, avec les effets spéciaux mentionnés dans le point antérieur.

Le cas de l'expérience guidée par rapport aux programmes de télévision présente certaines difficultés car l'image visuelle proposée au spectateur annule sa propre élaboration. Cependant, là aussi les effets spéciaux et l'insinuation des paysages peuvent permettre de dépasser les difficultés. Ce qui vient être dit est également valable pour la cinématographie et, dans une certaine mesure, pour la production de bandes dessinées.

Ce point des «Expériences guidées et des moyens de communication», exige par ailleurs, que ceux qui y travaillent aient un niveau technique approprié et, évidemment, la touche artistique à même de convertir l'expérience en une présentation de qualité. A l'opposé, une présentation de faible niveau technique et artistique fera perdre de la valeur à l'expérience privant ainsi de possibilités un public considérable.

**4° Réunions d'expérience et communautés spontanées.** Conformément au présent livre, toute personne responsable est en condition de former une communauté spontanée. Cette communauté sera dûment reconnue lorsque l'un de ses membres pourra être formé aux «Travaux d'Ecole» sur la base du livre «Autolibération». Entre temps, cet ouvrage, de même que Le Regard Intérieur, pourront être utilisés avec un bénéfice incontestable. Ainsi, les communautés spontanées peuvent s'ériger dans des lieux où la Communauté ne fonctionne pas encore, grâce aux moyens de communication, à la correspondance épistolaire et au contact occasionnel que tout membre peut avoir avec des personnes vivant dans des lieux éloignés. A ce sujet, il est recommandé de relire le point : «Commencement des activités de la Communauté».

**5° Conférences-expérience et réunions saisonnières.** Le style d'une conférence de la Communauté n'est pas différent de celui qui est observé dans une réunion habituelle. La conférence se réalise avec pour objectif d'informer le public sur les thèmes généraux de la Communauté, mais aussitôt après le conférencier commence à développer la réunion complète qu'il a sélectionnée pour cette occasion. La conférence en tant que telle ne devra pas dépasser dix minutes. Tout de suite après, on procède comme dans n'importe quelle réunion.

En raison de ce qui précède, la Communauté n'invite jamais à une simple «conférence», mais à une «conférence-expérience», en soulignant qu'il s'agit d'un bref exposé accompagné de pratiques auxquelles le public participe.

Les conférences-expérience admettent quelques variations dans l'échange suivant le nombre des assistants. Dans le cas d'une assistance nombreuse, les participants sont invités à effectuer l'échange autour de tables de travail séparées, orientée chacune par un instructeur. La difficulté pratique d'un échange entre beaucoup de personnes est ainsi aplanie. Les conférences-expérience se déroulent avec succès dans des locaux publics et des locaux de la Communauté, dans des institutions et chez des particuliers, conservant toujours le même style. Quant à la réunion saisonnière, il faut signaler que sa structure est semblable à celle de n'importe quelle conférence-expérience, avec, en plus, la promotion de membres adhérents à la qualité d'actifs et la conclusion de l'acte par une agape de camaraderie.

## **CHAPITRE II**

### **THEMES FORMATIFS**

#### **A - THEMES DIVERS**

##### **Pourquoi considère-t-on impossible d'atteindre le bonheur ?**

Parfois par préjugé. Par exemple, dès l'enfance on nous explique que vivre revient pour ainsi dire à souffrir, que tout ce que l'on obtient est à base de souffrance; que la souffrance donne la sagesse etc.

Il y a des personnes qui affirment qu'au premier pas que l'on fait on rencontre des inconvénients ... Mais, bien sûr, nous ne confondons pas les inconvénients, qui peuvent être réduits à leur petitesse réelle (et qui parfois donnent à la vie une saveur intéressante) avec la souffrance en tant que sensation associée à la contradiction profonde.

Nous ne confondons pas non plus la douleur physique avec la souffrance mentale comme nous avons pu le voir lors d'une autre occasion.

Cela dit, il y a beaucoup de personnes qui désirent conserver la souffrance. Cela est apparemment impossible à moins être envisagé d'un point de vue pathologique. Néanmoins, combien de personnes se trouvant face à la possibilité d'un changement positif dans leur vie, rejettent celle-ci parce qu'elles sentent qu'en souffrant elles reçoivent de leur milieu un certain type de bénéfice. Mais il s'agit là d'un piège du mental et d'un cercle vicieux qui mène à la destruction. Finalement, il y a ceux qui aspirent réellement au bonheur, mais qui ne feraient pas le moindre effort pour l'obtenir bien qu'il leur apparaisse comme étant un idéal désirable, mais impossible à réaliser.

Il ne s'agit pas de mal interpréter tout ceci et de supposer que le bonheur s'obtient en une seule fois et d'une façon définitive. Nous savons qu'il est possible de vaincre progressivement la souffrance, nous savons qu'il est possible de parvenir à un état de satisfaction croissante avec soi-même, et nous savons que cela dépend de la manière dont nous saurons éclaircir le sens réel de la vie. Ne parlons pas de choses impossibles en ce domaine. Ne disons pas non plus que cela peut être valable pour une minorité qui aurait résolu ses problèmes matériels, parce que l'expérience ne le démontre pas. Par contre, ce que l'expérience démontre c'est que des milliers de personnes marchent dans cette direction que nous proposons, parce qu'elles constatent que ces propositions leur sont bénéfiques dans la vie quotidienne.

##### **Les fausses solutions**

Si quelqu'un dit : «Moi, avec plus d'argent je serais heureux!» Cette personne devrait consulter ceux qui ont plus d'argent pour s'apercevoir qu'ils n'ont pas obtenu le bonheur. On pourrait passer en revue une longue liste d'activités et au bout du compte nous trouverions toujours la souffrance. Bien sûr, beaucoup de personnes confondent un bref instant de bonheur avec un état de bonheur croissant au fur et à mesure que le temps passe.

Par exemple, un poète pourrait dire : «Il me suffit de regarder une fleur pour être heureux». Bien sûr il sera heureux... pour un court instant. C'est valable pour n'importe quelle activité plaisante. Le plaisir de l'instant meurt dans l'instant. Par contre, l'état de bonheur, aussi petit soit-il, s'il se perpétue dans le temps, va en grandissant. Cela est possible si cet état est orienté par un sens de la vie et non pas par un acte qui meurt immédiatement.

Nous ne disons pas que le plaisir est nuisible, mais qu'il est court. Nous disons qu'il est bien en son temps mais qu'il ne peut donner un fondement à la vie.

Chacun doit savoir si sa vie devient plus remplie ou plus vide avec le temps qui passe. Alors il comprendra si son bonheur grandit ou diminue. Mais, comment savoir cela ?

Il faut apprendre à comparer les moments d'une manière juste. Si mes bons moments actuels le sont moins que ceux d'une autre période quelque chose marche mal. S'ils sont meilleurs, je suis bien orienté.

Il faut aussi savoir comparer les aspects négatifs. Si mes mauvais moments actuels sont pires que les mauvais moments d'une autre période, alors quelque chose ne va pas. Si ces mauvais moments de toute façon ne m'affectent pas comme à d'autres périodes, c'est signe que je progresse, que je grandis intérieurement.

Au fur et à mesure qu'un nouveau sens oriente la vie de chacun, la comparaison avec des éléments antérieurs positifs et négatifs laisse un bilan favorable.

Quoi que je fasse, si à la comparaison, le bilan n'est pas favorable, il est clair que je vis de fausses solutions qui me mèneront tôt ou tard au non sens.

## **Points de Doctrine**

Nous pouvons synthétiser la doctrine de la Communauté en ses points les plus importants : 1°. Être humain cherche à atteindre son bonheur, 2°. La douleur et la souffrance s'opposent au bonheur, 3°. La douleur est physique et son recul dépend des progrès de la société et de la science. La souffrance est mentale et son recul dépend de la réconciliation avec soi-même, 4°. On souffre parce qu'on vit des situations contradictoires, parce qu'on se souvient de ces situations et parce qu'on les imagine. Ce sont là les trois voies de la souffrance, 5°. Seul un véritable sens de la vie procure de l'unité et permet de parvenir à la réconciliation, c'est-à-dire: il brise la contradiction dans les trois voies.

En résumé : quand le véritable sens surgit, être humain se réconcilie avec lui-même en faisant reculer la souffrance et en dégageant le chemin du bonheur.

## **Au sujet des expériences guidées**

Les expériences guidées permettent à ceux qui les pratiquent, de se réconcilier avec eux-mêmes en dépassant les frustrations et les ressentiments passés, en mettant en ordre les activités présentes et en donnant un sens de futur qui élimine les angoisses, les craintes et la désorientation.

Les expériences guidées sont d'une grande diversité mais elles tendent toutes à la même chose : mobiliser les pensées concernant des conflits ou des difficultés, pour qu'elles puissent être maniées et réorganisées d'une façon positive.

Les expériences guidées sont travaillées dans les réunions de Communauté, mais il y a aussi les expériences quotidiennes et occasionnelles que chaque individu utilise suivant les situations.

Nous pourrions définir les expériences guidées comme des «modèles de méditation dynamique, dont le sujet est la vie même de celui qui médite, avec l'intention de parvenir aux conflits, afin de les surmonter».

## **Le guide intérieur**

Parfois, on se trouve dans des moments de solitude et l'on considère ses doutes et ses projets, établissant une sorte de conversation à voix haute, comme si on parlait à quelqu'un d'autre. Mais en général on s'interroge et on répond en silence, formulant aussi des désirs ou regrettant d'avoir mal réalisé les choses.

Il y en a qui imaginent leurs parents, ou des personnes chères et respectées, à qui ils adressent leurs questions, sans qu'il importe même que ces personnes soient vivantes.

Dans certaines occasions, nous pensons aussi à ce qu'une autre personne aurait fait à notre place.

Parfois, nous cherchons à suivre ce que nous considérons comme de bons exemples et nous imitons les attitudes et les comportements d'autres personnes, en imaginant souvent des dialogues avec eux.

Tous les cas que nous avons mentionnés, répondent à un mécanisme utile de l'imagination : le mécanisme du guide intérieur.

Toute personne peut remarquer les guides intérieurs pour lesquels il a une préférence spéciale. C'est un travail très intéressant que de reconnaître le ou les guides qui servent de référence. Mais dans ce travail il doit s'agir de trouver une image remplissant trois conditions requises : 1°. Sagesse ; 2°. Bonté et 3. Force. S'il manque l'une d'entre elles, notre relation avec cette image n'est pas constructive. Si nous ne trouvons pas une personne réelle qui possède ces attributs, nous pouvons imaginer quelqu'un qui les possède, même s'il s'agit de quelqu'un qui est mort ou qui n'existe pas. Dans ce cas, lors des moments de doute ou de confusion, pouvoir prendre contact avec le guide intérieur constitue une grande aide, par les réponses ou la compagnie qu'il fournit.

## **Les aphorismes**

Nous allons développer quelques idées synthétisées dans de brèves phrases, que nous appelons «aphorismes».

Le premier dit ceci : «Les pensées produisent et attirent des actions». Que signifie la phrase : Les pensées produisent des actions ? Cela signifie que j'agis dans la vie en accord avec les choses que je sens ou les choses dont je me souviens ou que j'imagine. Il est évident que toute activité que je développe, sera

fonction de la façon dont je l'aurai exercée auparavant et se déroulera suivant la clarté avec laquelle j'appréhenderai ce que j'ai à faire. Si mes pensées sont confuses, il est très probable que mes actes soient confus, et ainsi de suite. Quant aux pensées qui «attirent» des actions, il est évident que si elles ont produit des actes de confusion, il y aura de la confusion dans mes activités et chez les personnes vers lesquelles je me dirige. Par conséquent, en retour me reviendront des résultats de ce type. Si je pense avec ressentiment et que j'agis de cette manière, je provoquerai sûrement du ressentiment et j'attirerai à moi des actions de ce genre provenant d'autres personnes. Il suffit qu'une personne croie en sa «malchance» pour que ses actions et celles des autres finissent par lui procurer ce qu'elle croit.

L'aphorisme suivant dit ceci : «Les pensées avec foi produisent et attirent des actions plus fortes».

«Foi» signifie conviction, sentiment fort, certitude qu'une chose est telle qu'on la croit. Ce n'est pas la même chose de penser avec la grande force des émotions qu'avec le doute. Il suffit de voir ce qu'un sentiment fort comme l'amour est capable de mouvoir pour comprendre ce que nous disons. Le troisième aphorisme s'énonce ainsi : «Les pensées répétées avec foi, produisent et attirent un maximum de force dans les actions». Plus on répète une chose, plus elle se grave dans la mémoire, plus les habitudes deviennent fortes et plus on est prédisposé à des actions futures dans cette direction. Si quelqu'un pense continuellement avec foi qu'il est malade, il finira par tomber malade avec plus de probabilité que s'il n'y pense que d'une manière fugace.

C'est également valable pour les projets que l'on fait dans la vie. Ils doivent être pensés avec clarté, avec foi et doivent être considérés de façon répétée. Alors mes actions iront dans cette direction et je provoquerai des réponses de mon milieu et des personnes qui m'entourent dans le sens qui m'intéresse.

## **B. THEMES SUI LA COMMUNAUTE**

### **La Communauté en tant qu'aide**

Une personne peut comprendre la doctrine de la Communauté et de plus être entièrement d'accord avec elle. Cependant, ce n'est pas pour cela qu'elle aura dans sa vie l'expérience d'un changement positif. Il est clair que si elle ne fait pas quelque chose, tout restera au stade d'une bonne intention. Cette personne voudrait examiner en elle-même les thèmes que la Communauté propose et, en outre désirerait réaliser, seule, les expériences, afin de modifier sa conduite et les habitudes mentales qui la mènent vers la souffrance. Cependant, elle trouverait peut-être, peu de temps après, qu'elle a oublié tout ce qu'elle s'est proposé, ou qu'il est très difficile de maintenir une activité soutenue dans la direction de son propre progrès.

L'impossibilité de faire quelque chose dans ce sens, seul, et pour son propre compte, est la conséquence du poids des habitudes acquises le long de la vie, qui obligent l'individu à faire des choses opposées à celles qui sont proposées ici.

La conclusion qu'on peut tirer de tout ceci est défavorable et peut s'exprimer ainsi : on ne peut soutenir un changement profond, opposé aux habitudes antérieures, si l'on ne reçoit pas l'aide d'autres personnes qui agissent dans la même direction. On pourra discuter ce point autant qu'on voudra, mais l'expérience apprend que si les habitudes sont fortes et que, de plus, on vit dans un milieu qui se trouve dans la même situation, l'individu ne peut se modifier et ne peut donc surmonter seul la souffrance.

Ce qui précède explique la nécessité du travail organisé et ensemble, et justifie la création de la Communauté comme l'instrument de meilleure aide qui puisse être offert en ces matières.

Les réunions communautaires sont effectuées régulièrement avec, pour objet, l'approfondissement dans la connaissance et le changement positif, en aidant à soutenir l'impulsion nécessaire afin que chaque personne puisse progresser dans sa vie quotidienne.

### **Les travaux de la Communauté ne sont pas une thérapie**

Il y a des personnes qui considèrent les expériences et les travaux qui sont réalisés dans la Communauté, sous un jour thérapeutique. Ce point de vue, hormis le fait être incorrect, stérilise toute possibilité de participation et d'activité d'ensemble de la part de ces personnes. Il en est ainsi parce qu'elles se placent dans une situation passive, presque d'invalidité, en supposant qu'elles assistent à une sorte de «traitement» pour leurs maladies.

Si ces personnes réfléchissent correctement, elles comprendront que leur équilibre et leur développement ne peuvent s'obtenir par une thérapie mais que c'est là une question plus profonde concernant rien de moins que le sens de la vie, des étapes claires, et un engagement dans des activités qui transcendent l'individuel.

Personne ne résout ses problèmes, même les plus petits, en y pensant de manière continue, et obnubilé par eux. C'est l'activité bien orientée qui permet de surmonter les problèmes. Ceci, à son tour n'est pas facile à réaliser sur la base de simples propositions individuelles. Il doit y avoir un travail organisé qui serve de référence aux activités particulières et cela se rapproche davantage d'un guide de vie que d'une thérapie.

## **C - THEMES SUR LA SOUFFRANCE**

### **Bonheur et souffrance**

Parvenir à une satisfaction croissante avec soi-même est pour nous un objectif. Cela est possible dans la mesure où les facteurs qui s'opposent à ce bonheur croissant seront progressivement compris. Le bonheur est un état dans lequel il n'y a pas de souffrance. Une personne peut-elle surmonter progressivement la souffrance ? Elle le peut certainement bien que chaque jour nous voyions le contraire, c'est-à-dire : à mesure que les années avancent, beaucoup de gens augmentent leur souffrance.

Mais comment fait-on pour obtenir un bonheur croissant ? Il existe un moyen qui consiste à comprendre la manière dont est créée la souffrance et à commencer à œuvrer d'une façon différente de celle qui la provoque.

Nous, nous voyons la souffrance et la manière d'agir pour l'éviter. Cependant, il faut auparavant comprendre le mot «souffrance». Bien des gens pensent qu'ils ne souffrent pas, mais qu'ils ont des problèmes : avec l'argent, le sexe, leur famille, d'autres personnes, etc. Ils croient simplement vivre avec des tensions, des angoisses, de l'insécurité, des peurs, des ressentiments et toute sorte de frustrations. C'est cet ensemble de problèmes que nous appelons «souffrance». Il sera intéressant de faire la distinction entre douleur et souffrance. La douleur est physique et le progrès de la science et de la société ont beaucoup à faire à son sujet. Par contre, la souffrance est mentale. Parfois la douleur apporte une souffrance mentale, parfois la souffrance mentale produit la douleur physique et la maladie. Cette distinction entre douleur et souffrance est une des premières choses que l'on commence à comprendre dans le travail de Communauté. On apprend ensuite à chercher les véritables racines de la souffrance et on découvre la nécessité de changer la façon d'agir qui fait souffrir.

### **Les trois voies de la souffrance**

L'être humain possède deux facultés très importantes : la mémoire et l'imagination. Sans elles il est impossible de réaliser des activités dans la vie quotidienne. Quand l'une d'elles s'affaiblit ou subit une altération les activités quotidiennes deviennent difficiles.

La mémoire et l'imagination sont fondamentales pour la vie et c'est pour cette raison que, lorsqu'au lieu de nous aider à nous frayer un chemin elles nous enferment dans la souffrance, nous devons prendre des mesures pour changer la situation. La mémoire peut apporter continuellement des souvenirs négatifs et alors cesser de nous apporter l'aide dont nous avons besoin. La même chose peut se produire avec l'imagination si, continuellement, elle fait apparaître en nous des craintes, des angoisses, des peurs quant à l'avenir.

Nous pouvons considérer la sensation (ce que nous percevons à un moment donné) comme une autre faculté primordiale pour la vie. Grâce à elle, nous voyons, nous entendons, nous touchons et, enfin, nous nous rendons compte de ce qui se passe autour de nous. Il y a des choses que nous sentons et qui nous plaisent, il y en a d'autres qui nous sont désagréables. Il est clair que si nous avons faim, que si nous recevons un coup, ou que si nous éprouvons un excès de froid ou de chaleur, nous enregistrons de la douleur à travers la sensation. Toutefois à la différence de la douleur, qui est physique, nous pouvons éprouver de la souffrance qui elle, est mentale. Cette souffrance, nous la sentons quand ce que nous voyons du monde qui nous entoure ne nous plaît pas, ou ne nous paraît pas être comme il devrait.

En réalité, la mémoire, l'imagination et la sensation sont les trois voies nécessaires à la vie. Cependant, elles peuvent devenir des ennemies de la vie si elles opèrent en produisant de la souffrance. La mémoire nous fait souffrir en nous rappelant les échecs et les frustrations ; en nous rappelant les opportunités manquées, les objets ou personnes aimées disparus.

L'imagination nous fait souffrir par les pensées négatives sur l'avenir qui nous apportent des craintes : crainte de perdre ce que nous avons, crainte de la solitude, de la maladie, de la vieillesse et de la mort. L'imagination fait souffrir quand nous pensons à l'impossibilité d'obtenir dans le futur ce que nous désirons pour nous-mêmes ou pour d'autres personnes.

La sensation nous fait souffrir quand nous voyons que notre situation ne correspond pas à ce qu'elle devrait être, quand nous ne sommes pas reconnus par notre milieu familial ou social, quand on nous porte préjudice dans notre travail, quand nous rencontrons des empêchements dans ce que nous sommes en train de réaliser.

Alors, au lieu de parler de ces trois facultés si importantes, nous devons parler de trois voies de la souffrance, car ces facultés sont en train de mal fonctionner. En outre, nous devons reconnaître que ces trois voies s'entrecroisent et dès lors que quelque chose ne va plus dans l'une, les autres se trouvent aussi compromises. Il semblerait qu'elles ont entre elles beaucoup de points de contact.

Les expériences de la Communauté portent précisément sur les trois voies de la souffrance, les dégageant pour que la vie se déroule sans entrave.

Il faut reconnaître que si nous sommes désorientés ou que notre vie est dépourvue d'un but, d'un sens, nous nous perdons dans les trois voies et nous ne savons pas quoi dégager de notre chemin, parce que nous ne comprenons pas non plus vers quoi nous allons.

Assurément, la découverte d'un sens dans la vie est ce qui nous aide le plus à convertir les trois voies de la souffrance en trois voies positives pour l'existence.

### **La souffrance par le souvenir**

Le souvenir apporte des sensations parfois agréables et parfois il apporte de la souffrance. Chacun souffre à cause de ce qu'il a perdu, de ce qu'il a fait et qui n'a pas réussi. Alors il préfère ne pas revenir sur tout cela. Mais bien qu'il ne le veuille pas, beaucoup de choses du présent lui apportent le souvenir de scènes désagréables du passé. Alors, il essaie d'éviter ces choses et cela le limite dans beaucoup d'activités.

Parfois, on ne comprend pas que de nombreux états d'angoissé, d'anxiété, de peur, etc. sont en rapport avec des souvenirs de situations négatives ou de choses désagréables. Si le souvenir est travaillé de façon appropriée, beaucoup de problèmes vitaux peuvent être résolus. Il ne s'agit pas de se souvenir continuellement de choses négatives car cela engendre le pessimisme dans la vie. Il s'agit, en tout cas, de faire un travail avec ses souvenirs de façon adéquate, ainsi que nous le faisons au cours de certaines réunions de Communauté.

### **La souffrance par l'imagination**

L'imagination est nécessaire à la vie. Grâce à cette faculté nous pouvons planifier, faire des projets et, enfin, parvenir à modifier la réalité par notre action qui est mobilisée dans la pratique par l'imagination. L'imagination est une force énorme, mais les résultats dépendent de la façon dont on la dirige. En effet si l'imagination est canalisée dans des actions négatives elle finit par provoquer des désordres de tous genres, créant ainsi la souffrance.

Quand une personne craint de perdre ce qu'elle a, qu'elle craint de ne pas parvenir à ce qu'elle se propose, elle souffre par l'imagination. Celui à qui l'avenir apparaît peu sûr et désastreux souffre aussi par l'imagination. La souffrance est telle, qu'elle se transforme parfois en douleur physique et en maladie. Sur ce dernier point, on doit considérer que de nombreuses maladies ne sont qu'imaginaires et qu'elles deviennent réelles avec le temps. L'imagination négative produit une tension mentale et diminue par conséquent toutes les aptitudes. Il est possible de modifier cette capacité de l'imagination qui nous mène à agir mal dans le monde ou à influencer le corps de façon négative. Les expériences guidées de la Communauté se fondent sur cette grande faculté de l'être humain...

Dans les réunions hebdomadaires, le travail est mené en séparant de l'imagination la souffrance qui jusqu'alors l'accompagnait.

## **D - THEMES SUR L'ACTION EN GENERAL**

### **Conduite extérieure et expérience intérieure**

Lorsque l'on suit quotidiennement une conduite sans contradiction, on fait reculer la souffrance personnelle, ainsi que celle des personnes qui nous entourent. C'est pourquoi il est très important de connaître et d'appliquer des principes ou des règles pratiques dans la vie, comme celles que nous enseigne le chapitre XIII de notre livre : Le Regard Intérieur. Mais outre la conduite que l'on mène dans le monde des relations, il y a l'expérience intérieure, individuelle, que chacun reconnaît parfois comme frustration ou non-sens, parfois comme idéal qui stimule et donne de la joie.

De même qu'il est possible d'orienter la conduite à partir des principes d'action valable comme ceux que nous avons signalés, on peut également atteindre une expérience personnelle intérieure de paix, de joie et de force. Une expérience qui donne un sens à la vie est possible.

Et il est raisonnable que l'on soit instruit sur ces deux piliers de la vie pleine : l'action valable et l'expérience intérieure. Ces piliers doivent soutenir une existence cohérente. La conduite extérieure doit coïncider avec l'expérience intérieure. Ce n'est pas ce qui se produit habituellement et qui donne lieu chez les gens à cette vie contradictoire, «divisée» entre ce qu'ils font et ce qu'ils disent, entre ce qu'ils pensent et ce qu'ils sentent, etc. Penser dans une direction, sentir dans une autre et agir dans une autre encore différent est ce qui arrive communément, et cela ne peut être résolu à moins être instruit et de travailler dans l'expérience intérieure et l'action valable.

Les principes ou règles d'action valable doivent nous servir pour la vie quotidienne, de même que les expériences que nous réalisons dans la Communauté doivent être au service de notre perfectionnement intérieur.

### **Unité et contradiction**

Presque tous les actes que nous réalisons chaque jour ont un caractère routinier et s'appuient, en grande partie, sur des habitudes acquises par la répétition de ceux-ci pendant longtemps.

Nous accomplissons aussi des actes qui au lieu de nous laisser indifférents comme ceux que nous répétons continuellement, nous procurent une sensation de plénitude, ou bien de malaise.

Il y a des actions qui nous produisent une bonne sensation et qui, lorsqu'elles sont remémorées par la suite, nous donnent envie de les répéter à nouveau. Elles ont en outre la caractéristique de n'être pas lassantes, mais de donner la sensation que l'on s'améliore et que l'on grandit intérieurement quand on les effectue. Manger un mets agréable nous procure une sensation délicieuse, mais nous pourrions nous en lasser si nous insistions au-delà d'une certaine limite. De plus, en nous souvenant de ce mets dans un moment de faim, nous désirerions le manger encore une fois, mais chaque fois que nous y parviendrions, nous aurions une sensation de satiété et non pas d'amélioration personnelle ou de croissance intérieure. Il y a un autre type d'action qui nous procure une sensation agréable sur le moment, mais qui, lorsque l'on s'en souvient entraîne un malaise. Si, par exemple, pour alléger nos tensions momentanées, nous agressons quelqu'un, il est possible qu'à ce moment-là nous ressentions une libération intérieure ; mais ensuite surgira quelque chose qui ressemble au remords et nous comprendrons que ce n'est pas un acte bon à répéter ; nous nous rendrons compte aussi que cette façon de procéder ne nous fait pas croître intérieurement, ne nous améliore pas. Les actes qui donnent unité intérieure ont toujours les qualités suivantes : 1°. Ils produisent une bonne sensation quand on les réalise ; 2°. On aimerait les répéter ; 3°. On les ressent comme une amélioration personnelle. Si l'une de ces trois conditions requises est absente, c'est parce que nous sommes en présence d'actions habituelles, nécessaires à la vie mais assez neutres ; ou bien nous sommes en présence d'actions plaisantes momentanées ; ou, enfin, nous sommes en présence d'actions contradictoires.

Les actes unitifs ou contradictoires sont ressentis sur le moment, on s'en souvient d'une façon caractéristique et ils prédisposent des conduites à venir. De sorte qu'il est extrêmement important d'éviter la contradiction et de renforcer les actes d'unité intérieure. La disposition pour obtenir une vie unitive marque le commencement d'un sens véritable et d'une nouvelle orientation dans la conduite journalière.

L'observation des principes dont le Regard Intérieur nous parle au chapitre XIII nous mène directement à réaliser des actes valables qui donnent une unité intérieure et qui éloignent de la contradiction.

### **Penser, sentir et agir dans la même direction**

Nous découvrons fréquemment que nous sommes partagés entre ce que nous pensons, sentons et faisons. A l'inverse, quand nous parvenons à faire quelque chose en accord avec nos idées et sentiments, nous ressentons cette unité dans laquelle nous désirerions vivre quotidiennement. Mais les situations sont si diverses et les engagements que nous devons affronter tous les jours si opposés, que l'unité intérieure s'en trouve sérieusement compromise.

Et c'est le manque d'unité qui crée la souffrance.

On peut dire : «Il est nécessaire de vivre avec unité !» Mais comment y parvenir ?

Commençons par examiner nos activités routinières jusqu'à ce que nous comprenions la profonde division entre le penser, le sentir et l'agir. La réponse surgira par le seul fait de vérifier ceci à chaque pas que nous effectuons. Mais ce ne sera pas une réponse théorique, comme celle que nous pourrions donner maintenant, elle sera la conséquence d'une nécessité vérifiée.

Disons en synthèse ceci : toute personne qui s'emploie à examiner dans sa vie quotidienne les contradictions entre ce qu'elle pense, sent et fait se rend compte de la nécessité de changement dans sa situation et, de ce fait, obtient la réponse appropriée à partir de son expérience même.

### **La véritable solidarité**

Considérons les idées suivantes : «Là où il y a de la souffrance et que je peux faire quelque chose pour la soulager, je prends l'initiative. Là où je ne peux rien faire, je continue d'avancer joyeusement».

De telles idées semblent pratiques mais elles laissent un arrière goût de manque de solidarité. Comment continuer d'avancer joyeusement en laissant derrière nous la souffrance, en nous désintéressant des peines d'autrui ?

Prenons un exemple. Au milieu du trottoir un homme tombe, en proie à de violentes convulsions. Les passants s'agroupent en donnant des instructions contradictoires et en créant autour du malade un cercle asphyxiant. Beaucoup s'en inquiètent, mais ne sont pas efficaces. Peut-être que celui qui appelle d'urgence le médecin, ou celui qui éloigne les curieux pour éviter l'attroupement, sont les plus raisonnables. Je peux être de ceux qui ont pris l'initiative, ou bien je peux être une troisième personne qui obtient quelque chose de positif et de pratique dans cette situation. Mais si j'agis par simple solidarité en créant de la confusion ou en faisant obstacle à ceux qui peuvent faire quelque chose d'utile, je n'apporte pas d'aide, mais je porte préjudice.

Ceci est compréhensible, mais que signifie : «...là où je ne peux rien faire, je continue mon chemin joyeusement». Cela ne signifie pas que je suis très content de ce qui est arrivé. Cela veut dire que mon chemin ne doit pas être encombré par l'inévitable ; cela veut dire que je ne dois pas rajouter des problèmes

aux problèmes ; cela veut dire que je dois rendre positif le futur, car le contraire n'est bon ni pour les autres ni pour moi.

Il y a des personnes qui avec une solidarité mal comprise, perturbent ceux qu'elles désirent aider et se causent du tort à elles-mêmes. Ce sont là des pertes pour la solidarité parce que l'énergie perdue dans ce comportement aurait dû être appliquée dans une autre direction, sur d'autres personnes, d'autres gens, d'autres situations où des résultats pratiques auraient été effectivement obtenus. Lorsque nous parlons de résultats pratiques nous ne faisons pas seulement allusion à ce qui est brutalement matériel, parce que même un sourire ou une parole d'encouragement peuvent être utiles si cela peut apporter de l'aide.

## E - THEMES SUR L'ACTION VALABLE

Ce chapitre traite des thèmes formatifs concernant les douze principes d'action valable. Chaque thème est accompagné d'une brève histoire, fable ou légende, dans le but d'illustrer le principe qui sert de base au thème formatif.

De même que les principes sont extraits du Regard Intérieur, les «histoires» qui les accompagnent, ont été extraites de textes (parfois substantiellement modifiés), produits par le génie de différentes cultures.

**1° Le Principe d'adaptation.** Dit ainsi : «Aller contre l'évolution des choses c'est aller contre soi-même».

Ce Principe montre que lorsque l'on connaît à l'avance le dénouement d'un événement, l'attitude correcte est de l'accepter avec la plus grande profondeur possible, en essayant de tirer avantage même de ce qui est défavorable. En examinant des moments de la vie dans lesquels nous n'avions pas connaissance de ce Principe et avons de ce fait agi à l'inverse, nous aurons une illustration juste de la signification de ce Principe. Il sera encore plus intéressant de réfléchir sur le moment que nous vivons et d'étudier les conséquences de souffrance pour nous et pour nos proches au cas où ne tiendrions pas compte du Principe.

Nous expliquons que les choses auxquelles nous ne devons pas nous opposer sont celles qui ont un caractère inévitable. Si être humain avait cru, par exemple, que les maladies étaient inévitables, la science médicale n'aurait jamais progressé. Grâce à la nécessité de résoudre les problèmes et à la possibilité de le faire, l'humanité progresse. Si une personne reste seule dans le désert, est-il inévitable qu'elle meure ? Cette personne s'efforcera de trouver des issues à sa situation et, en effet, elle trouvera une oasis, ou bien elle sera elle-même retrouvée plus facilement si elle a utilisé tous les moyens possibles pour être vue à distance. Ce Principe, pour pouvoir être correctement expliqué, se réfère donc à la situation qui est inévitable.

Quant à la fable qui illustre ce Principe nous pouvons la raconter ainsi :

Dans un petit lac vivait une tortue appelée «Cou de Tortue», qui avait pour amies deux oies sauvages. Vint alors une sécheresse de douze années qui fit réfléchir les oies : «Le lac s'assèchera, nous devons chercher un autre point d'eau. Toutefois, nous devons dire au revoir à notre amie «Cou de Tortue». Lorsqu'elles firent part de leur décision à la tortue, celle-ci leur dit :

-«J'habite ces lieux et je pourrai toujours trouver de l'eau, mais vous, vous n'en auriez pas suffisamment, je comprends donc très bien votre départ. Cependant, j'aurais une vie ennuyeuse. Nous devons donc partir ensemble».

-«Nous ne pouvons pas t'emmener avec nous, tu es une créature sans ailes».

-«Mais, - continua la tortue -, il y a un recours possible. Apportez donc un morceau de bois».

Les oies apportèrent un morceau de bois et la tortue prit le bâton en son milieu avec ses mâchoires et dit :

-«Maintenant, tenez-le fermement avec le bec, chacune d'un côté, et envollez-vous et voyagez régulièrement dans les hauteurs, jusqu'à ce que vous découvriez un autre lieu désirable où nous pourrions vivre toutes les trois ensemble».

Mais les oies rétorquèrent :

-«Il y a deux obstacles à ce joli plan. D'abord tu n'as pas besoin de t'en aller, alors que pour nous c'est une question de vie ou de mort. Le bâton et ton poids mettront notre vol et ta vie en péril. De plus, si selon ton habitude tu te mettais à parler tu perdrais la vie».

«Oh ! - dit la tortue - vous avez besoin d'eau et moi de votre compagnie, nous sommes donc dans la même situation. Quant à ma conversation, dès maintenant je fais vœu de silence ; je me tairai tant que nous serons dans l'air». Les amies mirent le plan à exécution, mais, alors qu'elles emmenaient laborieusement la tortue au-dessus d'une ville voisine, les habitants en bas remarquèrent quelque chose et un murmure confus s'éleva quand ils se demandèrent :

-«Qu'est-ce donc cet objet semblable à un chariot, que deux oiseaux emmènent dans l'espace, c'est peut-être un maharadja ou quelque autre être puissant ?»

La tortue se souvenant des pierres que les enfants jetaient sur elle dans le lac, voulut montrer au peuple que maintenant elle volait et s'écria alors orgueilleusement :

-«C'est moi Cou de Tortue !»

A peine eut-elle prononcé ces mots que la pauvre lâcha le bâton et tomba à terre. Et les gens qui convoitaient sa chair, la coupèrent en morceaux et la mangèrent...

**2° Le Principe d'action et réaction :** «Quand tu forces quelque chose vers un but, tu produis le contraire».

Ce Principe montre que les personnes et les choses ont des comportements déterminés qui oppose des résistances ou qui facilitent nos projets si nous agissons comme il convient. Lorsque, mus par des impulsions irrationnelles nous forçons quelque chose contre son propre comportement, nous pouvons observer que celle-ci cède devant nos exigences, mais la conséquence, à plus ou moins longue échéance se traduira par des effets différents de ceux que nous voulions obtenir. Être humain est forger d'événements, il donne une direction aux choses, il tend à planifier et à accomplir des projets. En somme, il se dirige vers des buts. La question est, cependant : Comment s'achemine-t-il vers ses buts ? Quel moyen adopte-t-il pour faire comprendre à une autre personne la solution au problème qu'elle lui pose : la force ou la persuasion ? S'il la force, tôt ou tard il y aura une réaction ; s'il la persuade, tôt ou tard les forces s'additionneront.

Bien des personnes pensent que «la fin justifie les moyens» et elles agissent en forçant tout ce qui les entoure, obtenant souvent des résultats probants. Dans ce cas la difficulté vient ensuite. Le but a été atteint, mais on ne peut pas le maintenir longtemps.

Le Principe que nous commentons fait allusion à deux situations différentes. Dans l'une le but recherché est atteint mais les conséquences sont opposées à ce qui est attendu. Dans l'autre, l'action de forcer des situations provoque un «rebond» défavorable. Nous traiterons ces deux cas avec une légende et un enseignement. Voyons le premier exemple :

-Le vieux Siléno était un satyre (moitié bouc et moitié homme) qui conseillait sagement Dionysos (Dieu du vin). Son esprit était profond et judicieux, mais était dissimulé sous une apparence grotesque.

Un jour, en raison de son aspect, il fut capturé pendant son sommeil par quelques paysans. Ceux-ci, fiers de leur prise, amenèrent Siléno enchaîné devant le roi du lieu, nommé Midas.

Midas reconnut la nature du satyre et, après l'avoir libéré, organisa de grandes fêtes en son honneur, le priant de pardonner aux paysans leur erreur. Le sage Siléno accorda son pardon et voulut, en plus, récompenser le pieux esprit du roi.

-«Demande ce que tu désires et je te l'accorderai -dit Siléno- mais sois raisonnable car ce que je donne je ne peux le retirer ensuite».

Alors Midas demanda au satyre ce qu'il avait désiré toute sa vie. Il demanda de pouvoir convertir en or tout ce qu'il toucherait, s'expliquant en ces mots : -«Mon royaume est pauvre mais les gens y sont bons et unis. Si j'étais riche, le bonheur scellerait tant d'efforts et tant de privations, tout le royaume bénéficierait du don de son roi bien-aimé».

Siléno accorda à Midas ce qu'il souhaitait et disparut. Immédiatement les vêtements qui étaient en contact avec le corps du roi se convertirent en or. Alors Midas commenta à parcourir ses domaines et à transformer en or les maisons des paysans, leurs étangs, leurs cultures et leurs animaux devant l'étonnement et le remerciement général.

Mais de retour au palais cette nuit-là une clameur plaintive monta jusqu'à lui... Ses sujets arrivaient avec des requêtes de plus en plus nombreuses.

-«Je ne peux traire mes chèvres en or ! - dit quelqu'un - et ma famille se trouvera sans lait et sans viande».

-«Les cultures ne donneront pas de fruits !» crièrent d'autres.

Et c'est ainsi que parvinrent jusqu'au roi toutes sortes de lamentations. Midas, réfléchissant à la solution du problème, se versa du vin et porta à sa bouche différents aliments et fruits. Tout se transforma en or et il n'y eut plus ni liquide, ni aliment qu'il pût avaler.

Dans ces circonstances, sa femme vint le reconforter en le caressant, mais immédiatement elle fut transformée en la plus belle des statues d'or.

Midas fit pénitence en invoquant Dionysos afin qu'il rompe le sortilège de Siléno ; et le bon dieu fit revenir les choses à leur état premier.

L'or disparut en fumée, les chèvres redevinrent chèvres, les étangs recommencèrent à contenir les eaux, les cultures s'agitèrent au vent et la femme du roi sortit de son rêve d'or. Midas pût alors manger et boire et remercia avec son peuple le dieu de leur avoir accordé la pauvreté.

Voyons à présent l'enseignement concernant le «rebond» de l'action :

Bouddha dit : -«Si un homme me blesse, je lui rendrai ma tendresse ; plus il me fera de mal, plus il émanera de moi de la bonté : le parfum de la bonté arrive toujours à moi et l'air triste du mal va vers lui».

Un homme insensé insulta Bouddha et celui-ci lui demanda :

-«Si un homme refuse le cadeau qui lui est dédié, à qui appartient ce cadeau ?» et l'autre lui répondit : -«Dans ce cas il appartient à celui qui l'a offert».

-«Bien» répondit Bouddha, -«tu t'es moqué de moi, mais je refuse le cadeau et te prie de le garder : ceci ne sera-t-il pas pour toi une source de misère ?».

Le mauvais homme ne répondit pas et Bouddha continua :

-«Un homme pervers qui offense celui qui est vertueux, est comme celui qui regarde le ciel et lui crache dessus ; la salive ne salit pas le ciel, mais retombe et le tache».

-«Le calomniateur est comme celui qui lance de la terre à un autre lorsque le vent est contre lui ; la terre ne fait que revenir sur celui qui l'a lancée, et celui qui désire obtenir quelque chose qui n'est pas pour lui, obtient ce qui est pour lui».

**3° Le Principe de l'action opportune :** -«Ne t'oppose pas à une grande force. Recule jusqu'à ce qu'elle s'affaiblisse ; alors, avance avec résolution ».

Ce principe ne recommande pas de reculer devant les petits inconvénients ou devant les problèmes sur lesquels nous butons quotidiennement. On recule seulement, comme l'explique le Principe, devant des forces irrésistibles, celles qui, sans aucun doute, nous surpassent si nous les affrontons. Reculer devant de petites difficultés affaiblit les gens, les rend pusillanimes et craintifs. Ne pas reculer devant les grandes forces rend les gens enclins à toutes sortes d'échecs et d'accidents.

Le problème apparaît lorsque l'on ne sait pas à l'avance qui, de soi ou de la difficulté, a le plus de force. Cela devra être vérifié au moyen d'«échantillons», en effectuant de petites confrontations qui ne compromettent pas complètement la situation et qui laissent une marge pour changer de position si celle-ci s'avérait insoutenable. Autrefois on parlait de «prudence», c'était une idée très proche de celle que nous expliquons.

Mais il y a un autre point : -«Quand faut-il avancer ?» A quel moment l'inconvénient a-t-il une force plus réduite, ou bien, à quel moment avons-nous gagné de la force nous-mêmes ? Cette même idée de prendre de temps en temps des échantillons est valable, en faisant de petites tentatives qui n'aient pas un caractère définitif.

Lorsque la force joue en notre faveur et que l'inconvénient s'est affaibli, l'avancée doit être totale. Garder des réserves dans une telle situation c'est compromettre le triomphe, parce que l'on n'avance pas avec toute l'énergie disponible. Voici la légende correspondante :

Il y avait en un certain lieu, un vieux pêcheur, père de trois enfants et extrêmement pauvre.

Il avait l'habitude de jeter ses filets à l'eau seulement quatre fois par jour. Un jour parmi d'autres, après avoir ratissé le fleuve deux fois en vain, il ressentit une grande joie en s'apercevant, la troisième fois, que le filet pesait très lourd, et qu'il pouvait à peine le relever.

Mais son désenchantement n'eut pas de limites lorsqu'il vit que toute sa pêche consistait en un "âne mort jeté à l'eau par quelque mauvais voisin. Il se lamenta à haute voix de sa disgrâce et se disposant à lancer son filet pour la quatrième fois, il dit :

-«La bonté d'Allah est infinie. Qui sait si à présent, je n'aurai plus de chance !»

Lorsqu'il tira le filet, il sentit pour la seconde fois que celui-ci pesait lourd, et lorsqu'il l'ouvrit, il y trouva une grande coupe recouverte d'un couvercle de métal. Il l'enleva, vida la coupe qui était pleine de fange, la regarda de tous côtés, et il pensait déjà l'emporter chez lui pour la vendre à un fondeur, quand une colonne de fumée commenta à sortir de la coupe, grandit et s'épaissit jusqu'à prendre la forme d'un génie aux proportions gigantesques : son front était haut comme une coupole ; ses mains, grandes comme des herses de labour ; sa bouche, noire comme une caverne ; ses yeux brillants comme des torches, et ses jambes, hautes comme des arbres.

A la vue de ce monstre, le pêcheur, tremblant de peur essaya de fuir, mais une voix forte comme le tonnerre l'immobilisa. -«Il n'y a pas d'autre Dieu qu'Allah, et Salomon est le prophète d'Allah !» s'exclama le génie. Ensuite, il ajouta :

-«Et toi, ô grand Salomon, prophète d'Allah, commande-moi, dispose de moi et je t'obéirai aussitôt».

«ô, puissant génie !» répliqua le pêcheur -«Que dis-tu ? Ignores-tu que Salomon est mort il y a plus de mille huit cents ans ? Ignores-tu que Mahomet, le prophète d'Allah, est venu ? Prétends-tu te moquer de moi, ou bien es-tu fou ?»

-«Que je suis fou ? Par Allah, je te jure que si tu m'offenses à nouveau, je te donnerai la mort».

-«Serais-tu capable de le faire, ô génie !, alors que je t'ai libéré de la prison où tu étais ?»

-«Ecoute mon histoire, pêcheur» dit le génie, et tu comprendras que ma menace n'est pas vaine :

-«Tu dois savoir que je suis un génie rebelle. Mon nom est Shar le Génie ; tous ceux de mon espèce prêtèrent obédience à Salomon, sauf moi, qui ai fui pour ne pas m'y soumettre. Mais un vizir, qu'il envoya à ma poursuite m'emprisonna et me conduisit, enchaîné, à Salomon. Lorsque je fus devant lui, il me demanda d'accepter sa religion. Comme je m'y refusai, il donna l'ordre de me mettre dans cette coupe où tu m'as trouvé. Il la scella de son sceau et la fit jeter dans la mer. Dans mon étroite prison je promis, durant le premier siècle, de rendre immortel l'homme qui me libérerait. Mais personne ne me libéra. Durant le second siècle, j'ai pensé rendre maître des plus riches trésors celui qui viendrait à mon secours. Et personne ne vint. Je promis ensuite pendant le troisième siècle que celui qui me libérerait aurait mon pouvoir, ma force et mon savoir. Ce fut également en vain. Alors, donnant libre cours à ma colère, j'ai juré de tuer l'homme qui me rendrait la liberté. Cet homme c'est toi et personne ne te libérera de ma vengeance».

«Mais si tu me tues, ô génie !» répondit le pêcheur, -«tu commettras une injustice qu'Allah ne te pardonnera jamais car tu paies avec un crime le bien que je t'ai fait en te rendant la liberté. De plus pense que je suis marié et que j'ai trois enfants qui ne peuvent encore se suffire à eux-mêmes»... Rien ne paraissait ébranler le géant dont la face immense devenait chaque fois plus féroce. Le pêcheur comprit que

sa chance dépendait de son ingéniosité et comme il n'était pas sot, il inventa un stratagème auquel il s'accrocha comme un naufragé à la planche qu'il voit passer à côté de lui sur le dos d'une vague.

-«Tu es réellement décidé à me donner la mort ?» demanda le pêcheur.

-«Certes oui» répondit le monstre.

«Alors avant que tu ne commettes cette injustice, j'aimerais que tu m'ôtes un doute».

-«Parle vite, nous sommes en train de perdre beaucoup de temps».

-«Tu dis que tu étais dans cette coupe, mais ce n'est pas vrai. Comment pourrais-tu y tenir alors que je peux à peine y faire entrer une de mes mains ? Je ne pourrais le croire que si je le voyais».

-«Ah ! Cela veut dire que tu te méfies de moi, n'est-ce pas ? Alors, après cela je te tuerai avec plus de plaisir encore, pêcheur incrédule et méfiant ! »

Le génie commença alors à se dissoudre en fumée jusqu'à ce qu'il ne restât plus qu'une sorte de spirale qui entra dans la coupe et disparaît complètement. A l'intérieur, on entendit une voix qui disait :

-«Es-tu convaincu maintenant ? ô pêcheur méfiant ! » La réponse du pêcheur fut de remettre rapidement sur la coupe le couvercle qu'il avait retiré. Le génie se voyant enfermé de nouveau, cria et menaça d'abord, supplia ensuite. Mais le pêcheur ne fit pas cas de ses supplications, ni de ses menaces, et prenant la coupe, il feignit de la jeter à l'eau. De cette façon, il arracha au génie une nouvelle promesse, que celui-ci dut tenir une fois sa liberté recouvrée.

**4° Le Principe de proportion** : «Les choses sont bien lors qu'elles marchent ensemble, non isolément ».

Cela signifie que si, poussés par un objectif, nous dérégions toute notre vie, l'obtention du résultat recherché sera soumise à de nombreux accidents, et même s'il est effectivement obtenu, il aura des conséquences amères.

Si pour obtenir de l'argent ou du prestige, nous dérégions notre santé, nous sacrifions les personnes qui nous sont chères, nous délaissions d'autres valeurs, etc., il est possible que les accidents qui surgissent soient tels que nous n'obtenions pas le résultat recherché. Dans d'autres cas, il se peut que nous obtenions le résultat recherché, mais nous n'aurons plus la santé pour en jouir, ni des êtres chers avec qui partager, ni d'autres valeurs qui nous donnent un sens.

«Les choses sont bien lorsqu'elles marchent ensemble», et il en est ainsi parce que notre vie est un ensemble qui requiert un équilibre et un développement approprié, non partiel. Encore qu'il y ait des choses plus importantes que d'autres, chaque personne devrait avoir une véritable échelle de valeurs afin que ce qui est primaire, secondaire, tertiaire, puisse être accompli suivant la proportion. La force appliquée à chaque chose, selon l'importance fixée, les ferait marcher toutes en un ensemble véritable.

Illustrons ce qui vient d'être expliqué par une légende dans laquelle les actions disproportionnées produisent des effets désastreux :

Quatre magiciens vivaient en amitié, trois d'entre eux avaient acquis des connaissances très poussées mais manquaient de jugement ; l'autre haïssait l'instruction mais son raisonnement était excellent.

Un des magiciens dit : -«A quoi sert la raison sans connaissance ? Elle permet de connaître ce qui est bon et ce qui est mauvais mais non pas de savoir faire telle chose ou telle autre».

Pour illustrer ce qui venait d'être dit, le plus jeune commenta : -«Nous devons être à Persépolis demain, mais il y a une longue distance jusque là-bas, si longue que nos chameaux ne pourront pas la couvrir en un jour ; mais grâce à notre instruction nous pourrions le faire».

Ils demandèrent alors au magicien sensé d'approcher un des chameaux. Un des magiciens lui étira alors les pattes jusqu'à la hauteur d'une maison du silence, l'autre lui agrandit son dos pour que chacun puisse avoir une bosse pour s'asseoir, et le magicien restant se chargea de lui donner un cou assez long pour qu'il puisse apercevoir à distance n'importe quel point intéressant.

Le matin suivant, seulement trois magiciens montèrent sur le chameau car le magicien sensé dit : -«Il vaut mieux être trois que quatre quand les problèmes s'accumulent». Et les trois magiciens montèrent, se riant du peureux. La course commença à grande vitesse mais, en peu de temps, il n'y eut plus assez d'eau pour éteindre la soif d'un pareil animal. Pour comble de malheur, les violents tourbillons de sable frappaient la très haute tête de l'énorme monstre, de sorte qu'au lieu de la dresser, il devait la porter tel un serpent qui court rapidement derrière sa proie.

Ainsi, affaibli et déséquilibré par la position anormale de son cou, le chameau finit par tomber comme une tour aux fondations défectueuses.

Le retour des magiciens fut triste, mais heureusement, le magicien sensé les attendait pour les reconforter. Quoiqu'il en fût, ils n'arrivèrent pas à temps à l'endroit voulu et ne firent pas affaire.

Un autre jour, les trois magiciens trouvèrent un animal mort et voulant prouver au sensé l'utilité des connaissances, ils dirent : -«Allons, faisons quelque chose pour ce pauvre lion mort. Mais d'abord mettons-nous tous d'accord pour que toutes les parties coïncident bien dans un ensemble raisonnable, car dans l'affaire du chameau, il y eut de l'habileté de la part de chacun mais non de la part de tous les trois ensemble». Le premier dit alors :

-«Je sais comment rassembler le squelette».

Le second dit :

-«Je peux fournir peau, chair et sang».

Le troisième dit :

-«Je peux lui donner la vie».

Alors, le premier rassembla le squelette, le second fournit peau, chair et sang. Et pendant que le troisième essayait de lui donner vie, le magicien sensé lui déconseilla de le faire, disant :

-«C'est un lion, si tu lui donnes la vie, il tuera chacun de nous».

-«Simplet» lui dit ce dernier -«c'est moi qui vais réduire ton bon jugement à néant».

-«Dans ce cas», - fut la réponse -«attends un moment, le temps que je grimpe à cet arbre tout approprié».

Quand il l'eut fait, l'autre donna vie au lion. Celui-ci se leva et tua les trois magiciens. Puis, lorsque le lion fut parti, le magicien sensé descendit de l'arbre et rentra chez lui.

**5° Le Principe de l'accord.** -«Si pour toi le jour et la nuit, l'été et l'hiver sont bien, tu as surpassé les contradictions».

Ce principe met en relief de façon figurée l'opposition des situations. Cette opposition pourra cependant être conciliée si le point de vue par rapport au problème est modifié. La chaleur excessive de l'été fait compensatoirement penser au froid de l'hiver, et vice et versa. Toute situation difficile fait évoquer ou imaginer celle qui lui est antagonique ; mais, une fois que l'on se trouve dans cette dernière, la disconformité renaît. Alors, la compensation nous porte à son point opposé. Là où la souffrance apparaîtra, la compensation se mettra en marche, mais la souffrance elle-même ne sera pas vaincue pour autant.

Celui qui est orienté par un sens de vie défini, a un point de vue et un comportement très différents face aux difficultés. Si quelqu'un croit que sa vie a un sens et que tout ce qui lui arrive lui sert à apprendre et à se perfectionner dans cette direction, il n'aura pas tendance à éluder de manière compensatoire les problèmes qui se poseront à lui, mais les assumera en leur découvrant aussi une certaine utilité. Le froid de l'hiver sera profitable, de même que la chaleur de l'été et, lorsque chacun d'eux se présentera, cette personne dira :

-«En quoi ces deux saisons s'opposent-elles, si toutes deux me servent ?»

Voici une histoire qui révèle à la perfection cette position : Il était une fois un homme appelé Job, droit et craignant Jehova. Grandes étaient sa descendance et sa richesse et il était en tout, soumis à la volonté de Dieu.

Un jour les fils de Dieu vinrent se présenter devant Jehova. Satan, le malin, vint aussi avec eux. Jehova dit à Satan :

-«D'où viens-tu ?» et Satan répondit : -«Je viens de faire un tour sur terre et de m'y promener». Et Jehova dit à Satan : -«N'as-tu pas rencontré Job ? Il n'y a pas plus juste que lui sur terre». Ce à quoi Satan répondit : -«Tu as béni le travail de ses mains et sa fortune et ses fils ont grandi. Mais à présent, étends ta main, et frappe sur tout ce qu'il possède. Tu verras alors s'il ne te blasphème pas à la face». Jehova permit au malin de mettre la main sur toutes les possessions de Job, mais non sur sa personne.

Alors les fils de Job furent tués par des brigands, le feu brûla ses brebis, les chaldéens volèrent ses chameaux et un vent violent fit s'écrouler sa maison.

Sachant tout cela, Job fit deuil et, tombant à terre, il dit :

-«Je suis sorti nu du ventre de ma mère, et nu je retournerai là-bas. Jehova m'a donné et Jehova m'a enlevé, bénie soit sa volonté».

Alors Satan demanda la permission à Dieu de toucher à Job et Jehova la lui donna, à condition qu'il ne lui prit pas la vie. Job fut atteint par la gale depuis la plante du pied jusqu'au sommet de la tête. Et il utilisait une tuile pour se gratter, assis au milieu de cendres.

Ainsi, pendant des années, l'affliction et la maladie tombèrent sur la tête de Job et de loin sa femme lui criait : -«Tu gardes quand même ta simplicité ! Bénis Dieu et meurs !»

Ce à quoi Job répondait : -«Nous recevons le bien de Dieu, pourquoi ne devrions-nous pas recevoir le mal ? Saint est Son nom et sainte est Sa volonté».

Ses amis et connaissances s'éloignèrent et nombreux furent ceux qui, ayant été réconfortés par Job en d'autres occasions, lui dirent : -«Les Maux et les Biens sont répartis dans la vie, et qui donc, sinon un pécheur et un hypocrite, peut recevoir autant de mal ; car il y a des méchants qui jouissent de biens de la même façon que les bons. De même, bons et méchants reçoivent sur leur tête la colère de Dieu, mais personne ne subit du ciel autant de mal en échange de louanges. Ou bien, Jehova serait-il injuste ?»

Et à cela Job répondit : «Ce n'est pas à moi de juger les desseins de Jehova. Il m'a donné, il m'a repris, bénie soit Sa volonté».

Alors Jehova s'occupa de Job et doubla tout ce qui lui avait appartenu.

Et tous ses frères et toutes ses sœurs et tous ceux qui l'avaient connu avant vinrent à lui ; ils mangèrent avec lui du pain dans sa maison, s'apitoyèrent sur son sort et le consolèrent de tout le mal que Jehova avait amené sur lui. Chacun lui donna une pièce de monnaie et une boucle d'oreille en or.

Et Jehova bénit la fin de la vie de Job plus que son début, car il eut quatorze mille brebis, six mille chameaux, mille paires de bœufs et mille ânes.

Et il eut sept fils et trois filles.

Et sur toute la terre il n'y eut pas de femmes plus belles que les filles de Job.

Et après cela, Job vécut cent quarante ans et il vit ses fils et les filles de ses fils jusqu'à la quatrième génération.

Et Job dit : -«Jehova m'a retiré, Jehova m'a donné, bénie soit Sa volonté».

**6° Le Principe du plaisir.** -«Si tu poursuis le plaisir, tu t'enchaînes à la souffrance. Mais tant que tu ne nuis pas à ta santé, jouis sans inhibition quand l'occasion s'en présente».

Ce Principe peut paraître choquant lors d'une première lecture, car on croit qu'il y est dit : -«jouis, même si tu portes préjudice à d'autres, puisque le seul frein est ta santé personnelle». Mais ce n'est pas ce qui est dit. Il est en réalité expliqué qu'il est absurde de détériorer la santé par l'exercice de plaisirs exagérés ou directement nocifs. Mais il est en outre souligné que la négation du plaisir, par préjugé provoque la souffrance ; ou que l'exercice du plaisir avec des problèmes de conscience, est aussi préjudiciable. Enfin, l'idée principale est qu'il ne faut pas poursuivre le plaisir, mais l'exercer simplement lorsqu'il se présente, car le rechercher lorsque l'objet plaisant n'est pas présent ou le nier lorsqu'il apparaît, constituent des faits qui s'accompagnent toujours de souffrance.

Ce Principe (de même que les autres) ne doit pas être coupé de l'ensemble, ou bien interprété de sorte qu'il s'oppose aux autres. C'est ainsi qu'un autre Principe dit : -«Quand tu traites les autres comme tu veux qu'ils te traitent tu te libères». Par conséquent, le sens change lorsque l'ensemble des Principes est pratiqué et non pas un Principe isolé. Dans la légende suivante sont décrites des positions erronées et justes face à l'objet de plaisir :

Le maître fit cadeau à l'assemblée de ses disciples d'un gâteau magique, dont on pouvait manger autant que l'on voulait sans que pour autant il diminue dans ses dimensions. La condition était de n'en manger qu'une seule fois par jour. Le maître offrit ce présent avant d'entreprendre un long voyage et pour éviter des problèmes mineurs à la communauté des moines.

Un premier disciple goûta le gâteau et resta émerveillé de sa saveur si exquise. Mais à peine fut-il rassasié qu'il commença à imaginer la part, la ration du lendemain. Ainsi, jour après jour, son obsession alla en augmentant. Elle devint si intolérable, qu'à la fin il décida de mettre un terme à la situation en mangeant une portion telle que son désir resterait satisfait jusqu'à la ration suivante. Mais tout se termina par une indigestion si terrible qu'il fut sur le point de mourir.

En souvenir, on plaça sur la façade du monastère une plaque portant l'inscription suivante : «souffre celui qui cherche et désire conserver».

Un second disciple, tenant compte de ce qui était arrivé, ne voulut pas, tout d'abord, goûter au gâteau, malgré son grand désir. Il s'était dit que le plaisir menait à la douleur et que, par conséquent, pour ne pas souffrir, il ne fallait pas non plus jouir. Une chose menait à une autre, comme l'expérience le prouvait. Mais il arriva cependant que l'ascète se mit à imaginer chaque jour des montagnes de gâteaux sans jamais pouvoir en goûter une seule bouchée. Parfois, dans son sommeil, ses rêves étaient peuplés d'énormes gâteaux et il se réveillait en sursaut comme lorsque quelqu'un est mordu par une des grandes fourmis solitaires. Un jour, pour éviter des souffrances plus grandes, il goûta enfin un morceau du merveilleux aliment parvenant ainsi à trahir ses convictions et à augmenter en plus son obsession.

Sur la façade du monastère fut fixée une deuxième plaque qui disait : «Le péché n'est pas dans le gâteau ni dans le ventre, mais dans les rêves et les pensées de notre tête». Finalement un troisième disciple, pensant aux tâches dont le maître les avait chargés avant son départ, vit que le monastère, le champ et les animaux étaient restés sans soins, que les diverses opinions au sujet du gâteau avaient divisé la communauté. Il commença alors à s'occuper de tout avant le retour du maître. Pendant qu'il mettait de l'ordre dans une des pièces, il trouva le motif du scandale. Il s'arrêta un instant, coupa un bon morceau et le savoura lentement. Ensuite, il oublia l'affaire tant il était occupé avec le travail du monastère. Lorsque le maître revint, il trouva les deux plaques à l'entrée du monastère et demanda des explications qui, lorsqu'elles lui furent fournies, l'amènèrent à se débarrasser du gâteau, et il dit : -«Une grande injustice a été commise. Mettez une troisième plaque qui proclame : «L'excès d'un grand sot et l'ascétisme d'un docte faible mènent au même résultat. Le morceau de gâteau revient au saint, morceau qui pose tant de problèmes au cupide».

**7° Le Principe de l'action immédiate :** -«Si tu poursuis un but tu t'enchaînes. Si tout ce que tu fais tu l'accomplis comme un but en soi, tu te libères».

Ce Principe apprend à tirer bénéfice de toute situation intermédiaire qui nous mène à atteindre un objectif. Il ne dit pas que les buts ne doivent pas exister, car la planification de toute activité se réalise à partir de buts. Il y est expliqué que tous les pas menant vers un but donné, quel qu'il soit, doivent être considérés de la façon la plus positive possible. Autrement, toute activité antérieure à l'obtention du but provoque de la souffrance et dans le cas où le but est atteint, il perd son sens à cause du coût vital que représente la souffrance investie dans les pas.

La légende suivante décrit les problèmes qui se présentent lorsqu'on ne tient pas compte de l'immédiat parce que l'on considère uniquement des objectifs éloignés de la situation qui est vécue.

Une laitière portait sur la tête un grand pot de lait. Elle allait le vendre au marché du village.

-«Je porte sur la tête un pot plein de lait ; si la disette arrive, j'en obtiendrai cent roupies. Avec cette somme, je pourrai avoir deux chèvres. Tous les six mois, j'aurai deux chèvres de plus. Après les chèvres, j'aurai des vaches ; lorsque les vaches auront des veaux, je les vendrai. Ensuite, j'achèterai des bœufs puis des juments. Les juments me donneront de nombreux chevaux. Leur vente me procurera beaucoup d'or. Avec cet or j'achèterai une grande maison avec une cour intérieure. Quelqu'un viendra alors chez moi, m'offrira une dot digne de ma position et nous nous marierons. Nous aurons un fils que nous appellerons Monsieur Lune. Lorsqu'il sera plus grand, il viendra vers moi en courant et s'approchera trop des chevaux. Alors je me fâcherai et j'appellerai son père pour qu'il sorte les chevaux, mais comme il sera occupé à ses affaires, il ne le fera point. Alors je m'approcherai des chevaux et les sortirai à coups de pied».

La laitière fit un faux pas dans le chemin en cognant son pied contre une pierre qu'elle n'avait pas vue tant elle était absorbée par son rêve. Le pot tomba de sa tête se brisant sur le sol et répandant tout son contenu.

**8° Le Principe de l'action comprise** : -«Tu feras disparaître tes conflits lorsque tu les comprendras jusque dans leur ultime racine et non pas lorsque tu voudras les résoudre».

Ce Principe invite à éviter l'improvisation issue d'impulsions irrationnelles. Il ne dit pas que, face à un problème donné il ne faille rien faire, mais que simultanément à l'action, il doit y avoir compréhension. Face à un conflit, presque toutes les personnes poussées par leur anxiété, se lancent à le résoudre sans en comprendre la racine. De cette façon, le problème se complique encore davantage et en engendre un autre, dans une chaîne inépuisable.

Voyons un exemple commenté sous forme de légende :

Un jeune berger passait de mauvaises nuits lorsqu'il faisait froid, à cause de sa couverture. Elle n'était pourtant ni mal tissée, ni de mauvaise qualité.

Le berger avait l'habitude de dire : -«Depuis mon enfance, cette couverture m'a protégé des vents, du gel et de la neige, mais maintenant le froid passe au travers. Sans doute s'est-elle déchirée par-ci par-là, avec l'usage. Si je m'en suis servi quand j'étais petit elle doit également me servir à présent ; il suffit d'y faire quelques reprises».

Il se mit donc au travail et remit de nouveau la couverture en bon état.

La nuit suivante, il vit que ses pieds étaient découverts et sur le point de geler. Il prit alors la couverture et la fit glisser jusqu'en bas, laissant à découvert une bonne partie de sa poitrine, car la couverture était trop courte.

C'est ainsi qu'il passa la nuit : à couvrir le bas de son corps il en découvrait le haut, et vice versa.

La nuit suivante, il réfléchit : -«Si cette couverture m'a servi de protection pendant mon enfance, elle devrait également me servir aujourd'hui, car elle est comme neuve maintenant qu'elle est raccommodée. Il faudra que je me rapetisse bien pour dormir car il semble que j'aie trop grandi».

Et le matin suivant arriva sans que le jeune berger eût dormi de la nuit ; il avait le corps tout endolori tant il avait été gêné d'être recroquevillé.

Il dit alors : -«Si la couverture n'a pas grandi pendant tout ce temps, il n'est pas possible non plus que je me rapetisse pour que nous puissions continuer ensemble».

**9° Le Principe de liberté** : -«Lorsque tu portes préjudice aux autres tu demeures enchaîné. Mais si tu ne portes pas préjudice à autrui, tu peux faire ce que tu veux avec liberté».

D'entrée, ce Principe explique que si l'on crée des problèmes aux autres, les autres nous en créent à nous. Il dit, en outre, qu'il n'y a pas de raison de cesser de faire ce que l'on veut si personne n'en subit de préjudice.

Voici quelques enseignements sur la juste liberté d'action : Jésus dit : -«Ne jugez pas, pour n'être pas jugés vous-mêmes. Car suivant la façon dont vous jugerez, vous serez jugés, et ainsi que vous mesurerez vous serez mesurés à votre tour». Et par ces mots, il démontrait que le mal fait au prochain l'est aussi pour celui qui le fait.

Et il arriva que, Jésus étant assis à table, beaucoup de publicains et de pécheurs vinrent s'asseoir à ses côtés, car ils étaient nombreux et le suivaient.

Et les ennemis de Jésus, le voyant manger avec des publicains et des pécheurs, dirent à ses disciples : «Comment se fait-il que votre maître mange et boive avec des publicains et des pécheurs ?»

Et Jésus ayant entendu ces mots, leur répondit : «Ce ne sont pas les bien portants qui ont besoin du médecin, mais ceux qui souffrent».

Et il arriva que Jésus traversant des champs un samedi, ses disciples se mirent à arracher des épis. Ses ennemis lui dirent alors : «Pourquoi faites-vous le Samedi ce qui est illicite ?» Et il leur dit : -«Le Samedi est fait à cause de l'homme et non l'homme à cause du Samedi».

Et il expliquait beaucoup de choses en ces termes : -«Allez, mais apprenez d'abord ce que veut dire : je veux la miséricorde et non le sacrifice».

**10° Le Principe de solidarité** : -«Lorsque tu traites les autres comme tu veux qu'ils te traitent tu te libères».

Ce Principe a de grandes conséquences parce qu'il amène à une ouverture, à une communication positive avec les autres êtres humains. Nous savons que le renfermement sur soi crée des problèmes plus ou moins graves. Ce qui est appelé «égoïsme» peut se réduire précisément à un problème de renfermement et de manque de communication. Le Principe accorde de l'importance au fait d'aller positivement vers les autres. Il est complémentaire du Principe antérieur qui recommande: -«ne porte pas préjudice à autrui», mais la différence entre ces deux Principes est grande.

L'enseignement sur l'action solidaire est un des plus anciens de l'humanité. Voyons le cas suivant :

Un disciple demanda à Confucius : «Quel est l'homme bon ?» Le maître lui répondit : «Tu peux appeler bon, l'homme que tu vois comme tel à travers ses bonnes actions. Si un gouvernant se consacre entièrement à son peuple et à lui seul, nous pouvons dire que cet homme est bon. Mais, plus que bon, est saint celui qui se fortifie d'abord dans la connaissance et la donne ensuite aux autres, celui qui obtient des bénéfices et les donne ensuite aux autres ; celui qui fait pour les autres ce qu'il voudrait que l'on fasse pour lui-même. Pour cette raison, sans être gouvernant, n'importe quel sujet peut être saint selon ses capacités et cela ne dépend pas de son rang ni de ses possessions».

**11° Le Principe de négation des contraires** : -«Peu importe le clan dans lequel t'ont placé les événements ; l'important est que tu comprennes que tu n'as choisi aucun clan».

Ici il n'est pas expliqué qu'il faille abandonner tout clan. Ici, il est suggéré de considérer la position dans laquelle chacun se trouve, comme étant le résultat de facteurs indépendants de son propre choix ; facteurs d'éducation, de milieu, etc. Cette attitude fait reculer le fanatisme, en même temps qu'elle permet de comprendre les clans ou les positions que d'autres personnes assument. Evidemment, cette façon de considérer le problème des clans contribue à la liberté du mental et tend un pont fraternel en direction des autres, même lorsque leurs idées ne coïncident pas avec les miennes, ou lorsque, apparemment ils s'opposent à mes idées.

Ce Principe, tout en reconnaissant le manque de liberté dans les situations que l'on n'a pas construit, soi-même affirme la liberté de nier les oppositions si celles-ci font partie de ces mêmes situations. En d'autres termes : Je n'ai pas décidé être grand ou petit, gros ou mince, et si cette condition est accompagnée d'oppositions à l'égard d'autres personnes qui n'ont pas non plus choisi leur clan, j'ai la liberté de nier cette opposition. Je n'ai inventé ni les grands, ni les petits, ni les gros, ni les minces et je nie, de ce fait, toute opposition responsable.

A propos de cela, voyons un ancien enseignement :

Les ennemis de Jésus décidèrent de le mettre en difficulté en lui présentant deux possibilités, de sorte qu'en choisissant l'une il se trouverait en mauvaise position vis-à-vis de l'autre. Ils s'approchèrent de lui et lui dirent : -«Maître, nous savons que tu aimes la vérité, que tu enseignes le chemin de Dieu avec vérité et que tu ne t'inclines en faveur de personne car tu n'as pas de préférence parmi les hommes. Dis-nous donc ce qu'il te semble : est-il licite de donner un tribut à César ou doit-on donner ce tribut pour le culte religieux ?»

Mais Jésus ayant compris leur malice, leur dit : -«Pourquoi me tentez-vous hypocrites ? Montrez-moi donc la monnaie du tribut».

Et ils lui présentèrent un denier ; alors il leur dit : -«De qui est cette figure ?» -«De César» répondirent-ils.

Il leur dit alors : -«Payez donc à César ce qui est à César et à Dieu ce qui est à Dieu». En entendant ces mots, ses ennemis furent confondus et, laissant Jésus, ils s'en allèrent.

**12° Le Principe de l'accumulation des actions** : -«Les actes contradictoires ou unitifs s'accumulent en toi. Si tu répètes tes actes d'unité intérieure, rien ne pourra plus t'arrêter.»

Ce Principe veut dire que tout acte qui est réalisé demeure enregistré dans la mémoire et que, à partir de là, il influence les autres voies. C'est pourquoi, la répétition d'actes qui donnent unité intérieure ou qui engendrent la contradiction, forment peu à peu une conduite qui conditionne les actions postérieures dans l'un de ces deux sens.

Répéter les actes d'unité intérieure signifie exercer les principes dans la vie quotidienne. Cela laisse aussi entendre qu'il ne s'agit pas de la répétition d'un acte (ou d'un Principe isolé), mais d'un ensemble d'actes d'unité intérieure.

Sans aucun doute, en exerçant tous les Principes nous trouvons une discipline intégrale, capable de transformer progressivement notre condition souffrante en un nouveau mode de vie ayant une unité intérieure croissante et, donc, un bonheur croissant.

Parfois, la vie d'une personne ou d'un ensemble humain se construit en additionnant des actes contradictoires. Il arrive aussi que, pendant un certain temps, de nombreux résultats favorables soient obtenus ; mais, tôt ou tard, la catastrophe se produira, parce que la base de toute cette vie est fautive. Bien des gens ne voient que les anecdotes réussies mais ne parviennent pas à comprendre le processus de cette vie là, et, surtout, son absurde finalité.

Racontons une légende qui illustre l'accumulation d'actes contradictoires :

Un prince orgueilleux décida de construire une tour gigantesque qui atteindrait le ciel. Pour ce faire, il réunit un tiers de ses hommes et leur ordonna d'effectuer le travail.

A l'exception des sages, la population était corrompue comme son prince. Ce royaume était rapace envers ses voisins et vaniteux quant à ses richesses.

Les années passèrent et la construction arriva jusqu'aux nuages. Mais à mesure qu'elle s'élevait, les problèmes augmentaient. Les Forces du royaume devaient acquérir chaque fois plus de ressources, d'animaux et d'esclaves.

Alors que le tiers des hommes continuait à travailler sur la tour, les hommes restants furent répartis entre la guerre, le transport, l'équipement, l'administration et l'artisanat. Les années passaient et la tour s'élevait. Comme l'effort s'ajoute à l'effort, les pierres s'ajoutèrent aux pierres.

Et la tour continuait d'emporter vers les hauteurs toute la richesse, tout le pouvoir, toute la souffrance. Tout était comme une terre désolée qui ne reçoit pas l'eau s'évaporant des mers, parce que la sécheresse sévit.

Alors les sages expliquèrent au prince les conséquences qu'entraînerait le monstrueux projet, mais on les fit taire... Ainsi, la tour grandissait, mais grandissait aussi avec elle l'orgueil du souverain et des sujets, jusqu'au jour où ils dirent: -«Cette tour, qui nous vaudra le respect et la soumission de toutes les nations requiert que ses constructeurs soient à la hauteur de tant de mérites. Par conséquent, les ordres des ingénieurs, des architectes, des maîtres tailleurs et de ceux qui dirigent la montée des pierres doivent être donnés selon une hiérarchie, et à partir du niveau de la tour qui correspond à leur dignité».

Il arriva alors que tous voulurent diriger à partir de la dernière section de la rampe. Seulement, ils étaient si loin de la terre que, même en criant, ceux qui étaient en bas les entendaient mal. Pour comble, les ordres des uns s'opposaient aux ordres des autres. C'est ainsi que certains montaient du mortier au lieu de monter des leviers et que l'autres réparaient des outils alors qu'il n'y avait personne pour les emporter.

Finalement, la construction commença à devenir irrégulière ; les cordes se coupaient sur les parties saillantes et des poulies et des paniers tombaient. A certains endroits il y avait trop de ciment et à d'autres il en manquait. A la fin de ce chaos, la tour était une somme d'erreurs et s'inclinait dangereusement. La folie des constructeurs fut telle que, à force de continuer à charger l'ouvrage de la sorte, les fondations finirent par céder et il s'écroula, entraînant avec lui depuis le haut des cieux jusqu'au plus bas de la terre les dirigeants des travaux. Alors les sages se réunirent et dirent : -«Profitons du matériel pour faire quelque chose d'utile. Disposons tout pour que quelque bénéfice revienne à notre peuple».

Et c'est ainsi que les eaux furent capturées et menées vers de lointains lieux de culture, les demeures de la population furent consolidées et les murailles furent construites pour la défense et non pour l'attaque.

Tout fut mis en œuvre pour le bénéfice du peuple, et celui-ci travailla, vivant en paix avec lui-même et en amitié avec ses voisins.

## **CHAPITRE III**

### **EXPERIENCES**

#### **A - EXPÉRIENCES GUIDÉES (12)**

Les expériences guidées sont regroupées suivant des intérêts de :

- 1° réconciliation avec le passé
- 2° situation dans le moment actuel ;
- 3° propositions pour l'avenir ;
- 4° sens de la vie.

Cet ordre n'implique pas que les expériences doivent être effectuées suivant cette séquence.

Chaque expérience guidée est présentée dans le cadre d'une réunion hebdomadaire. L'instructeur prend la réunion qui lui semble appropriée, suivant les caractéristiques de sa communauté, et il la développe intégralement. Au fil des semaines, il peut changer d'expérience ou bien répéter celles où il observe un besoin général d'approfondissement.

Quant aux réunions saisonnières, elles sont réalisées précisément les jours de changement de saison (été, automne, hiver et printemps). Pour cela, l'instructeur prend des expériences guidées faciles à réaliser, prenant en considération le fait que beaucoup de personnes assistent pour la première fois à ces rencontres. A la fin de la réunion, qui est en tous points semblables à une réunion hebdomadaire, il effectue la promotion de membres adhérents à la qualité de membres actifs, et les actes de ce jour se concluent par une agape entre amis. Les réunions saisonnières aussi bien que les hebdomadaires peuvent commencer par la lecture d'un thème formatif ou bien par des explications sur des paragraphes du «Regard Intérieur». En tout cas, il est recommandable que le commentaire choisi ait un rapport avec l'expérience guidée de ce jour. Dans chaque expérience, les points à la ligne marquent des silences que l'instructeur ajuste suivant la complexité des images proposées. Les astérisques indiquent des silences plus prolongés qui vont de quelques secondes à un maximum de deux minutes, permettant ainsi aux participants d'avoir le temps d'élaborer leurs propres noyaux de problème.

Toute expérience commence par un relax externe guidé de deux ou trois minutes, dans lequel est suggéré le relâchement des tensions musculaires de la tête et du tronc, sans s'occuper des membres. Ainsi,

l'instructeur suggère des registres de calme, de lourdeur, de mollesse et de tiédeur qui parcourent : le front, les yeux, le nez, la bouche, les mâchoires, le cou, les épaules, le dos, la taille, les fessiers. Puis : les épaules, la poitrine, l'abdomen et le bas ventre. Tout de suite après il commence, parsèment, la lecture de l'expérience guidée.

## **1° EXPERIENCES DE RECONCILIATION AVEC LE PASSE**

### **L'ENFANT (13)**

#### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Il s'agit de faire ressortir les premiers registres d'injustice, c'est pour cela que la scène se situe à une époque de l'enfance. La sensation d'injustice actuelle à laquelle on se rapporte aussi est comparée aux premières expériences de ce type afin de trouver une relation qui permette d'intégrer ces contenus apparemment séparés, dans un même système de compréhension. L'objectif est de se libérer de sentiments négatifs, qui, par autocompassion, limitent le comportement dans le monde des relations.

#### **Expérience guidée**

Je marche dans un champ. C'est le matin très tôt. A mesure que j'avance je me sens heureux.

Je parviens à apercevoir une construction qui semble ancienne. Elle me paraît faite en pierre. Le toit à deux pentes semble aussi en pierre. Sur la façade il y a de grandes colonnes de marbre.

J'arrive à l'édifice et je vois une grande porte en métal, apparemment très lourde. Parvenu près de la porte, des animaux féroces sortent des deux côtés de celle-ci et se précipitent vers moi. Heureusement ils sont retenus chacun par une chaîne, à courte distance de moi.

En aucune façon je ne peux arriver jusqu'à la porte sans que les animaux m'attaquent. Alors je leur jette un paquet qui contient de la nourriture. Les bêtes l'engloutissent et s'endorment.

Je m'approche de la porte. Je l'examine. Je ne vois pas de verrou ni d'autre élément permettant de l'ouvrir. Cependant, je pousse légèrement et le panneau s'ouvre avec un son métallique séculaire.

Une très grande pièce apparaît, doucement éclairée. Je ne parviens pas à en voir le fond. A gauche et à droite il y a des tableaux qui descendent jusqu'au plancher. Ils sont aussi grands que des personnes, ils représentent tous des scènes différentes. Sur le premier à ma gauche, un homme y figure assis derrière une table, sur laquelle il y a des paquets de cartes, quelques dés et d'autres éléments de jeu. Je reste à observer l'étrange chapeau qui recouvre la tête du joueur. Alors, j'essaie de toucher la peinture à l'endroit du chapeau, mais en touchant je ne sens pas de résistance, je sens plutôt que le bras entre dans le tableau. Encouragé par ce fait, j'introduis une jambe, puis tout mon corps à l'intérieur du tableau.

Le joueur lève une main et me dit -«Un moment, vous ne pouvez passer sans payer l'entrée i»

Je cherche dans mes vêtements, j'en tire une petite sphère de cristal et je la lui donne. Le joueur fait un geste affirmatif et je passe à côté de lui.

Je me trouve dans un parc d'attractions. C'est la nuit. Je vois de tous côtés des jeux mécaniques pleins de lumière et de mouvement... Mais il n'y a personne.

Toutefois, je découvre près de moi un enfant d'une dizaine d'années. Je m'approche et lorsqu'il me regarde je me rends compte que c'est moi-même quand j'étais petit. (\*)

Je lui demande ce qu'il fait là et il me dit quelque chose ayant rapport avec une injustice qu'on lui a faite. Il se met à pleurer et je le console lui promettant de l'emmener aux jeux. Il insiste au sujet de l'injustice. Alors, pour le comprendre, je commence à me rappeler l'injustice qui a été si grande à cet âge-là. (\*)

Maintenant je me souviens de cette injustice et, je ne sais pas pourquoi, je comprends qu'elle ressemble à celle dont je souffre dans la vie actuelle. Je reste pensif, mais l'enfant continue à pleurer. (\*)

Alors je dis : -«bon, je vais arranger cette injustice qui apparemment m'est faite. Pour ce faire je vais commencer à être l'ami des personnes qui me créent cette situation. (\*)

Je vois que l'enfant rit. Je le caresse et lui dis que nous nous reverrons. Il me salue et s'en va très content.

Je sors du parc passant à côté du joueur qui me regarde du coin de l'œil. A ce moment-là, je touche son chapeau et le personnage me fait un clin malicieux.

J'émerge du tableau et me retrouve de nouveau dans la grande pièce. Alors, je sors par la porte en marchant lentement. Dehors, les animaux dorment. Je passe entre eux sans trouble. Le jour splendide m'accueille. Je retourne par le champ, en chantant et en sifflant, avec la sensation d'avoir compris une situation que je traînais derrière moi depuis longtemps. (\*)

#### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences

## Recommandation

Il est important de reconnaître dans la vie quotidienne des situations dans lesquelles on se trouve soumis à des injustices déterminées. Il faudra se demander de quel type d'injustice on souffre plus spécialement, et, plus encore, si la majorité d'entre elles (surtout celles que l'on ressent comme importantes) concernent la même situation, ou bien sont liées à un certain type de personnes. Une fois ces idées bien claires, il ne sera pas difficile de trouver un lien étroit avec les expériences de l'enfance. Quant à la réconciliation avec les personnes responsables de ces «injustices», cela n'est pas une tâche facile et cette proposition suscite de fortes réactions. Cependant, le fait de vaincre ces résistances dans la vie quotidienne, ou du moins, le fait de répéter cette expérience guidée, peut ouvrir de nouvelles possibilités de comportement et de regard sur notre monde de relation.

## LA PEUR (14)

### Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Cette expérience a pour but de reconstruire une scène conflictuelle du passé, en suivant le fil conducteur d'une «phobie» ou d'une crainte irrationnelle excessive. On part de prémices selon lesquels cette peur est liée nécessairement à des situations conflictuelles qui doivent être revécues pour les déposséder de leur charge oppressive. Si cela se produit et que le conflit est intégré correctement la phobie doit diminuer en intensité.

### Expérience guidée

Je me trouve dans un endroit totalement obscur. En tâtonnant du pied je sens que le terrain est irrégulier, mi- végétal mi- rocailleux. Je sais qu'il y a un abîme quelque part.

Je perçois également près de moi, cet animai qui m'a toujours provoqué la sensation caractéristique de dégoût et de terreur. Peut-être un animai, peut-être plusieurs... Mais il est certain que quelque chose s'approche irrémédiablement.

Un bourdonnement dans mes oreilles, parfois confondu avec le bruit d'un vent lointain, contraste avec le silence définitif. Mes yeux, très ouverts ne voient pas. Mon cœur s'agite et bien que ma respiration soit fine comme un fil, ma gorge se serre au passage d'un goût amer.

Quelque chose s'approche, mais qu'y a-t-il derrière moi qui me hérissé et qui me glace le dos ?

Mes jambes flageolent, et si quelque chose m'attrape ou me saute dessus par derrière, je serai sans défense. Je suis immobile... J'attends seulement.

Je pense avec précipitation à l'animai et aux occasions où il s'est trouvé près de moi.

Spécialement cette fois-là. Je revis ce moment-là. (\*)

Que se passait-il alors ? Qu'arrivait-il dans ma vie à ce moment là ? J'essaie de me souvenir des frustrations et des craintes qui m'accompagnaient quand cela est arrivé. (\*)

Oui, j'étais à un carrefour de ma vie et il a coïncidé avec l'accident de l'animai. Je ressens le besoin impérieux de trouver la relation. (\*)

Je me rends compte que je peux réfléchir plus calmement. J'admets qu'il y a des animaux qui suscitent une réaction de désagrément chez presque tout être humain, mais je comprends aussi qu'ils ne perdent pas tous le contrôle d'eux-mêmes en leur présence. Je réfléchis sur ce point. Je compare l'aspect du dangereux animai avec la situation difficile que je vivais lorsque cela s'est produit. (\*)

Maintenant, devenu calme, j'essaie de trouver quelle partie de mon corps je protégerais du danger de l'animai. Ensuite, j'établis une relation entre cette partie du corps et la situation difficile que je vivais lorsque l'accident s'est produit, il y a longtemps. (\*)

Ainsi donc, l'animai provoque en moi l'apparition de ce moment de ma vie qui n'est pas résolu. Ce moment obscur et douloureux dont je ne me souviens pas parfois est celui qu'il faut que j'éclaircisse. (\*)

Je vois, en haut, le ciel limpide et devant moi l'embrasement d'une nouvelle aurore. Très vite le jour apporte avec lui la vie définie. Ici, dans cette douce prairie, je marche avec liberté sur un tapis d'herbe couvert de rosée.

Un véhicule s'approche à grande vitesse. Il s'arrête à côté de moi et deux personnes revêtues d'une blouse blanche en descendent. Elles me saluent cordialement et me disent qu'elles ont capturé l'animai qui me produit de l'effroi. Elles m'expliquent que lorsqu'elles reçoivent un message de ce genre, elles partent à la chasse de l'animai et le montrent ensuite à la personne affectée pour qu'elle l'étudie bien. Ensuite, elles mettent l'animai, soigneusement protégé, devant moi.

Il s'agit, en effet, d'un exemplaire inoffensif. J'en profite pour l'examiner très lentement sous tous les angles et depuis toutes les distances. (\*)

Les hommes le caressent avec douceur et le petit animai répond aimablement. Ils m'invitent ensuite à faire de même. Je ressens une forte appréhension, mais après la première secousse que je sens dans ma peau, je tente un nouvel essai, puis un autre, jusqu'à ce que, finalement, je peux le caresser. (\*)

Il répond avec une attitude pacifique, et des mouvements extrêmement paresseux. Ensuite, il se rapetisse de plus en plus et finit par disparaître.

Pendant que le véhicule s'en va, j'essaie de me souvenir encore une fois de la situation que je vivais (il y a très longtemps) lorsque la présence de l'animai me provoqua de la terreur. (\*)

Je ressens une forte impulsion et je commence à courir sportivement, profitant du matin et de son air salubre. Je me déplace avec rythme et sans fatigue, tout en respirant en profondeur. J'accélère, sentant les muscles et le cœur travailler comme une machine parfaite.

En courant librement je me souviens de ma peur mais je sens que je suis plus fort et que, bientôt, je l'aurais vaincue pour toujours.

Tandis que le soleil illumine depuis le ciel, je m'approche rapidement de ma ville avec les poumons gonflés et les muscles en parfaite synchronisation. Je sens fortes et inattaquables ces parties de mon corps qui étaient en proie à la crainte. (\*)

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Considérer s'il a été possible de reconstruire la scène conflictuelle liée à la crainte irrationnelle. Observer si les résistances dans les noyaux de problème proposés ont pu être éliminées. S'il en est ainsi, vérifier dans la vie quotidienne le résultat obtenu. Si, par contre, les résistances n'ont pas été surmontées ou si le conflit n'a pu être reconstruit, il est suggéré de répéter l'expérience.

## **L'ENNEMI (15)**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

L'objectif de cette expérience est de parvenir à la réconciliation avec le passé, en particulier avec une personne envers laquelle il reste une séquelle de ressentiment. L'utilité de cette réconciliation est évidente et elle sera bénéfique, non seulement pour notre comportement extérieur, mais aussi pour permettre d'intégrer et de surmonter des contenus mentaux oppressants.

### **Expérience guidée**

Je me trouve en pleine ville, au moment de la plus grande activité de la journée. Je peux voir le déplacement des véhicules et les gens qui se hâtent. Moi aussi je me presse.

Soudain, tout est paralysé. Je suis le seul à bouger. Alors j'examine les personnes. Je reste à observer une femme et un homme. Je tourne autour d'eux. Je les étudie de très près. Ensuite je monte sur le toit d'une voiture, et de là je regarde autour de moi, constatant aussi que tout est devenu silencieux. Je réfléchis un instant et je constate que les personnes, les véhicules et toutes sortes d'objets sont à ma totale disposition. Immédiatement, je me mets à faire tout ce que je veux. Je le fais frénétiquement, jusqu'à être totalement épuisé. Je me repose tranquillement et de nouvelles activités me viennent à l'esprit. Je retourne donc faire ce dont j'ai envie sans aucun préjugé.

-«Mais qui vois-je donc là-bas !» Ni plus ni moins que cette personne avec laquelle j'ai quelques comptes à régler. En effet je crois que c'est la personne qui m'a porté le plus de préjudice dans toute ma vie.

Comme les choses ne peuvent en rester là, je touche mon ennemi et je me rends compte qu'il se réanime. Il me regarde avec horreur et il comprend la situation, mais il est paralysé et sans défense. Je commence par conséquent, à lui dire tout ce que je veux en lui promettant de prendre ma revanche maintenant. Je sais qu'il ressent tout mais il ne peut s'exprimer, je commence donc à lui rappeler toutes ces situations dans lesquelles il m'a affecté de manière si négative. (\*)

Pendant que je suis occupé avec mon ennemi, plusieurs personnes arrivent. Alors elles commencent à faire pression sur le sujet et celui-ci répond entre deux sanglots qu'il se repent de ce qu'il a fait. Il demande pardon et s'agenouille, alors que les derniers arrivés continuent à le presser de questions. (\*)

Ils proclament ensuite qu'une personne telle que lui ne peut continuer à vivre et ils le condamnent donc à mort.

Ils sont sur le point de l'exécuter, tandis que, lui, réclame clémence. Alors je lui pardonne. Ils se soumettent tous à ma décision. Puis, les accusateurs s'en vont tout-à-fait satisfaits. Nous sommes à nouveau seuls. Je profite de la situation pour parachever ma revanche, face à son désespoir. De sorte que je finis de lui dire et de lui faire tout ce qui me semble approprié. (\*)

Le ciel s'obscurcit violemment et il commence à pleuvoir avec force. Alors que je cherche refuge derrière une verrière, j'observe que la ville reprend vie. Les piétons courent, les véhicules circulent avec précaution

sous des rideaux de pluie et des rafales de vent qui soufflent en ouragan. Des éclairs continuels et de grands coups de tonnerre encadrent la scène pendant que je regarde à travers les vitres.

Je me sens tout-à-fait détendu comme si j'étais vide à l'intérieur, tandis que j'observe presque sans réfléchir.

A ce moment-là mon ennemi apparaît, cherchant à se protéger de la pluie. Il s'approche et me dit : - «Quelle chance de nous trouver ensemble dans cette situation !»

Il m'observe timidement. Je le réconforte en lui tapant doucement sur l'épaule tandis qu'il me jette un regard de compréhension. (\*)

Je commence à revoir intérieurement les problèmes de l'autre. Je vois ses difficultés, les échecs de sa vie, ses énormes frustrations, sa faiblesse. (\*)

Je sens la solitude de cet être humain qui s'abrite à mon côté, entièrement mouillé et tremblant. Je le vois sale et défait, dans un abandon pathétique. (\*)

Alors dans un élan de solidarité, je lui dis que je vais l'aider. Il ne dit rien. Il rentre la tête dans les épaules, regardant par terre. Je m'aperçois que ses yeux se voilent. (\*)

La pluie a cessé. Je sors dans la rue et j'aspire profondément l'air pur. Immédiatement, je m'éloigne de l'endroit.

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

Constater les résistances et les contradictions qui naissent entre ce que je désirerais faire et dire et ce que je finis par réaliser dans les scènes. Etudier si la réconciliation survenue dans l'expérience modifie la conduite quotidienne par rapport au problème. Si les résistances à la réconciliation n'ont pas été surmontées il est suggéré de répéter l'expérience.

### **LA GRANDE ERREUR (16)**

#### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Cette expérience a pour objet de retrouver le moment du passé qui, normalement, est perçu par toute personne de façon négative. A ce moment-là apparaissent les «coupables» de mes défaites apparentes. Voilà une des sources de mes frustrations, de mes ressentiments, de ma conscience coupable et, parfois, de mon autocompassion. Reconsidérer l'apparente «grande erreur» de la vie de chacun, et adopter un point de vue nouveau à son égard contribue à donner cohérence et unité au processus affectif et, en général, existentiel. C'est là un exemple clair de méditation dynamique sur le passé qui propose, en outre, une formule pratique de réconciliation avec soi-même

#### **Expérience guidée**

Je me trouve debout face à une sorte de tribunal. La salle remplie de gens, reste silencieuse. Je vois partout des visages sévères. Brisant l'extrême tension accumulée dans l'assistance, le Secrétaire, ajustant ses lunettes, prend un papier et annonce solennellement : -«Ce tribunal condamne l'accusé à la peine de mort». Il se produit immédiatement un brouhaha. Certains applaudissent, d'autres sifflent. Je parviens à voir une femme qui tombe évanouie. Ensuite, un fonctionnaire parvient à imposer de nouveau le silence.

Le Secrétaire, me clouant de son regard trouble, me demande : -«Avez-vous quelque chose à dire ?». Je lui réponds que oui. Alors tout le monde reprend sa place. Immédiatement, je demande un verre d'eau et, après une certaine agitation, quelqu'un me l'apporte. Je le porte à ma bouche et j'en bois une gorgée. Je termine par quelques gargarismes. Puis je dis : «ça y est». Quelqu'un du tribunal me réprimande sévèrement : «Comment ça, ça y est ?» Je lui réponds que oui, que ça y est. En tout cas, pour le satisfaire, je lui dis que l'eau de ce lieu est très bonne, qui l'eût dit, et j'ajoute deux ou trois gentillesse du même style

Le Secrétaire finit de lire le papier, avec ces mots : «... Par conséquent, la sentence sera exécutée aujourd'hui même, il sera laissé dans le désert, sans nourriture et sans eau. Surtout sans eau. J'ai dit !».

Peu de temps après je me trouve au milieu du désert, voyageant dans un véhicule, escorté par deux pompiers. Nous nous arrêtons à un endroit, et l'un d'eux dit : «Descendez !» Alors je descends. Le véhicule fait demi-tour et retourne par là où il est venu. Je le vois devenir de plus en plus petit à mesure qu'il s'éloigne entre les dunes.

Le soleil est à son déclin, mais il est intense. Je commence à avoir très soif. J'enlève ma chemise et je me la mets sur la tête. Je regarde ensuite autour de moi. Je découvre tout près une fondrière sur le côté de dunes élevées. Je me dirige vers celles-ci et finis par m'asseoir sur le mince espace d'ombre que projette la pente.

L'air s'agite soulevant le sable qui obscurcit le soleil. Je sors de la fondrière craignant être enterré si le phénomène s'accroît. Les particules de sable frappent mon torse découvert comme des rafales de mitraille de verre. Peu de temps après, la force du vent me fait tomber.

La tourmente est passée. Le soleil s'est couché. Dans le crépuscule, je vois devant moi une demi-sphère blanchâtre, aussi grande qu'un édifice de plusieurs étages. Je pense qu'il s'agit d'un mirage. Quoiqu'il en soit, je me mets debout et me dirige vers elle. Lorsque je suis tout près, je m'aperçois que la structure est faite d'un matériau doux, comme du plastique, peut-être gonflé à l'air comprimé.

Un monsieur avec un turban me reçoit. Nous entrons par un tuyau tapissé. Une paroi coulisse et, simultanément, je reçois une bouffée d'air rafraîchissant. Je me trouve à l'intérieur de la structure. J'observe que tout est inversé. On dirait qu'il y a, en haut, un plafond plat d'où pendent divers objets : des jets d'eau qui, en tombant, s'incurvent et remontent ; des tables rondes élevées, les pieds en l'air ; et également des formes humaines installées là-haut. Voyant mon étonnement, le monsieur au turban me passe des lunettes en disant :

-«Mettez-les !». Je le fais et tout redevient normal. Je vois en face une grande fontaine qui crache des jets d'eau qui retombent ensuite. Il y a des tables et divers objets dont les couleurs et les formes sont agencées d'une façon exquise. Le Secrétaire s'approche de moi en titubant. Il dit ressentir un terrible malaise. Alors je lui explique que, comme il voit la réalité à l'envers, il doit enlever ses lunettes. Il le fait et retrouve son équilibre en soupirant, tandis qu'il dit : -«En effet, maintenant tout est bien, seulement je suis myope». Il ajoute ensuite qu'il me cherchait pour m'expliquer que je ne suis pas la personne que l'on devait juger ; que cela avait été une lamentable erreur. Il sort immédiatement par une porte latérale.

Ayant marché quelques pas, je rencontre un groupe de personnes assises en cercle. Ce sont des vieillards des deux sexes, ayant apparemment des caractéristiques raciales et des tenues différentes. Ils ont tous de beaux visages. Chaque fois que l'un d'entre eux ouvre la bouche, il en sort des bruits tels des engrenages lointains de machines géantes, d'horloges immenses. Mais j'entends aussi les coups de tonnerre intermittents, le craquement des roches, l'effondrement des morceaux de glace, le rugissement rythmé des volcans, le bref impact de la pluie fine, l'agitation sourde des cœurs ; le moteur, le muscle, la vie ... Mais tout cela harmonisé et parfait, comme dans une magistrale orchestration.

Le monsieur au turban me donne des écouteurs en disant : «Mettez-les, ce sont des traducteurs !» Je les place sur mes oreilles et j'entends clairement une voix humaine. Je comprends que c'est la symphonie même de l'un des vieillards, traduite pour mon ouïe maladroite. Maintenant lorsqu'il ouvre la bouche, j'entends : «Nous sommes les heures ; nous sommes les minutes, les secondes... Nous sommes les différentes formes du temps. Comme tu as été victime d'une erreur, nous t'offrirons la possibilité de recommencer ta vie. A partir de quel moment désires-tu la recommencer ? Peut-être dès la naissance... Peut-être un instant avant ton premier échec. Réfléchis.» (\*)

J'ai essayé de trouver le moment où le contrôle de ma vie m'a échappé des mains. Je l'explique au vieillard. (\*)

-«Très bien -dit-il- et comment vas-tu faire si tu retournes à ce moment-là, pour prendre un chemin différent ? Rends-toi compte que tu ne te souviendras pas de ce qui vient ensuite.

-«Il reste une autre possibilité -ajoute-t-il- tu peux retourner au moment de la plus grande erreur de ta vie et, sans changer les événements, changer cependant leur signification. De cette façon tu peux te construire une nouvelle vie». Dès l'instant où le silence se fait, je vois que pour tout ce qui est autour de moi, les lumières et les couleurs s'inversent, comme si tout devenait négatif de pellicule : Le noir devient blanc et inversement jusqu'à ce que tout redevienne normal, mais je me retrouve au moment de la grande erreur de ma vie. (\*)

Je suis là, poussé à commettre l'erreur. Et pourquoi suis-je obligé de la faire ? (\*)

N'y a-t-il pas d'autres facteurs qui influent et que je ne veux pas voir ? (\*)

A quoi est due l'erreur fondamentale de ma vie ? (\*)

Que devrais-je faire au lieu de commettre l'erreur ? Puis-je faire quelque chose de différent ? (\*)

Et si je ne commets pas cette erreur, le schéma de ma vie changera-t-il, celle-ci sera-t-elle meilleure ou pire ? (\*)

J'essaie de comprendre que les circonstances qui agissent ne peuvent être modifiées et j'accepte tout comme si c'était un accident de la nature : comme un tremblement de terre, ou comme un fleuve qui, brisant ses digues, ravage les demeures et le travail des habitants. (\*)

Je m'efforce d'accepter le fait que dans les accidents il n'y a pas de coupables. Ni ma faiblesse, ni mes excès, ni les erreurs des autres, ni les intentions des autres ne peuvent être autrement. (\*)

Je sais que si je ne me réconcilie pas maintenant avec la grande erreur, ma vie à venir traînera toujours la frustration. Alors de tout mon être, je pardonne et je me pardonne. J'admets ce qui s'est passé comme quelque chose d'incontrôlable par moi et par les autres. (\*)

La scène commence à se modifier, les clairs obscurs s'inversant comme sur un négatif de photo. J'entends à ce moment-là la voix qui dit -«Si tu peux te réconcilier avec ta plus grande erreur, ta frustration mourra et tu auras pu changer ton Destin».

Je suis debout au milieu du désert. Je vois un véhicule qui s'approche. Je lui crie : «Taxi !». Peu de temps après, je suis confortablement installé sur les sièges arrière. Je regarde le chauffeur habillé en

pompier et je lui dis : -«Conduisez-moi à la maison sans vous presser, j'aurais ainsi le temps de changer de vêtement.» Je pense : Le grand échec ! Qui n'a pas subi un accident? Je crois que je suis une personne meilleure que je ne pensais être auparavant, et j'ai un avenir pour pouvoir le prouver... -«Allons chauffeur, conduisez-moi chez moi !»

## Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

## Recommandation

Recréer quotidiennement l'expérience, particulièrement le retour à la situation du grand échec. Examiner tous les facteurs qui sont intervenus à ce moment-là, en comprenant l'aspect accidentel qui poussa dans cette direction.

Dans cette pratique apparaissent, au moins, quatre types de résistances : 1° Impossibilité de trouver le moment ou la situation de la «grande erreur» ; 2° Impossibilité de comprendre que, grâce à cette erreur, j'ai eu d'autres réussites, parvenant ainsi jusqu'au moment actuel ; 3° Impossibilité de considérer que, grâce aux problèmes détectés, j'ai pu éviter des situations qui auraient été plus graves et 4° Impossibilité de considérer ces situations comme des événements accidentels ayant échappé entièrement à mon contrôle ou à celui des autres personnes que je rends coupables.

Les résistances mentionnées devront être méditées, en dehors de l'expérience, en vérifiant, dans la vie quotidienne, si la manière d'envisager la situation actuelle change du fait de la réconciliation avec le passé.

## LA NOSTALGIE (17)

### Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Cette expérience a pour but la réconciliation avec des contenus de relations sentimentales, qui en raison de divers événements se sont détériorés. La reconstruction de ces événements passés grâce à un point de vue nouveau vise à améliorer la position que l'on a vis-à-vis des personnes de l'autre sexe. Cette expérience, bien travaillée, aide à surmonter de nombreuses frustrations et ressentiments, prédisposant à une attitude constructive dans le présent et à l'avenir. Cette pratique n'est pas profitable aux personnes très jeunes en raison de la faible quantité d'anecdotes qu'elles ont sur le sujet qui suit.

### Expérience guidée

Les lumières colorées brillent au rythme de la musique. J'ai en face de moi être qui fut mon grand amour. Nous dansons lentement et chaque flash me montre un détail de son visage ou de son corps. (\*)

Qu'est-ce qui n'a pas marché entre nous ?

Peut-être l'argent. (\*)

Peut-être ces autres relations. (\*)

Peut-être des aspirations différentes. (\*)

Peut-être le Destin, ou cette chose si difficile de préciser alors. (\*)

Je danse lentement, mais maintenant avec cet être qui fut cet autre grand amour.

Chaque flash me montre un détail de son visage ou de son corps. (\*)

Qu'est-ce qui n'a pas marché entre nous ?

Peut-être l'argent. (\*)

Peut-être ces autres relations. (\*)

Peut-être des aspirations différentes. (\*)

Peut-être le Destin, ou cette chose si difficile de préciser alors. (\*)

Je te pardonne et je me pardonne, car si le monde danse autour de nous et que nous, nous dansons, que pouvons-nous faire pour ces promesses fermes comme le roc qui furent des papillons aux couleurs changeantes.

Je garde ce qui fut bon et beau du temps passé avec toi. (\*)

Et aussi ce qui fut bon et beau avec toi. (\*)

Et avec tous ceux qui ont ébloui mes yeux. (\*)

Ah oui la peine, le soupçon, l'abandon, l'infinie tristesse et les blessures d'orgueil sont le prétexte. Qu'ils sont petits à côté d'un doux sourire.

Car les grandes blessures dont je me souviens, sont des erreurs de danse et non pas la danse elle-même.

Je remercie, de toi, le doux sourire.

Et de toi le murmure.

Et de tous les autres, je remercie l'espoir d'un éternel amour. Je reste en paix avec les ombres. Mon cœur est ouvert au souvenir des beaux moments. (\*)

## Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

## Recommandation

Observer si dans la vie quotidienne des actions de prévention ou bien des suspensions se modifient dans nos relations avec des personnes du sexe opposé. Travailler de nouveau l'expérience si les résistances qui sont apparues n'ont pas été vaincues.

## LE COUPLE IDEAL (18)

### Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

L'expérience propose une révision des relations affectives, qui permette au participant de comprendre comment les recherches, les rencontres, les ruptures et les fantaisies avec les personnes du sexe opposé, sont liées à un noyau de couple idéal dont il est difficile de se rendre compte quotidiennement, mais qui, sans aucun doute, agit et oriente dans des directions déterminées, provoquant parfois, des désenchantements terribles lorsque cela ne coïncide pas avec la réalité.

### Expérience guidée

En marchant dans le parc, je vois beaucoup d'enfants en train de jouer.

Je m'approche d'un géant fait d'un matériau solide. Il est debout. Il a une grande tête peinte de couleurs vives. Une échelle arrive jusqu'à sa bouche. Des enfants y grimpent, ils parviennent à l'énorme cavité et quand il y en a un qui s'y engouffre celle-ci se renferme doucement. Peu de temps après, l'enfant ressort, expulsé par la partie arrière du géant, depuis un toboggan jusqu'à une toile qui amortit la chute. Un par un, ils entrent, accompagnés par la musique de fête qui surgit du géant :

«Gargantua avale les enfants  
Soigneusement, sans leur faire de mal  
Tra la la, tra la la, soigneusement  
Sans leur faire de mal !»

Je me décide à monter le petit escalier et, en entrant dans l'énorme bouche, je rencontre un réceptionniste qui me dit :

-«Les enfants vont sur le toboggan et les grands dans l'ascenseur».

Le réceptionniste continue à donner des explications pendant que nous descendons par un tube transparent. A un moment je lui dis que nous devons déjà nous trouver au niveau du sol. Il m'explique que nous ne sommes qu'au niveau de l'œsophage car le reste du corps se trouve sous terre, à la différence du géant pour les enfants qui se trouve tout entier à la surface.

«Oui, me dit-il, il y a deux Gargantua en un seul, celui des enfants et celui des grands. Nous nous trouvons à beaucoup de mètres sous le sol. Nous avons déjà passé le diaphragme, de sorte que nous arriverons bientôt à un endroit très sympathique... Regardez à présent, la porte de notre ascenseur s'ouvre, voici l'estomac Voulez-vous descendre ici ? Comme vous le voyez c'est un restaurant moderne où l'on sert des spécialités diététiques curatives provenant de toutes les parties du monde».

Je dis au réceptionniste que je suis curieux de voir le reste du corps. Alors nous continuons à descendre. Mon interlocuteur m'annonce en ouvrant la porte : «Nous nous trouvons dans le bas-ventre et c'est ici que le tronc se termine. La décoration est très originale : les murs aux couleurs changeantes sont des cavernes délicatement tapissées. Le feu central, au milieu du salon, est le générateur qui fournit de l'énergie à tout le géant. Les sièges sont là pour que le visiteur se repose et les colonnes réparties en différents endroits, permettent de jouer à cache-cache on peut apparaître et disparaître derrière elles. C'est plus amusant s'il y a plusieurs touristes qui participent. Bien, je vous laisse là si vous le voulez. Il vous suffit de vous approcher de l'entrée de l'ascenseur pour que la porte s'ouvre et que vous puissiez revenir à la surface. Tout est automatique ... Une merveille, n'est-ce pas ? » Le panneau se ferme et je reste seul dans l'enceinte.

Je crois me trouver à l'intérieur de la mer. Un grand poisson me passe au travers et je comprends que les coraux, les algues et les diverses espèces vivantes sont des projections tridimensionnelles qui donnent un incroyable effet de réalité. Je m'assois pour observer tranquillement ce spectacle qui détend. Soudain, je vois que du feu central, il sort une figure humaine au visage recouvert. Elle s'approche lentement de moi. S'arrêtant à courte distance, elle dit : «Bonjour, je suis une projection tridimensionnelle. Les hommes essaient de découvrir en moi leur femme idéale et les femmes procèdent à l'inverse. Je suis programmée pour prendre l'aspect que vous recherchez, mais quel est cet aspect ? Je ne peux rien faire sans un petit effort de votre part. Je vous recommande de procéder de la façon suivante : Réfléchissez sur les traits qu'ont eu en commun les personnes avec lesquelles vous vous êtes lié affectivement. Ne vous rapportez

pas seulement au corps ou au visage, mais à des caractères ; par exemple : ces personnes étaient-elles protectrices ou bien, au contraire, vous inspiraient-elles le besoin de leur donner protection ? (\*)

Étaient-elles vaillantes, timides, ambitieuses, trompeuses, rêveuses ou peut-être étaient-elles cruelles ? (\*)

Et maintenant qu'ont elles eu en commun de désagréable ou de reprochable ou de négatif ? (\*)

Quels ont été leurs traits positifs ? (\*)

En quoi les débuts de toutes ces relations ont-ils été semblables ? (\*)

En quoi les fins ont été semblables ? (\*)

Tâchez de vous souvenir avec quelles personnes vous avez voulu avoir une relation sans que cela aboutisse, et pour quelles raisons cela n'a-t-il pas abouti ? (\*)

Maintenant attention, je vais commencer à prendre les formes auxquelles vous aspirez. Donnez-moi des indications et je le ferai à la perfection. Je suis prête, alors montrez-moi : comment dois-je marcher ?

Comment suis-je vêtue ?

Que dois-je faire exactement ?

Comment dois-je parler ?

Où sommes-nous et que faisons-nous ?

Regarde mon visage tel qu'il est ! (\*)

Regarde-moi au fond des yeux, car j'ai cessé être une projection pour me transformer en quelque chose de réel regarde-moi au fond des yeux et dis-moi doucement ce que tu vois en eux. (\*)

Peut-être plonges-tu en toi-même ?

Ou bien vois-tu un reflet ressemblant à quelqu'un ?

Ou bien vois-tu un être inconnu qui, pour toi, est parfait ?» Alors que je me lève pour toucher cette figure, celle-ci m'évite, disparaissant derrière une colonne. Quand j'y parviens je constate qu'elle a disparu. Cependant, je sens sur mon épaule une main qui s'y appuie doucement tandis que quelqu'un dit : «Ne regarde pas en arrière. Qu'il te suffise de savoir que nous avons été très près l'un de l'autre et que, grâce à cela, tes recherches vont s'élucider.» Au moment où la phrase se termine, je me retourne pour voir qui parle, mais j'aperçois seulement une ombre qui s'enfuit. Simultanément, le feu central rugit et sa lueur augmente, m'éblouissant. Je me rends compte que la mise en scène et la projection ont créé une ambiance favorable au surgissement de l'image idéale. Cette image qui est en moi et qui m'a même frôlé, et qui en raison d'une incompréhensible impatience a disparu entre mes doigts comme du sable. Je sais qu'elle a été près de moi et cela me suffit.

J'arrive à l'entrée de l'ascenseur. La porte s'ouvre alors que j'entends une chanson enfantine :

« Gargantua avale les grands

Soigneusement, sans leur faire de mal

Tra la la, tra la la, soigneusement

sans leur faire de mal. »

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Reconnaître dans la vie quotidienne les thèmes travaillés dans l'expérience.

## **LE RESSENTIMENT (19)**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Cette expérience vise l'obtention d'un état de réconciliation avec la personne avec qui je suis négativement lié. Si cet objectif est atteint, la même technique devra servir pour obtenir des réconciliations de moindre importance. Tout ennemi et tout ressentiment intérieur, limite mon présent et obstrue l'avenir. Eclairés par cette idée, les travaux de réconciliation avec le passé acquièrent un rôle de la plus grande importance pour le développement personnel et l'efficacité dans la vie quotidienne.

### **Expérience guidée**

C'est la nuit. Je me trouve dans une ancienne ville sillonnée de canaux qui passent sous les ponts des rues. Accoudé sur une balustrade, je regarde en bas le lent déplacement d'une masse liquide et trouble. Malgré la brume, je parviens à voir sur un autre pont un groupe de personnes. J'entends à peine les instruments de musique qui accompagnent les voix tristement désaccordées. Des sons de cloche lointains roulent jusqu'à moi comme de douces vagues plaintives.

Le groupe est parti ; les cloches se sont tues. Dans un passage diagonal, des lumières malsaines aux couleurs fluorescentes éclairent à peine. Je reprends alors mon chemin, pénétrant dans le brouillard. Après avoir déambulé à travers des ruelles et des ponts, je débouche sur un espace dégagé. C'est une place carrée qui semble vide. Le sol carrelé me mène jusqu'à une extrémité recouverte par l'eau calme.

Devant moi la barque, semblable à un carrosse, m'attend. Mais, auparavant, je dois avancer entre deux longues rangées de femmes. A mon passage, celles-ci, vêtues de tuniques noires et soutenant des torches disent en cœur :

«Oh, Mort ! Dont l'empire illimité

Atteint partout ceux qui vivent.

De toi dépend le délai accordé à notre âge.

Ton sommeil éternel anéantit les multitudes

Car personne n'échappe à ton puissant élan.

Toi seule possèdes le jugement qui absout,

Et il n'est pas d'art qui puisse s'imposer à ton extase, Ni de supplication qui révoque ton dessein».

En montant dans le carrosse, je reçois l'aide du batelier qui reste ensuite debout derrière moi. Je m'installe dans un siège ample. Je m'aperçois que nous nous élevons jusqu'à nous trouver légèrement au-dessus de l'eau. Nous commençons alors à nous déplacer suspendus au-dessus d'une mer dégagée et immobile, comme un miroir sans fin qui reflète la lune. Nous avons atteint l'île. La lumière nocturne me laisse voir un long chemin bordé de cyprès. Le carrosse se pose sur l'eau, en se balançant un peu. J'en descends tandis que le batelier demeure impassible.

J'avance tout droit entre les arbres qui sifflent avec le vent. Je sais que mon passage est observé. Je pressens qu'il y a quelque chose ou quelqu'un caché plus loin. Je m'arrête. Derrière un arbre, une ombre m'appelle avec des gestes lents. Je me dirige vers elle et, presque en arrivant, une voix grave surgit comme un souffle de mort : -«Aide-moi ! -murmure-t-elle- je sais que tu es venu me délivrer de cette prison confuse. Il n'y a que toi qui puisse le faire Aide-moi ! ».

L'ombre m'explique qu'elle est, elle, la personne envers laquelle j'ai gardé un ressentiment profond. Et comme si elle devinait ma pensée, elle ajoute : -«Peu importe que la personne à laquelle tu es lié par le ressentiment le plus profond soit morte ou vivante, puisque le pouvoir de l'obscur souvenir ne respecte pas de frontière».

Puis elle continue : «... Que la haine et le désir de vengeance s'unissent dans ton cœur depuis l'enfance ou seulement depuis hier, cela ne fait pas non plus de différence. Notre temps est immobile, c'est pourquoi nous sommes toujours aux aguets, pour surgir déformés sous l'aspect de différentes craintes lorsque l'occasion est propice. Et ces craintes sont notre revanche du venin que, à chaque fois nous devons goûter».

Alors que je lui demande ce que je dois faire, un rayon de lune éclaire faiblement sa tête recouverte d'un voile. Ensuite, le spectre se laisse voir avec clarté et je reconnais en lui les traits de la personne qui ouvrit ma plus grande blessure. (\*)

Je lui dis des choses dont je n'aurais jamais fait part à personne. Je lui parle avec la plus grande franchise dont je suis capable. (\*)

Il me demande de reconsidérer le problème et de lui en expliquer sans limite les détails les plus importants, même si mes expressions sont injurieuses. Il insiste pour que je ne taise aucune rancœur que je ressens, car autrement il demeurerait captif pour toujours. Alors, je suis ses instructions. (\*)

A l'instant, il me montre une chaîne solide qui le rattache à un cyprès. Sans hésiter, je la brise en tirant d'un coup sec. Comme conséquence, le voile tombe vide et reste étendu sur le sol, tandis qu'une silhouette s'évanouit dans les airs et que la voix s'éloigne vers les hauteurs en répétant : « Maintenant tu es libéré de ton ressentiment ! ».

En comprenant que le jour va bientôt se lever, je fais demi-tour pour retourner à la barque, mais auparavant je ramasse le voile qui est resté à terre. Je le jette sur mon épaule et je presse le pas pour revenir. Tandis que je m'approche de la côte, plusieurs ombres furtives me demandent si je reviendrai un jour délivrer d'autres ressentiments.

Déjà près de la mer, je vois un groupe de femmes vêtues de tuniques blanches et tenant chacune une torche levée. En arrivant au carrosse je donne le voile au batelier. Celui-ci, à son tour, le remet aux femmes. L'une d'elles y met le feu. Le voile brûle et se consume rapidement, sans laisser de cendres. A cet instant je ressens un grand soulagement, comme si j'avais pardonné en toute sincérité une grande offense (\*)

Je monte sur la barque, qui a pris maintenant l'aspect d'un canot de sport moderne. Tandis que nous quittons la côte sans avoir encore allumé le moteur, j'entends le chœur des femmes qui dit :

«Tu as le pouvoir de réveiller celui qui dort.

En unissant à ton cœur ta tête,

En libérant le mental du vide,

En éloignant les ténèbres du regard intérieur et de l'oubli. Va, bienheureux pouvoir, Mémoire véritable,

Toi qui redresses la vie vers le droit sens ».

Le moteur se met en marche au moment même où le soleil se lève sur l'horizon marin. Je regarde le jeune batelier au visage fort et dégagé qui, souriant, accélère vers la mer.

Maintenant que nous approchons à grande vitesse de la ville aux canaux, nous rebondissons sur les douces vagues. Les premiers rayons du soleil dorment les superbes coupoles de la ville, tandis que les colombes flamboient tout autour, en joyeuses volées. (\*)

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

Vérifier si des résistances ont été vaincues à partir des images proposées. Tenir compte, en particulier, des sensations qui ont accompagné la mise à feu du voile. Ce sont ces sensations qui ont le mieux indiqué si une transformation des sentiments négatifs s'est produite. Au cas où les résistances n'auraient pas été vaincues, travailler de nouveau l'expérience.

### **EXERCICE DE DESCENTE (20)**

#### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Les problèmes dans la descente sont liés à des difficultés physiques, généralement respiratoires. Si ces difficultés physiques n'existent pas, les problèmes peuvent être liés à des accidents subis par enfermement, asphyxie, étouffement, etc.

A l'exclusion des cas mentionnés, les résistances à la descente révèlent des craintes concernant la reconstruction de son propre passé. Elles montrent aussi l'inquiétude de voir échapper certaines impulsions au contrôle de la conscience ou de la conduite. Ces impulsions sont habituellement des idées ou des sentiments obsessionnels et des attitudes contraignantes qui obligent l'individu à faire des choses qu'il ne souhaite pas.

#### **Expérience guidée**

Je me trouve sur un petit bateau en pleine mer. Nous allons lever l'ancre mais nous nous apercevons qu'elle s'est coincée. J'annonce à mes amis que je vais aller voir ce qui se passe. Je descends par une petite échelle et pénètre dans l'eau calme, sans vague.

En m'immergeant je vois des poissons multicolores, la coque du bateau et la chaîne de l'ancre. Je nage vers la chaîne et l'utilise pour descendre.

Je remarque que je peux respirer sans difficulté, de sorte que je continue à descendre avec l'aide de la chaîne jusqu'à parvenir au fond, déjà moins illuminé.

L'ancre est empêtrée dans des morceaux de métal. Je m'approche. Je tire avec force vers le haut. Le sol cède. J'ai soulevé une trappe qui révèle un espace carré par lequel je m'introduis (\*)

Je nage à une plus grande profondeur et, sentant un courant sous-marin froid, j'en suis le cours. Je finis par toucher une surface lisse, en partie recouverte par des végétaux marins. Je monte sans m'en éloigner. A mesure que je remonte, je perçois une plus grande clarté. (\*)

J'émerge dans un trou d'eau à l'intérieur d'une caverne dont l'éclairage est diffus. Je monte sur une sorte de plateforme. Je fais quelques pas et je découvre des marches. Je commence à les descendre lentement.

Le petit couloir se rétrécit toujours davantage à mesure que je descends l'escalier glissant en pierre. Je vois des torches allumées à intervalles réguliers. Maintenant la descente est devenue presque verticale. L'ambiance est humide et suffocante. (\*)

Une grille oxydée en guise de porte empêche de passer. Je pousse avec force et elle s'ouvre en grinçant. A la fin de l'escalier il n'y a qu'une rampe boueuse sur laquelle je me déplace avec précaution. L'odeur est visqueuse, presque sépulcrale. (\*)

Je sens un courant d'air qui menace d'éteindre les torches. Au fond j'entends le rugissement d'une mer furieuse fouettant les rochers. Je commence à avoir des doutes sur mon retour.

Le vent souffle avec force, éteignant la torche la plus basse. Alors je commence à monter, freinant toute impulsion d'effroi. Lentement, je monte la rampe boueuse.

J'arrive à la porte oxydée. Elle est fermée. Je l'ouvre à nouveau et je continue à monter péniblement l'escalier presque vertical, alors que les torches continuent à s'éteindre derrière mon dos.

L'escalier de pierre est de plus en plus glissant, alors j'avance prudemment.

Je suis parvenu à la grotte. J'arrive sur la plate-forme et je m'immerge dans le trou d'eau au moment où s'éteint la dernière torche.

Je descends vers les profondeurs en touchant la surface lisse et végétale. Tout est plongé dans l'obscurité. (\*)

Ayant senti un courant froid, je nage en direction opposée avec grande difficulté. (\*)

Je parviens à sortir du courant. Maintenant, je monte verticalement jusqu'à ce que je touche un plafond en pierre. Je cherche dans toutes les directions pour trouver l'ouverture carrée. Malgré les difficultés, je respire normalement. (\*)

J'ai trouvé l'endroit. Je passe à travers l'orifice. A présent je décroche l'ancre de son piège et je pose mes pieds dessus tandis que je secoue la chaîne pour prévenir mes compagnons. D'en haut ils sont en train de hisser l'ancre avec moi dessus comme passager. Lentement l'espace aquatique s'illumine et j'observe un fascinant arc-en-ciel d'êtres sous-marins. J'émerge. Je lâche la chaîne et, m'agrippant à l'échelle du bateau, je monte sous les bravos et les plaisanteries de mes amis. (\*)

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Observer si, dans la vie quotidienne, les mêmes résistances que dans l'expérience se reproduisent. Parallèlement, si au cours de l'expérience ou à l'occasion d'autres déjà répétées, des résistances ont été vaincues, comparer avec des situations dans lesquelles les problèmes apparaissaient, en vérifiant si on est parvenu à progresser.

## **CATHARSIS (21)**

### **Explication sur l'expérience à réaliser**

Cette pratique a pour but d'obtenir un allègement immédiat des tensions internes motivées par des conflits non résolus, ou directement niés. La négation opère généralement par oubli ou par rationalisation, de sorte que les difficultés restent déplacées sans possibilité être resituées au niveau qui leur correspond.

### **Expérience guidée**

Je suis dans une pièce, assis à côté de quelqu'un que je ne connais pas mais en qui j'ai une confiance absolue. Il a toutes les caractéristiques d'un véritable guide : bonté, sagesse et force. Pourtant, nombreux sont ceux qui lui donnent le pittoresque surnom de «ramoneur».

Je suis venu le consulter au sujet de mes problèmes personnels et il m'a répondu pour sa part que mes tensions intérieures sont si intenses que le plus adéquat est d'effectuer un exercice de «catharsis» afin être ensuite en condition de comprendre bien à fond les véritables conflits.

Sa discrétion est si grande que, du fait qu'il se trouve assis à mon côté sans fixer son regard sur moi, je peux m'exprimer librement. Nous établissons ainsi une très bonne relation. Il me demande de me détendre complètement, en relâchant les muscles. Il m'aide en appuyant sa main sur mon front et sur les différents muscles du visage. (\*)

Il me prend ensuite la tête et la fait bouger à gauche et à droite ; en avant et en arrière, pour que je détende le cou et les épaules. Il insiste sur l'importance de bien relâcher les yeux et la mâchoire. (\*)

Il m'indique ensuite de relâcher les muscles du tronc. D'abord ceux de l'avant puis ceux de l'arrière. (\*)

Il ne s'est pas occupé des tensions des bras et des jambes, car d'après ce qu'il assure, ils se détendent seuls à la suite du reste. Il me recommande à présent de sentir mon corps mou, comme du caoutchouc ; tiède et lourd, jusqu'à ce que j'éprouve une sensation cotonneuse et agréable. (\*)

Il dit : -«Vous avez certainement eu entre hier et aujourd'hui un petit problème Du type de ceux que nous avons tous dans la vie quotidienne. Bien, souvenez-vous de cette situation de la façon la plus précise possible». (\*)

Il continue : -«Maintenant, nous ferons «catharsis». Si nous travaillons bien, vous devrez expérimenter non seulement l'allègement des tensions musculaires mais quelque chose de plus important, à savoir : l'allègement des tensions profondes qui sont, précisément, votre problème. Commençons : racontez-moi avec clarté et sans garder pour vous aucun détail, tout ce dont vous vous êtes souvenu. Je vous prie de ne rien garder pour vous, même si cela vous semble insignifiant, grossier ou grave ... autrement cela ne marchera pas». Alors je commence à lui raconter tout ce dont je me suis souvenu à propos du problème que j'ai eu. (\*)

Une fois le récit terminé, il me demande de me souvenir de cette anecdote où j'ai éprouvé une grande humiliation. Dans la mesure du possible je dois reconstruire la situation la plus humiliante de ma vie. Je m'appête donc à le faire. (\*)

-«Racontez-moi jusqu'au plus petit détail, même si cela vous gêne. Sachez que je ne suis pas là pour vous juger, pensez que je suis votre instrument et non pas le contraire. Prenez courage et décrivez tout !» (\*)

«Souvenez-vous maintenant de cette trahison qu'on vous a faite et que dans votre fort intérieur vous n'avez pu pardonner.

Il s'agira évidemment de la trahison la plus importante». (\*)

-«Expliquez-moi tout ce dont vous vous êtes souvenu». (\*)

-«Occupons-nous maintenant de votre conscience coupable. Moyennant un petit effort, vous vous souviendrez de la scène, ou de l'ensemble de situations, où vous apparaissez comme le coupable direct ou indirect de quelque chose de grave. Il ne sera pas difficile de trouver ce dont vous vous sentez coupable». (\*)

-«Je vous écoute et vous prie de ne rien déformer de ce que vous avez vu». (\*)

-«Pensez finalement à ce que vous ne raconteriez à personne sous aucun prétexte». (\*)

-«Racontez-le en détail». (\*)

-«Si vous le désirez, continuez de me dire tout ce qui une fois transmis vous laisserait soulagé. Dites-le sans vous occuper des expressions et donnez libre cours à vos émotions». (\*)

Le ramoneur se lève et prend un objet courbe et allongé. Il se met en face de moi et me dit : -«Ouvrez la bouche !» Je lui obéis. Ensuite je sens qu'il introduit une longue pince qui m'arrive jusqu'à l'estomac. Cependant, je sens que cela ne m'est pas désagréable. Soudain il crie : -«Je l'ai attrapé!»

-Et il commence à retirer l'objet peu à peu. Au début je crois qu'il m'arrache quelque chose, mais ensuite je sens se produire en moi une agitation plaisante, comme si quelque chose qui était resté malignement niché pendant longtemps dans les entrailles et les poumons était en train de se détacher. (\*)

Il retire peu à peu la pince. Je suis surpris en sentant sortir de ma bouche, retenue par la pince, une forme douceâtre, malodorante et visqueuse qui se tord... Enfin, lorsque cet être est placé dans un vase transparent, je ressens un immense soulagement, comme une purification intérieure de mon corps.

Debout, j'observe bouche bée, la «chose» répugnante qui se dilue progressivement et se transforme en gélatine informe. Peu après elle devient un liquide obscur, puis transparent et, finalement, elle commence à se consumer en s'échappant comme un gaz dans l'atmosphère. En moins d'une minute le vase est devenu parfaitement propre.

« Vous voyez, dit le ramoneur- c'est pour cela que ce procédé s'appelle «catharsis». Enfin, ce n'était pas mal pour aujourd'hui. Un peu de problème quotidien avec un peu d'humiliation ; une dose de trahison et quelque garniture de conscience coupable. Résultat : un petit monstre qui vous empêchait d'avoir de bons rêves, une bonne digestion et d'autres bonnes choses. Si vous pouviez voir parfois j'ai extrait des monstres énormes. Bien, ne vous en faites pas si vous conservez une sensation désagréable pendant quelques jours... Je vous dis au-revoir.»

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Vérifier si on éprouve une sensation d'allègement une fois l'expérience terminée. Vérifier, dans la vie quotidienne, si les problèmes racontés dans la «catharsis» ont perdu de la force ou s'ils ont été compris à un niveau moins conflictuel.

## **2° EXPERIENCES DE SITUATION DANS LE MOMENT ACTUEL**

### **LA PROTECTRICE DE LA VIE (22)**

#### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Cette expérience prétend établir une prise de contact avec les problèmes du corps, ainsi qu'une affirmation de celui-ci. Il est connu que la négation d'une zone corporelle par refus de celle-ci, finit par «anesthésier», rendant ce point insensible. Il en découle que tout ce qui se rapporte à ce sujet, finit par être mentalement dégradé ou déformé imaginativement. La réconciliation avec son propre corps est une expérience à recommander à toutes les personnes. L'assumer tel qu'il est, constitue le premier pas en avant dans le critère de réalité.

#### **Expérience guidée**

Je flotte sur le dos dans un lac. La température y est très agréable. Sans effort, je peux regarder des deux côtés de mon corps et découvrir une eau cristalline qui me permet de voir le fond.

Le ciel est d'un bleu lumineux. Tout près, il y a une plage de sable doux, presque blanc. C'est un coude où les eaux de la mer arrivent sans faire de vagues.

Je sens mon corps flotter mollement et se détendre toujours davantage, me procurant une extraordinaire sensation de bien-être.

A un moment, je décide de me retourner et je commence alors à nager très harmonieusement jusqu'à la plage, puis je sors de l'eau et je marche lentement.

Le paysage est tropical. Je vois des palmiers et des cocotiers, en même temps que je perçois avec plaisir le contact du soleil et de la brise sur ma peau.

Soudain, à ma droite, je découvre une grotte. Près d'elle coule en serpentant l'eau transparente d'un ruisseau.

Je m'approche, alors que je vois à l'intérieur de la grotte la silhouette d'une femme. Sa tête est coiffée d'une couronne de fleurs. Je parviens à voir ses beaux yeux, mais je ne peux définir son âge. En tout cas derrière ce visage qui irradie l'amabilité et la compréhension, derrière ce digne port, je devine une grande sagesse. Je reste à la contempler pendant que la nature devient silencieuse.

Elle me dit : -«Je suis la protectrice de la vie». Je lui réponds timidement que je ne comprends pas bien ce que cela signifie. A ce moment-là je vois un chevreuil qui lèche sa main. Alors elle m'invite à entrer dans la grotte et me fait signe ensuite de m'asseoir sur le sable, face à une paroi rocheuse. Maintenant je ne peux la voir mais je l'entends qui me dit : -«Respire doucement et dis-moi ce que tu vois». Je commence à respirer lentement et profondément. A l'instant, une image claire de la mer apparaît sur le rocher. J'inspire et les vagues arrivent jusqu'aux plages. J'expire et elles se retirent. Elle me dit : -«Tout dans ton corps est rythme et beauté. Tu as tant de fois renié ton corps sans comprendre le merveilleux instrument dont tu disposes pour t'exprimer dans le monde». A ce moment-là, apparaissent sur le rocher différentes scènes de ma vie dans lesquelles j'aperçois la honte, la peur et l'horreur vis-à-vis d'aspects de mon corps. Les images se succèdent. (\*)

Je suis gêné en comprenant qu'elle voit les scènes, mais je me tranquillise aussitôt. Puis elle ajoute : «Même dans la maladie et la vieillesse, le corps sera le chien fidèle qui t'accompagnera jusqu'au dernier moment. Ne le renie pas quand il ne peut répondre à ton envie. Entre-temps, rends-le fort et sain. Soigne-le pour qu'il soit à ton service et laisse-toi guider seulement par les opinions des sages. Moi qui suis passée par toutes les époques, je sais bien que l'idée même de beauté change avec le temps. Si tu ne considères pas ton corps comme l'ami le plus proche, il devient triste et tombe malade. C'est pourquoi tu dois l'accepter pleinement. Il est l'instrument dont tu disposes pour t'exprimer dans le monde Je veux que tu voies maintenant quelle est sa partie faible et moins saine». A ce moment-là, l'image de cette partie de mon corps apparaît. (\*)

Elle appuie alors sa main sur ce point et je sens une chaleur vivifiante. Je sens l'énergie s'étendre et je ressens une acceptation très profonde de mon corps tel qu'il est. (\*)

-«Soigne ton corps, en suivant seulement les opinions des sages et ne le mortifie pas avec des malaises qui existent seulement dans ton imagination. A présent va-t'en plein de vitalité et en paix».

En sortant de la grotte, réconforté et sain, je bois l'eau cristalline qui me fortifie pleinement.

Le soleil et la brise caressent mon corps. Je marche sur le sable blanc vers le lac et, arrivé au bord de l'eau, je vois un instant la silhouette de la protectrice de la vie qui se reflète aimablement dans les profondeurs.

Je rentre dans l'eau et remercie en mon fort intérieur pour le merveilleux instrument que j'ai reçu de la nature. (\*)

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Etudier la coïncidence entre les résistances de l'expérience et celles qui sont observées dans la vie quotidienne. Si au cours de cette expérience, ou lorsqu'elle a été répétée, les résistances ont été surmontées, vérifier la relation avec la vie quotidienne.

## **EXERCICE D'AVANCEES ET DE RECULS (23)**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Les difficultés dans la réalisation de cet exercice reflètent une certaine désorientation actuelle chez la personne affectée. Les mouvements très rapides montrent la même impulsivité et le même manque de contrôle que dans la vie quotidienne. Les «coupures» dans les séquences coïncident avec les interruptions ou inaccomplissements dans les actions quotidiennes. Le désordre dans les séquences reproduit le désordre dans l'action. Grâce à la maîtrise de cette pratique on obtient des changements de conduite importants dans les «occupations» quotidiennes.

### **Expérience guidée**

Je suis dans une pièce bien éclairée. J'avance et j'ouvre une porte. J'avance lentement dans un couloir. J'entre par une autre porte à droite et je trouve un nouveau couloir. J'avance.

Il y a une porte à gauche. J'entre et j'avance. Nouvelle porte à gauche. J'entre et j'avance. Nouvelle porte à gauche. J'entre et j'avance.

Je reviens lentement par le même chemin jusqu'à ce que je retrouve la pièce initiale. (\*)

Vers la droite de la pièce il y a une grande baie vitrée qui donne sur un jardin. J'ouvre la fenêtre. Je sors. Par terre est préparé un appareil qui tend un fil d'acier et le tient suspendu à peu de distance du sol. Ce fil suit des lignes capricieuses. Je monte dessus faisant de l'équilibre. Je fais un pas, puis un autre. Je me déplace lentement en avant en suivant les lignes courbes et les lignes droites. Je le fais sans difficulté.

Maintenant, à reculons je fais le chemin inverse jusqu'au point de départ. Je descends du fil. (\*)

Je retourne dans la pièce. Je vois un grand miroir sur un mur. Je marche posément vers lui tandis que j'observe mon image qui vient logiquement à ma rencontre. Et ceci jusqu'à ce que je touche la glace. Ensuite je recule en regardant la façon dont mon image s'éloigne.

Je m'approche de nouveau jusqu'à ce que je touche la glace mais je découvre que mon image recule et finit par disparaître. Je vois maintenant que mon image s'approche en marchant à reculons. Elle s'arrête avant d'arriver à la glace, elle tourne sur ses talons et avance vers moi.

Je sors dans une cour pavée de grandes dalles. A un point central, il y a un fauteuil placé exactement sur une dalle noire. Toutes les autres sont blanches. On m'explique que le siège a la capacité de se déplacer toujours en ligne droite et dans toutes les directions, mais sans changer de face. Je m'y assois et je dis : - «Trois dalles en avant». Alors le siège me place à l'endroit que je lui ai indiqué.

Quatre dalles à droite. Deux en arrière. Deux à gauche. Une en arrière. Deux à gauche, en terminant sur la dalle noire. Maintenant, trois dalles en arrière. Une à droite. Une en arrière. Quatre à droite. Quatre en avant. Cinq à gauche, en arrivant à destination.

Enfin : trois dalles à gauche. Deux en arrière. Une en avant. Deux à droite. Trois en arrière. Une à droite. Quatre en avant, en parvenant à la dalle indiquée.

Je me lève et sors de la maison. Je suis debout au milieu d'une grande route. Aucun véhicule n'y circule. Je vois s'approcher droit vers moi, une personne que j'aime beaucoup.

Elle est arrivée si près qu'elle me touche presque. J'enregistre la sensation.

Maintenant la personne recule, s'éloignant toujours davantage jusqu'à disparaître. J'enregistre la sensation.

Je vois s'approcher une personne qui me produit un profond désagrément. Elle est très près de moi. J'enregistre la sensation.

Maintenant elle recule en s'éloignant toujours davantage jusqu'à disparaître. J'enregistre la sensation.

Je suis assis ici, les yeux fermés. Je me souviens d'une scène extrêmement pénible dans laquelle je me trouve face à d'autres personnes. Je m'éloigne peu à peu en même temps que j'enregistre la sensation correspondante.

Je me souviens d'une scène dans laquelle je me vois participer avec grand plaisir. Je m'éloigne peu à peu de la situation. J'enregistre la sensation.

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Mettre en relation les résistances remarquées dans l'expérience avec les difficultés de la vie quotidienne. Lorsque des résistances sont vaincues au cours de cette expérience ou lors de sa répétition, comparez avec des progrès quotidiens.

## **LE TRAINEAU**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Les problèmes dans les déplacements (dont traite la présente expérience) sont généralement reliés à des difficultés de conduite concernant la connexion de l'individu avec son milieu. Beaucoup de personnes, convaincues de leurs empêchements corporels tels que faiblesse, manque de souplesse, manque de grâce, lenteur, etc. reproduisent au cours de cette pratique les mêmes failles.

D'autres personnes qui manifestent des comportements excessivement impétueux, développent généralement dans cette expérience des images incontrôlées, se montrant très impatientes lorsqu'elles essaient d'imprimer à leurs images la vitesse correcte que l'instructeur suggère.

## **Expérience guidée**

Je me trouve sur une grande esplanade recouverte de neige. Autour de moi, un grand nombre de personnes pratiquent des sports d'hiver. Malgré le splendide soleil, je me rends compte qu'il fait froid à la buée qui sort de ma bouche. Cependant mes habits de montagne sont excellents et je sens seulement, parfois, des rafales gelées qui me frappent le visage ... mais cela m'est très agréable.

Plusieurs amis s'approchent en tirant un traîneau. Ils m'invitent immédiatement à monter et à le conduire. Ils m'expliquent, qu'il est si bien conçu qu'il est impossible d'en perdre le contrôle. Je m'y installe donc et j'ajuste les courroies et les garnitures de fer. J'abaisse mes lunettes et je mets en marche une turbine qui siffle comme un petit jet. J'appuie doucement sur l'accélérateur avec le pied droit et le traîneau commence à bouger. Je lève le pied droit et appuie avec le gauche. L'appareil s'arrête, docile. Ensuite je tourne le volant à droite et à gauche sans aucun effort. Alors deux ou trois amis partent devant moi glissant sur leurs skis. - «Allons-y» crient-ils. Et ils s'élancent depuis l'esplanade en zigzaguant dans la descente, sur la magnifique pente montagneuse.

J'appuie sur l'accélérateur et je commence à me déplacer en parfaite douceur. A présent j'entame la descente derrière les skieurs. Je vois le beau paysage recouvert de neige et de conifères. Plus bas, quelques maisons de bois, et là-bas, au loin, une vallée lumineuse et fertile.

J'accélère sans crainte et je dépasse un skieur, puis un autre et finalement le troisième. Mes amis me saluent bruyamment. Je me dirige vers les pins qui apparaissent sur mon trajet et je les évite avec des mouvements impeccables. Je m'apprête alors à donner plus de vitesse à la machine. Je pousse à fond l'accélérateur et je sens la terrible puissance du moteur. Je vois passer les pins à mes côtés comme des ombres imprécises, tandis que la neige reste derrière, flottant en une très fine nuée blanche. Le vent gelé m'étire la peau du virage et je dois faire un effort pour maintenir les lèvres serrées. Je vois un refuge en bois qui s'agrandit à toute vitesse et, flanqués à ses côtés, deux tremplins de neige pour pratiquer le grand saut à ski. Je n'hésite pas. Je vise celui de droite. Je suis dessus en un instant et, à ce moment-là, je coupe le contact du moteur afin d'éviter un éventuel incendie au cours de la chute. J'ai été catapulté vers le haut en un vol fantastique. Je n'entends que le mugissement du vent, tandis que je commence à tomber de plusieurs centaines de mètres. Je m'approche de la neige. Mon angle de chute coïncide parfaitement avec l'inclinaison de la pente et je me pose ainsi délicatement sur ce plan. J'allume le moteur et je continue à accélérer, alors que je m'approche de la vallée.

J'ai commencé à freiner peu à peu. Je lève mes lunettes et je me dirige lentement vers un complexe hôtelier d'où partent de nombreux funiculaires qui emmènent des sportifs vers les montagnes. J'arrive finalement sur un terrain plat. Devant et à gauche, j'observe la bouche noire d'un tunnel semblable à ceux des trains. Je me dirige lentement vers lui en passant par-dessus des flaques de neige fondue. En arrivant à l'ouverture je constate qu'il n'y a ni rails ni empreintes de voitures, toutefois, je pense que de grands camions pourraient circuler par là. Peut-être s'agit-il du dépôt des chasse-neige. Quoi qu'il en soit, j'entre. Il est faiblement illuminé. J'allume le phare avant et son puissant faisceau me permet de voir un chemin droit sur plusieurs centaines de mètres. J'accélère. Le son du jet résonne et les échos se mélangent. Je commence une course rapide. Je vois que devant moi le tunnel fait un virage et, au lieu de freiner, j'accélère, de sorte qu'en parvenant au virage je glisse sur la paroi sans inconvénient. A présent, le chemin descend et, plus loin, il s'incurve vers le haut en décrivant une spirale, tel un serpent ou un ressort fantastique. J'accélère, je descends, j'entreprends la montée et je comprends qu'à cet instant je suis sur le plafond pour descendre à nouveau et revenir à une ligne droite. Je freine doucement et m'apprête à entamer une descente semblable à celle d'une montagne russe. La pente est très prononcée. Je m'engage dans la descente tout en freinant. La pente s'adoucit mais je vois que je me déplace sur un pont étroit au-dessus du vide. Des deux côtés l'obscurité est profonde. Je freine encore davantage et prends la ligne droite horizontale du pont qui fait exactement la largeur du traîneau. Mais je me sens en sécurité. Le matériel est solide. En regardant aussi loin que le permet la lumière du phare, je vois mon chemin apparaître comme un fil tendu, séparé de tout plafond, de tout sol, de toute paroi, par des distances abyssales. (\*)

J'arrête le véhicule. Intéressé par l'effet de la situation, je commence à imaginer divers dangers, mais sans trouble : le pont qui se casse et moi tombant dans le vide ; ensuite, une énorme araignée qui descend sur un gros fil de soie ... et s'approche de moi comme si j'étais une petite mouche ; enfin, j'imagine un éboulement colossal et de longues tentacules qui montent des obscures profondeurs. (\*)

Bien que le décor soit propice, je constate que j'ai suffisamment de force intérieure pour vaincre les craintes. Je tente donc une fois de plus d'imaginer quelque chose de dangereux ou d'abominable et je me laisse aller à ces pensées. (\*)

J'ai surmonté le mauvais moment et me sens réconforté par l'épreuve que je me suis imposé, j'allume donc à nouveau le moteur et j'accélère. Je passe le pont et j'arrive de nouveau à un tunnel semblable à celui du début. A grande vitesse je m'engage dans une très longue montée. Je pense que je suis en train d'arriver au niveau de la sortie.

En effet, je vois devant moi la lumière du jour augmenter de diamètre. Maintenant, en ligne droite, je sors vite sur le terrain dégagé du complexe

Je vais très lentement en évitant les gens, jusqu'à parvenir à l'autre bout du terrain. J'abaisse mes lunettes et je commence à accélérer pour arriver avec une vitesse suffisante à la pente montagneuse qui aboutit sur l'esplanade initiale. J'accélère, j'accélère, j'accélère

Je monte le plan incline à la même incroyable vitesse à laquelle je l'ai descendu. Je vois devant moi s'approcher le refuge en bois et les deux tremplins de ses côtés, mais maintenant c'est une paroi droite et verticale qui m'en sépare. Je tourne à droite et continue l'ascension en évitant la difficulté jusqu'à ce que je passe sur un côté, à la hauteur des rampes de saut.

Les pins passent à mon côté comme des ombres imprécises, tandis que la neige reste derrière, flottant en une très fine nuée blanche

Devant moi, je vois mes trois amis debout qui me saluent avec leurs bâtons de skis levés. Je tourne en cercle autour d'eux, les couvrant de neige, et je continue l'ascension.

Je suis arrivé sur l'esplanade. Je fais un tour de reconnaissance en diminuant la vitesse, jusqu'à ce que je m'arrête. Je coupe le contact. Je lève mes lunettes. Je défais les ferrures des courroies, et je sors du traîneau. J'étire les jambes et ensuite tout le corps qui est à peine engourdi. A mes pieds et le long de la magnifique pente montagneuse, je vois les conifères. Plus bas les maisons de bois et la vallée fertile. Je parviens à distinguer sous l'aspect d'un point irrégulier, le complexe hôtelier. Je sens l'air très pur et l'effet du soleil de montagne hâlant la peau de mon visage ; j'ai la forte sensation être parvenu à un contrôle plus grand sur moi-même. (\*)

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

Observer, dans le comportement quotidien, les problèmes de déplacement enregistrés dans l'expérience. Vérifier si ceux-ci se modifient lorsque les résistances sont vaincues par répétition de l'expérience.

### **LES NUAGES (24)**

#### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Dans cette expérience des éléments sont fournis afin que celui qui la pratique travaille sur des images de liberté de mouvement et puisse, en même temps, reconnaître des sensations gratifiantes. C'est un travail simple qui permet d'enregistrer le relâchement de tensions mentales et d'observer les problèmes quotidiens à partir d'une perspective ample et calme, en contribuant à leur meilleure solution à partir de cet état.

#### **Expérience guidée**

En pleine obscurité, j'entends qu'une voix dit : «Il n'y avait alors ni l'existant ni le non-existant ; il n'y avait ni air, ni ciel et les ténèbres faisaient face à l'abîme. Il n'y avait ni êtres humains, ni un seul animal, oiseau, poisson, crabe, ni bois, pierre, caverne, ravin, herbe, forêt. Il n'y avait pas de galaxies, ni d'atomes il n'y avait pas non plus là-bas de supermarchés. Alors tu es né, toi, et sont apparus le son et la lumière, la chaleur et le froid, l'âpreté et la douceur».

La voix se tait et je m'aperçois que je suis à l'intérieur d'un immense supermarché, en train de monter par l'escalier mécanique.

J'ai traversé plusieurs étages et maintenant je vois que le plafond de l'édifice s'ouvre et que l'escalier continue à me transporter lentement et confortablement vers un ciel lumineux. Je vois loin en bas, l'édifice tout petit. L'atmosphère est profondément bleue la brise fait ondoyer mes vêtements. J'inspire alors l'air avec un grand plaisir.

Ayant traversé une couche de vapeur douce, je trouve une mer immense de nuages blancs.

L'escalier se courbe délicatement, s'aplanit, me permettant ainsi de marcher dessus comme sur un sentier. Je me déplace vers l'avant en constatant que je marche sur un sol de nuages. Mes pas sont très harmonieux. Je peux sauter de grandes distances car il y a une faible gravité. J'en profite pour faire des pirouettes, tombant sur le dos et rebondissant de nouveau vers le haut, comme si à chaque fois un grand matelas élastique me donnait une impulsion. Mes mouvements sont lents et ma liberté d'action est totale. (\*)

J'entends la voix d'un vieil ami qui me salue joyeusement. Ensuite je le vois s'approcher en une course merveilleuse. Nous heurtant dans une accolade nous roulons et rebondissons plusieurs fois, effectuant toutes sortes de figures, en riant et en chantant.

Finalement nous nous asseyons et mon ami sort de ses vêtements une canne à pêche, qu'il déploie ensuite. Il prépare l'attirail de pêche, mais à la place de l'hameçon, il met un aimant en forme de fer à cheval. Il commence à manœuvrer le moulinet et l'aimant descend, traversant le sol de nuages. Après un moment, la canne commence à vibrer et il crie : «Nous avons une bonne pêche». Immédiatement, il se met à remonter l'attirail jusqu'à ce qu'un grand plateau apparaisse, collé à l'aimant. Il y a dessus toutes sortes d'aliments et de boissons. L'ensemble est soigneusement décoré. Mon ami dépose le plateau, et nous nous préparons pour le grand festin. Tout ce que je goûte a une saveur exquise. Le plus surprenant est que les

plats ne diminuent pas. En tout cas rien qu'à les désirer d'autres apparaissent pour les remplacer. Je me mets donc à choisir ceux que j'ai toujours voulu manger et je les consomme avec grande jouissance. (\*)

Satisfaits, nous nous allongeons sur le dos, sur le souple matelas de nuages, avec une grande sensation de bien être (\*)

Je sens tout mon corps cotonneux, tiède, totalement détendu, alors que de douces pensées sillonnent ma tête. (\*)

Je constate que je ne ressens ni hâte ni inquiétude, ni aucun désir, comme si j'avais tout le temps du monde devant moi. (\*)

Dans cet état de plénitude et de bien-être, j'essaie de penser aux problèmes que j'avais dans la vie quotidienne, mais ils m'apparaissent petits, sans importance, comme si je les avais rêvés. (\*)

A ce moment-là, j'entends mon ami qui dit : «Bon, nous devons retourner. Ce n'est pas encore notre temps, mais à titre d'exemple ce n'est pas mal, n'est-ce pas ?»

Je me redresse et, en faisant quelques pas, je sens que je me retrouve sur l'escalier mécanique. Doucement, il s'incline vers le bas et pénètre dans le sol de nuages. Je sens une vapeur douce et je commence la descente vers la terre avec beaucoup de douceur.

Je m'approche de l'édifice. L'escalier mécanique pénètre par sa partie supérieure.

Je descends les différents étages du supermarché. Je vois de tous côtés les gens qui, soucieux, font leurs achats.

Je ferme les yeux et j'entends une voix qui dit : -«Il n'y avait alors ni crainte, ni inquiétude, ni désir, parce que le temps n'existait pas.» (\*)

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Observer les difficultés qui se sont produites au cours de l'expérience par rapport à la liberté de mouvement. Les comparer avec des problèmes quotidiens du même type ou avec des limitations dans l'expression corporelle. Vérifier si dans l'état obtenu pendant l'expérience, les problèmes quotidiens peuvent être mesurés de façon plus correcte que d'habitude. Si l'expérience est répétée les résistances parviennent à être vaincues, observer dans la vie quotidienne les effets corrélatifs.

## **LE MINEUR (25)**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Cette expérience a pour but de mettre en évidence aux yeux du participant la relation qui existe entre les pensées (images dans ce cas) et les tensions viscérales ou internes du corps. Ce travail permet d'obtenir des détentes profondes appropriées. En même temps il informe de façon dramatique sur les images négatives qui provoquent si fréquemment des affections psychosomatiques. D'autre part, on prétend faire comprendre la réversibilité du phénomène en ce qui concerne les tensions ou les irritations corporelles profondes qui engendrent des images et des états d'âme.

### **Expérience guidée**

Il y a des gens autour de moi. Nous sommes tous habillés en mineurs. Nous attendons l'arrivée du monte-charge. Il est très tôt. Une brume fine tombe d'un ciel de plomb. J'aperçois au loin la silhouette noire de l'usine dont les hauts fourneaux luisent. Les cheminées vomissent du feu. La fumée s'élève en colonnes denses.

Je distingue, au milieu du rythme lent et éloigné des machines, le sifflement d'une sirène aigüe qui signale le changement de tour du personnel.

Je vois monter lentement le monte-charge, qui finit par s'arrêter à la hauteur de mes pieds avec une forte vibration. Nous avançons et nous nous plaçons sur la plaque métallique. Une grille coulissante se ferme et nous commençons à descendre lentement dans le murmure des commentaires des compagnons de travail.

La lumière du monte-charge me permet de voir la paroi rocheuse qui passe très près.

A mesure que nous descendons la température augmente et l'air devient vicié.

Nous nous arrêtons en face d'une galerie. La majorité des occupants du monte-charge descend. La grille coulissante se referme. Nous sommes quatre ou cinq mineurs à être restés. Nous continuons à descendre jusqu'à nous arrêter à une autre galerie. Les autres occupants descendent. Je reste seul et la descente reprend.

Finalement la planche de charge s'arrête avec fracas. Je pousse la grille et j'avance en m'introduisant dans un orifice faiblement éclairé. J'entends le monte-charge retourner à la surface. Devant moi je vois des

rails sur lesquels se trouve un petit véhicule à moteur. Je m'y installe et je commence à me déplacer dans le tunnel.

J'arrête le véhicule au bout de la voie. Je descends et je commence à décharger des outils, allumant en même temps la lampe de mon casque. J'entends des échos lointains comme provenant de trépan et de marteaux hydrauliques, mais j'entends aussi une faible voix humaine qui lance des appels étouffés.

Je laisse les outils et je me jette quelques cordes sur l'épaule. Je prends un pic et j'avance résolument dans le tunnel qui se rétrécit. L'éclairage électrique se trouve maintenant loin derrière. Je me guide uniquement par le réflecteur du casque. De temps à autre je m'arrête pour écouter la plainte...

Je parviens recourbé au fond du tunnel. Devant moi un effondrement. C'est là que s'achève le chemin souterrain. J'examine le rocher et je comprends que le plafond s'est écroulé, obstruant le passage. De l'eau coule entre les fissures. Le sol est devenu un bourbier dans lequel mes bottes s'enfoncent. Je déplace les rochers à l'aide du pic. Peu après, un trou horizontal se trouve dégagé. Je calcule que je peux m'y glisser. Les gémissements sont nets à présent : le mineur coincé se trouve certainement à peu de mètres de distance. J'introduis le manche du pic entre de solides rochers et j'y attache un bout de la corde, passant l'autre extrémité autour de ma taille. J'ajuste le tout avec une boucle métallique.

Je m'introduis dans le trou avec difficulté avançant ensuite en m'appuyant sur les coudes. Je descends une pente prononcée. Je vois à la lumière du casque, que le conduit se rétrécit davantage jusqu'à empêcher pratiquement mon passage. La chaleur est suffocante, la respiration difficile. Depuis mes pieds glisse une boue épaisse. Lentement elle recouvre mes jambes et, glissant, vient se coller jusque sous ma poitrine. Je comprends que le tunnel ne va pas tarder à se remplir de boue et à m'ensevelir.

J'exerce une pression vers le haut, mais mon dos cogne contre le rocher. J'essaie de reculer. Ce n'est déjà plus possible. J'entends la voix plaintive tout près de moi. Alors je crie et le sol cède en entraînant dans sa chute.

Une forte secousse au niveau de l'abdomen et de la taille coïncide avec l'arrêt subit de ma chute. Je me retrouve suspendu à la corde comme un absurde pendule de glaise. Ma course s'est arrêtée très près d'un sol recouvert d'un tapis. Je vois maintenant un endroit très éclairé. Dans la pièce élégante j'aperçois une grande bibliothèque. Mais l'urgence de la situation me pousse à essayer de me dégager. Avec (la main gauche, j'ajuste la corde tendue et avec l'autre main je libère l'anneau qui la serre à ma taille. Ensuite, je tombe doucement sur le sol.

-«Quelles manières mon ami, quelles manières !» dit une voix aigüe Je me retourne et je trouve un petit homme mesurant une soixantaine de centimètres. Mises à part ses oreilles, légèrement pointues, il semble être très proportionné. Il est vêtu de couleurs gaies mais avec un évident style de mineur.

Je me sens mi- ridicule, mi- désolé, lorsqu'il m'offre un cocktail. Quoi qu'il en soit, je me sens réconforté lorsque je le bois, sans sourciller.

Le, petit homme joint ses mains et les porte à sa bouche. Ensuite, il émet le gémissement que je reconnais si bien. A ce moment-là, je sens monter en moi une très grande indignation. Je lui demande ce que signifie cette plaisanterie et il me répond que grâce à elle ma digestion, à l'avenir, devra s'améliorer. Il poursuit en disant que la corde qui a comprimé mon abdomen dans la chute a fait un très bon travail, de même que le parcours sur les coudes dans le tunnel étroit. Pour finir ses étranges commentaires, il me demande si la phrase : -«vous vous trouvez dans les entrailles de la terre» a une quelconque signification pour moi.

Je réponds que c'est là une manière imagée de dire les choses. Mais il répond que, dans ce cas précis, il s'agit d'une grande vérité. Il ajoute alors : vous êtes dans vos propres entrailles. Quand quelque chose va mal dans les viscères, les gens pensent des choses erronées. Les mauvaises pensées causent également du tort aux viscères, donc à partir de maintenant vous veillerez sur ce point. Si vous ne le faites pas, je me mettrai à marcher et, alors, vous sentirez de forts chatouillements et toutes sortes de malaises internes... J'ai quelques collègues qui s'occupent d'autres parties, telles que les poumons, le cœur, etc. »

Ceci dit, le petit homme commence à marcher sur les murs et le plafond tandis que je ressens des tensions dans la zone abdominale, au foie, et dans les reins. (\*)

Ensuite, il m'envoie un jet d'eau avec un tuyau d'or, m'ôtant soigneusement la boue. A l'instant même je me retrouve sec. Je m'étends sur un large divan et je commence à me détendre. Le petit homme me passe de façon rythmée un petit balai sur l'abdomen et la taille et, ce faisant, il me procure une profonde détente. Je comprends que lorsque les malaises de mon estomac, de mon foie et de mes reins s'allègent, mes idées et mes sentiments changent. (\*)

Je perçois une vibration et constate que je suis en train de m'élever. Je suis sur le monte-charge qui remonte vers la surface. A mesure que je monte, je vois l'orifice de la surface qui s'agrandit progressivement et j'éprouve en même temps une sensation de détente toujours plus agréable. (\*)

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Considérer si la scène du passage du petit balai a été correctement représentée. En cas de résistances, répéter jusqu'à ce qu'elles soient vaincues.

Vérifier si dans la vie quotidienne certains points du corps affectés par des tensions ou des irritations internes, ont modifié leur état, comme conséquence de l'expérience.

## **EXERCICE DE TRANSFORMISMES ET D'EXPANSIONS (26)**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Les difficultés dans les transformismes reflètent habituellement les problèmes que l'on a avec soi-même, avec sa propre image et aussi les problèmes dont souffre l'image que l'on a de soi lorsqu'elle est confrontée à d'autres personnes.

Cette pratique inclut quelques opérations d'expansions et de contractions qui servent au déblocage et à la mobilité de l'image de chacun. Cet exercice tend à améliorer les relations du participant avec les personnes avec lesquelles il est en rapport, lui procurant un plus grand contrôle de l'image de lui-même. De cette façon on peut travailler les blocages ou les immobilités de sa propre image qui s'expriment fréquemment en tant que timidité, excès de susceptibilité, dérobade, fuite devant une situation, etc...

### **Expérience guidée**

Je me trouve dans un camp de nudistes. Moi aussi je suis nu. Je me sens observé soigneusement par des personnes d'âge et de sexe différents.

Quelqu'un me dit que les gens m'étudient parce qu'ils ont remarqué que j'ai des problèmes. Il me recommande de couvrir mon corps. Alors je me mets un chapeau et des chaussures. Immédiatement, les nudistes se désintéressent de moi.

Je finis de m'habiller et je sors du camp ... Je dois me rendre rapidement à une fête. J'entre dans une maison et, dans l'antichambre, un monsieur très élégant me dit que pour entrer au salon, je dois m'habiller comme il convient puisqu'il s'agit d'une fête costumée. Il fait un geste vers le côté et je vois un vestiaire rempli de vêtements et de masques insolites. Je me mets à choisir minutieusement.

Devant un ensemble de miroirs qui forment un angle entre eux, j'essaie des déguisements et des masques. Je peux me voir sous différents angles.

J'essaie le modèle et le masque qui me vont moins bien. (\*)

Maintenant j'ai trouvé le meilleur ensemble et le meilleur masque. Je m'observe sous différents angles. Le moindre détail imparfait est immédiatement modifié jusqu'à ce que tout s'ajuste merveilleusement bien. (\*)

J'entre, rayonnant, dans le grand salon où se déroule la fête. Il y a beaucoup de gens, tous déguisés.

Un silence se fait et tout le monde applaudit la perfection du modèle que je porte. Ils me font monter sur une estrade et me demandent de danser et de chanter. Je le fais. (\*)

Maintenant le public me demande d'enlever le masque et de répéter l'opération. Au moment où je m'apprête à le faire, je remarque que je suis vêtu de cet ensemble déplaisant que j'avais essayé en premier lieu. Pour comble de malheur je n'ai pas de masque. Je me sens ridicule et monstrueux. Malgré cela, je chante et je danse devant le public en dépit des moqueries et des sifflements de réprobation. (\*)

Un imprudent saute sur l'estrade et me pousse en m'injuriant. Alors je commence à me changer en animal devant l'autre déconcerté.

Je continue à changer mais en conservant toujours mon propre visage : d'abord je suis un chien, puis un oiseau et enfin un grand crapaud. (\*)

Une tour de jeu d'échecs s'approche de moi et me dit : -«Vous devriez avoir honte de faire peur aux enfants de cette façon !» Alors je reviens à mon état normal vêtu de mes habits de tous les jours.

Je rapetisse lentement. J'ai déjà la taille d'un petit enfant. Je descends de l'estrade et je vois les gens déguisés, immenses, qui me contemplant d'en haut. Je continue à rapetisser. (\*)

Une femme crie de manière hystérique et dit que je suis un insecte. Elle s'apprête à m'écraser avec le pied mais je me réduis de façon microscopique. (\*)

Je reviens rapidement à ma taille d'enfant. Puis je reprends mon aspect normal. Ensuite, je continue à grandir devant l'assistance qui court dans toutes les directions. Ma tête touche le plafond. Je les observe d'en haut. (\*)

Je reconnais la femme qui voulait m'écraser. Je la prends entre mes mains et je la place sur l'estrade.

Je reviens à ma taille normale. Je m'apprête à quitter la fête. En arrivant dans l'antichambre, je vois un miroir qui déforme complètement mon apparence.

Je prends la glace et je la frotte en la modelant jusqu'à ce qu'elle renvoie la belle image que j'ai toujours voulu avoir. (\*)

Je salue l'homme élégant de l'entrée et je sors tranquillement de la maison.

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

Considérer les résistances des différentes scènes, en les mettant en relation avec des problèmes vécus dans la vie quotidienne. Vérifier si les résistances vaincues entraînent un progrès corrélatif dans les attitudes habituelles. Répéter l'expérience en mettant l'accent sur les plus importantes résistances qui n'ont pas été vaincues.

## **CONFIGURATION DU GUIDE INTERIEUR**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

La maîtrise de cette expérience revêt une importance fondamentale. Sans elle on ne peut effectuer un ensemble de travaux utiles pour la vie quotidienne et pour des moments exceptionnels dont traitent d'autres expériences de ce livre. Nous recommandons la lecture du thème formatif : «Le guide intérieur».

### **Expérience guidée**

Je me trouve dans un paysage lumineux où j'ai déjà ressenti un grand bonheur. (\*)

Je parviens à voir le soleil qui grandit. Je l'observe sans être gêné. Deux rayons s'en détachent nettement et touchent ma tête et mon cœur.

Je commence à me sentir très léger et à remarquer que je suis attiré par cet astre. Ainsi, suivant les rayons lumineux, je me dirige vers lui.

Je reçois une chaleur douce et bienfaisante du disque énorme qui devient une sphère gigantesque.

Déjà à l'intérieur du soleil, j'inspire et j'expire amplement et profondément. La lumière qui m'entoure, pénètre dans mon corps au rythme de la respiration, me donnant chaque fois plus d'énergie.

Je me sens serein et rayonnant. Alors je demande avec mes meilleurs sentiments, que le guide intérieur se présente devant moi et qu'il le fasse de la manière la plus propice. (\*)

Il me dit qu'il représente ma Force intérieure, mon énergie, et que si je sais m'en servir j'aurai une orientation dans la vie ; j'aurai de l'inspiration et j'aurai de la protection. Mais il faut que je m'efforce de bien le voir et de sentir sa présence avec intensité. (\*)

Je demande au guide de poser ses mains sur mon front et de les maintenir ainsi quelques instants.

Je commence à sentir que du centre de ma poitrine grandit une sphère transparente qui finit par nous englober tous les deux. (\*)

Je dis au guide de faire renaître en moi un amour profond pour tout ce qui existe et de m'accompagner dans la vie en me donnant joie et paix. (\*)

Je l'interroge sur le sens de la vie, et j'attends sa réponse. (\*)

Je l'interroge sur ce qu'est réellement la mort et j'attends sa réponse. (\*)

Je l'interroge sur la valeur de ma vie et j'attends sa réponse. (\*)

Je l'interroge, après réflexion, sur une situation spéciale de ma vie et j'attends sa réponse. (\*)

Je demande au guide de rester toujours à mes côtés dans les moments de doute et d'inquiétude, mais qu'il m'accompagne aussi dans les moments de joie.

Le guide se sépare de moi et se transforme en une grande fleur aux pétales ouverts, qui contraste par ses couleurs avec le fond lumineux du soleil. Puis la fleur commence à changer de formes et de tons, tel un harmonieux kaléidoscope. Alors je comprends qu'il satisfera mes demandes.

Je commence à m'éloigner du brillant soleil, plein de vie et de force.

Et je descends vers le beau paysage par deux rayons lumineux, reconnaissant en moi-même une grande bonté qui cherche à s'exprimer dans le monde de mes semblables. (\*)

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

Répéter l'expérience dans des pratiques successives jusqu'à ce qu'elle soit maîtrisée. Peu importe que l'on voit le guide ou que l'on sente simplement sa «présence». En tout cas, le guide se trouvera configuré chaque fois qu'il sera évoqué de la même manière.

## **LA DESORIENTATION ET LE GUIDE INTERIEUR**

## **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

C'est une des trois brèves expériences d'exercice avec le guide intérieur. Le but de ce travail est l'utilisation du mécanisme du guide en tant qu'ordonnateur de problèmes et de solutions.

### **Expérience guidée**

Mes activités journalières sont terminées. Je retourne chez moi comme d'habitude.

Je suis arrivé. Je me trouve seul dans ma chambre. Je me sens abattu.

Je vis une situation difficile, qui ne peut durer. Je dois prendre une décision, mais je ne sais pas exactement laquelle. (\*)

Je vais jusqu'à un miroir et je contemple mon visage fatigué. Je pense à mon guide intérieur comme s'il était une personne. Me concentrant sur ma propre image, je dis : «Oh guide, que me conseilles-tu dans cette situation?» Immédiatement, je tâche de bien saisir quel est le problème que je dois résoudre. (\*)

J'observe que mon image commence à s'évanouir tandis que le miroir s'obscurcit. Peu de temps après, je vois un luminaire qui se déplace dans le fond et apparaissent alors les personnes et les situations liées à mon problème. (\*)

Soudain j'entends une voix qui m'explique les difficultés. Dans le fond du miroir, je vois le guide qui m'indique la direction que je dois prendre. (\*)

Le miroir s'éclaircit et me renvoie de nouveau l'image de mon visage. Je me trouve réconforté et je ressens en mon fort intérieur, le début de la solution du problème. (\*)

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

La «réponse» du guide peut apparaître comme une scène plus ou moins réelle ; comme une allégorie qui requiert interprétation ; comme une attitude du guide lui-même ; comme une explication donnée verbalement, ou comme une simple sensation intérieure difficile à définir. Dans les cas plus confus, la répétition de l'expérience peut améliorer la «réponse». De toute manière, la «réponse» surgira avec plus de précision si le problème a été, au préalable, formulé avec clarté. C'est ainsi qu'une répétition appropriée de l'expérience partira de l'intention d'une bonne explication du problème que l'on désire résoudre.

## **LA VEXATION ET LE GUIDE INTERIEUR**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Dans cette seconde brève expérience, on prétend donner au participant un contrôle intérieur face à une personne qui, dans la vie quotidienne, parvient à lui créer un dérèglement affectif.

### **Expérience guidée**

Je suis sorti de chez moi et je me trouve face à cette personne qui me perturbe émotionnellement. Je la salue pour continuer mon chemin mais je m'aperçois que, s'approchant, elle me prend le bras et m'invite à entrer dans un bar qui se trouve précisément là. Nous entrons.

Nous sommes assis. Sans motif apparent, elle commence à critiquer durement des affaires très privées me concernant. (\*)

A un moment donné, elle devient agressive et, parlant d'une voix forte, me désigne une fois, puis une deuxième fois. Je vois tout près d'autres connaissances qui observent attentivement et qui écoutent les paroles offensantes. (\*)

J'essaie, de me lever pour sortir mais elle me retient par l'épaule, tout en faisant des insinuations désagréables. Elle/m'insulte franchement et menace de causer ma perte tout en se moquant grossièrement. Je comprends que je peux procéder de différentes façons, mais je sais que, quelque mesure que je prenne l'agresseur s'en servira pour me nuire. (\*)

Les choses se servira de manière si indigne que je me prépare à réagir sans mesurer les conséquences. A ce moment-là, je me souviens de mon guide et je dis mentalement : -«Oh guide, donne-moi du contrôle !» A ce moment j'entends une voix intérieure qui me dit : -«demande-lui conseil !» Alors j'explique à mon interlocuteur que je ne sais comment agir, que je le prie de me conseiller. Touché par ma demande, l'individu se gonfle solennellement et commence à pontifier au sujet de mes obligations. La conversation se poursuit. Peu après, il se met à parler de ses problèmes personnels. Entre temps, il se fait

servir plusieurs verres d'alcool. Moi, en silence, j'écoute son récit pathétique ; les autres personnes autour font de même(\*)

Je le salue affectueusement et je me lève. Lui, complètement ivre, se jette sur les autres personnes connues en les agressant mais il tombe pitoyablement sur la table.

Je sors dans la rue et remplis mes poumons d'air pur.

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

Si les résistances ont été surmontées, vérifier si dans la vie quotidienne, les problèmes affectifs que la personne de l'expérience me créait ont disparu ou diminué considérablement.

## **L'INDECISION ET LE GUIDE INTERIEUR**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Cette troisième brève expérience, a pour but, de donner au participant, confiance en lui-même par rapport à une situation qui le fait hésiter ou reculer de façon injustifiée.

### **Expérience guidée**

J'entre dans un édifice, pensant à cette situation en suspens que je dois affronter. (\*)

Je crois que, le moment venu, tout va mal se passer. Je n'ignore pas que ce qui est entrepris avec une sensation d'échec, me rend peu sûr de moi : mes forces s'amointrissent et, effectivement, je finis par être battu. En comprenant cela, je m'arrête. Je suis sur le point d'abandonner. Je crois que je vais fuir en repartant par là où je suis venu. En même temps je sais que je dois faire un effort dans le sens contraire. Je me sens partagé entre ce que je dois faire et ce que je ne peux pas faire. (\*)

Je réfléchis un instant et je me dis : «Oh guide, donne-moi la Force». Instantanément, je sens ma respiration devenir ample et mon corps se redresser. Je recommence à marcher. Mes pas sont longs et sûrs. J'ai repris confiance. Je comprends que tout se passera bien car cela dépend de la façon dont je ferai les choses et, maintenant, je sais que je les ferai avec tout mon potentiel. (\*)

### **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

### **Recommandation**

Au cas où l'expérience a été réalisée avec, pour référence, un problème concret d'indécision, vérifier dans la situation quotidienne si le progrès recherché a été obtenu.

Si au cours de l'expérience, l'ensemble de registres suggérés n'a pu être obtenu, répéter l'expérience avant de faire des constatations dans la situation quotidienne.

## **3° EXPERIENCES DE PROPOSITIONS POUR L'AVENIR**

### **E'ACTION SALVATRICE (27)**

### **Explication sur l'expérience à réaliser**

Cette expérience, profitant de conditions dramatiques, pousse à l'ouverture et à la communication avec les autres personnes. Le thème des «bonnes actions» est introduit pour fixer des idées de solidarité et d'entraide. Si l'on a une certaine connaissance de notre doctrine, on comprendra l'utilité que peut avoir pour la vie de chacun le renforcement d'attitudes qui déracinent l'égoïsme et l'enfermement. D'autre part, ces avantages peuvent être compris et ne pas pousser pour autant à un changement d'attitude dans ce sens. Cette expérience rend le changement possible pourvu, bien entendu, que l'on désire sincèrement marcher dans cette nouvelle direction.

### **Expérience guidée**

Nous circulons rapidement sur une grande route. A côté de moi, une personne que je n'ai jamais vue conduit la voiture. Sur les sièges arrière, deux femmes et un homme me sont également inconnus. La voiture circule au milieu d'autres véhicules qui roulent imprudemment, comme si leurs chauffeurs étaient ivres ou affolés. Je ne sais pas vraiment si c'est l'aube ou le crépuscule.

J'interroge mon compagnon sur ce qui est en train de se passer. Il me regarde furtivement et répond dans une langue étrange : «Rex voluntas !» Ensuite, il allume la radio qui nous renvoie de fortes décharges et des bruits d'interférence électrique. Toutefois, je parviens à entendre une faible voix métallique qui répète de façon monotone : «Rex voluntas, Rex voluntas ... Rex voluntas ...»

Le mouvement des véhicules ralentit progressivement, alors que, sur le côté du chemin, je vois de nombreuses voitures renversées et un incendie qui se propage parmi elles. Lorsque nous nous arrêtons, nous abandonnons tous le véhicule et courons en direction des champs au milieu d'une marée de personnes qui s'élanche en proie à l'effroi.

Je regarde en arrière et je vois dans le feu et les flammes, beaucoup de malheureux qui sont restés mortellement attrapés, mais, le flot humain m'emportant dans sa poussée, je suis obligé de courir. Dans ce délire, j'essaie en vain d'arriver jusqu'à une femme qui protège son enfant, alors que la meute lui passe par-dessus, beaucoup de gens tombant sur le sol. Tandis que le désordre et la violence se généralisent, je décide de me déplacer suivant une ligne légèrement diagonale qui me permette de me séparer de l'ensemble. Je me dirige vers un endroit plus élevé qui oblige à freiner la course des gens affolés. Beaucoup, sur le point de défaillir attrapent mes vêtements et les mettent en lambeaux, mais, de toute façon, je constate que la densité de gens diminue.

Je suis parvenu à me dégager et maintenant je continue à monter déjà presque hors d'haleine. M'étant arrêté un instant, je m'aperçois que la multitude continue dans une direction opposée à la mienne, croyant certainement qu'en prenant une descente elle pourra sortir plus rapidement de la situation désespérée. Je constate ensuite avec horreur que cette descente est coupée par un précipice. Je crie de toutes mes forces pour prévenir de la catastrophe imminente, ne serait-ce que les personnes qui sont plus près de moi. Alors un homme se détache de l'ensemble et s'approche de moi en courant. Ses vêtements sont en pièces et il est couvert de blessures. Toutefois, le fait qu'il puisse se sauver me procure une grande joie. En arrivant il m'attrape un bras et, criant comme un fou, me fait un geste vers le bas. Je ne comprends pas sa langue mais je crois qu'il réclame mon aide pour sauver quelqu'un. Je lui dis d'attendre un peu car, en ce moment, c'est impossible... Je sais qu'il ne me comprend pas. Son désespoir me brise. L'homme essaie alors de retourner et, à ce moment-là, je le fais tomber à plat ventre. Il reste par terre, gémissant amèrement. Pour ma part, je comprends que j'ai sauvé sa vie et sa conscience, parce qu'il a essayé de sauver quelqu'un mais qu'ils l'en ont empêché. Je monte un peu plus et j'arrive dans un champ dégagé et plat. J'entends au loin des coups de feu et je crois comprendre ce qui se passe. Je m'éloigne rapidement de l'endroit. Après un moment je m'arrête. Tout est silencieux. Je regarde en direction de la ville et je vois une sinistre lueur.

Je commence à sentir le sol onduler sous mes pieds et j'entends un rugissement provenant des profondeurs qui m'annonce l'imminence d'un tremblement de terre. En effet, en peu de temps j'ai perdu l'équilibre. Je reste au sol ramassé sur le côté, mais regardant le ciel. Lorsque le tremblement cesse, je vois une lune immense, comme recouverte de sang.

Il fait une chaleur insupportable et je respire l'air caustique de l'atmosphère malignement contaminée. Entretemps je ne sais toujours pas si c'est l'aube ou le crépuscule...

Assis maintenant, j'entends un grondement croissant. Peu de temps après, recouvrant le ciel, passent des centaines d'aéronefs comme des insectes mortels qui se perdent en direction d'un destin ignoré.

Je découvre près de moi un grand chien qui, en regardant la lune commence à hurler presque comme un loup. Je l'appelle, l'animal s'approche timidement. Il arrive à côté de moi. Je le caresse doucement son pelage est hérissé. Il tremble.

Le chien me quitte et commence à s'éloigner. Je me lève et le suis. Nous parcourons ainsi un espace rocailleux jusqu'à parvenir à un ruisseau. L'animal assoiffé s'élanche et commence à boire l'eau avec avidité, mais l'instant d'après il recule et tombe. Je m'approche, le touche et constate qu'il est mort. L'eau du ruisseau est certainement contaminée. Je sens de nouveaux tremblements de terre qui menacent de me renverser, mais ils cessent. Je tourne sur mes talons j'aperçois au loin, dans le ciel, quatre formations de nuage qui avancent avec un sourd grondement de tonnerre, la première est blanche, la seconde est rouge, la troisième est noire et la quatrième est jaune. Et ces nuages ressemblent à quatre cavaliers armés sur des montures de tourmente, parcourant le ciel et détruisant toute vie sur terre.

Je cours en direction opposée aux nuages qui se rapprochent, je cherche un refuge. Je comprends que si la pluie m'atteint je serai contaminé. Je continue ma course, mais soudain une figure colossale se dresse devant moi. C'est un géant qui me bouche le chemin. Menaçant, il agite une épée de feu. Je lui crie que je dois poursuivre mon chemin parce que les nuages radioactifs approchent. Il me répond qu'il est un robot placé là pour empêcher le passage des gens destructeurs. Il ajoute qu'il est armé de rayons laser, et me prévient donc de ne pas m'approcher. Je vois que le géant sépare nettement deux espaces ; celui d'où je viens rocailleux et mourant, et un autre, empli de végétation et de vie.

Alors je crie : « tu dois me laisser passer, parce que j'ai accompli une bonne action ! »

-« qu'est qu'une bonne action ? »

-« c'est une action qui construit, qui collabore avec la vie ».

-«Alors, ajoute-t-il, qu'as-tu fait de bon ?»

-«J'ai sauvé un être humain d'une mort certaine et, en plus, j'ai sauvé sa conscience».

Immédiatement, le colosse s'écarte et je saute sur le terrain recouvert de végétation au moment où tombent les premières gouttes de pluie.

J'ai devant moi une grange. Tout près, la maison des paysans. Une douce lumière jaunissante jaillit de ses fenêtres. Seulement, maintenant, je m'aperçois que le jour se lève. Les oiseaux chantent harmonieusement.

En arrivant à la maison la porte s'ouvre et un homme rude à l'aspect plein de bonté m'invite à passer. A l'intérieur il y a une famille nombreuse qui se prépare pour les activités de la journée. Ils me saluent tous et m'invitent à une table où un repas simple et réconfortant est disposé. Je me trouve bientôt en train de boire une eau pure comme de l'eau de source. Des enfants s'ébattent autour de moi.

«Cette fois-ci - dit mon amphitryon - vous avez pu échapper, mais lorsque vous aurez de nouveau à passer la limite entre la mort et la vie, quelles actions pourrez-vous exhiber»? Alors je lui demande d'autres explications car ses paroles me semblent étranges. Il m'explique : -«Essayez de vous rappeler les véritables bonnes actions que vous avez effectuées dans votre vie. Je ne parie évidemment pas de ces bonnes actions que les gens font en espérant obtenir une quelconque récompense. Essayez de vous rappeler uniquement celles que vous avez effectuées de façon désintéressée, par pure et simple solidarité humaine. Je vous donne trois minutes pour passer votre vie en revue et constater la pauvreté intérieure qui existe en vous, mon bon ami». Ayant dit cela, il sort de la maison ainsi que tous ses gens. Je reste seul, méditant sur mes bonnes actions. (\*)

Quelques minutes après, le paysan entre de nouveau et me dit : -«Vous voyez maintenant combien vous êtes vide à l'intérieur. Permettez-moi de vous donner un conseil et acceptez-le car c'est la seule chose qui vous servira à l'avenir : dès aujourd'hui, proposez-vous de changer votre vie ; ne laissez pas passer une seule journée sans réaliser une bonne action». Ensuite, il me dit au revoir aimablement. Je sors par la porte et le salue de la main. De loin, je l'entends me crier : -«Dites aux gens ce qui arrivera s'ils ne changent pas rapidement le sens de leur vie !»

Je m'éloigne de la grange en direction de ma ville.

Je marche avec le sentiment de commencer une nouvelle vie. Je me propose de surmonter l'enfermement et l'égoïsme. (\*)

J'ai appris aujourd'hui ceci : lorsque être humain ne pense qu'à ses intérêts et qu'à ses problèmes personnels, il porte la mort dans l'âme et tout ce qu'il touche meurt avec lui. (\*)

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Observer toutes les résistances apparues au long de l'expérience guidée, en essayant de les surmonter lors de répétitions postérieures. Utiliser la révision des «bonnes actions» comme thème de méditation sur sa propre vie, à un moment immédiatement postérieur à l'expérience. Cette méditation pourra peut-être être effectuée en laissant quelques minutes aux assistants avant de terminer la réunion.

## **EXERCICE DE MONTEE**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Les difficultés de l'exercice de montée sont liées à la peur des chutes. Cela peut être dû à des problèmes physiques. Egalement à des accidents subis au cours de certaines montées. Mais elles peuvent être le reflet de la situation «instable» que l'on vit dans le moment présent. L'angoisse de ne pas atteindre un objectif et l'anxiété devant un avenir incertain se trouvent confirmés par les problèmes dans les montées. La mobilisation de l'image rend possible l'orientation postérieure de la conduite dans la même direction.

### **Expérience guidée**

C'est le jour. J'entre dans une maison. Je commence à monter lentement quelques marches. J'arrive au premier étage. Je continue à monter. Je me trouve sur la terrasse.

J'observe un escalier métallique en spirale. Il n'a pas de rampe de protection. Je dois monter pour arriver jusqu'à un réservoir d'eau. Je le fais doucement.

Je suis sur le réservoir d'eau. Sa base est petite. Toute la structure est secouée par des rafales de vent. Je suis debout. (\*)

Je m'approche du bord. Je vois en bas la terrasse de la maison. Je me sens attiré par le vide mais je me ressaisis et je continue à regarder. Ensuite je promène mon regard sur le paysage. (\*)

Au-dessus de moi il y a un hélicoptère. Ils descendent une échelle de corde. Les barreaux sont en bois. Je prends l'échelle et je pose les deux pieds sur le dernier barreau. L'appareil monte lentement. Là-bas en-dessous, le réservoir d'eau devient de plus en plus petit. (\*)

Je monte à l'échelle jusqu'à parvenir à la porte. J'essaie de l'ouvrir mais elle est bloquée. Je regarde vers le bas. (\*)

Ils ont ouvert la porte en métal. Un jeune pilote me tend la main. J'entre. Nous nous élevons à grande vitesse.

Quelqu'un annonce qu'il y a une défaillance dans le moteur. Peu après j'entends un bruit d'engrenages cassés. L'hélice s'est enrayée. Nous commençons à perdre de la hauteur de plus en plus vite.

Des parachutes sont distribués. Les deux hommes d'équipage sautent dans le vide. Je suis sur le rail de la porte. La descente est vertigineuse.

Je me décide et je saute. Je tombe de face. L'accélération empêche de respirer. Je tire sur un anneau et le parachute se projette vers le haut comme un grand drap. Je ressens une forte secousse et un rebond. J'ai freiné la chute.

Je dois atteindre le réservoir d'eau car, autrement, je vais tomber sur les fils à haute tension ou sur les pins dont les pointes m'attendent telles des aiguilles effilées. Je manœuvre en tirant sur les cordes. Heureusement le vent m'aide.

Je tombe sur le réservoir en roulant jusqu'au bord. Le parachute m'enveloppe. Je m'en débarrasse et je le vois tomber de façon désordonnée.

Je suis debout à nouveau. Très lentement, je commence à descendre l'escalier en spirale.

J'arrive à la terrasse. Je descends doucement jusqu'au premier étage. Je continue à descendre jusqu'à la pièce. Je le fais sans me presser.

Je suis au rez-de-chaussée de la maison. Je vais jusqu'à la porte. Je l'ouvre et je sors.

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Observer si dans la vie quotidienne, les mêmes résistances que dans l'expérience se reproduisent. Parallèlement, si au cours de l'expérience ou lors de sa répétition, des résistances ont été vaincues, confronter avec des situations dans lesquelles les problèmes apparaissaient, en vérifiant si on est parvenu à progresser.

## **LES FAUX ESPOIRS (28)**

### **Explication sur l'expérience à réaliser**

Dans cette expérience on prétend résoudre des problèmes d'avenir, dans le sens de l'éclaircissement de projets, laissant de côté les images qui font obstacle à un sens de la réalité approprié.

### **Expérience guidée**

Je suis parvenu à l'endroit que l'on m'a recommandé. Je me trouve devant la maison du docteur. Une petite plaque avertit : «Vous qui entrez abandonnez tout espoir».

Après avoir sonné, la porte s'ouvre et une infirmière me fait entrer. Elle me montre une chaise sur laquelle je m'assieds. Elle se place derrière une table, me faisant face. Elle prend un papier et, après l'avoir introduit dans sa machine à écrire, elle demande : -«Votre nom ?» et je lui réponds : -«Age ?

Profession ? ... Etat civil ? ... Groupe Sanguin ? »

La femme continue à remplir sa fiche avec mes antécédents familiaux de maladie.

Je lui réponds par l'histoire de mes maladies. (\*)

Immédiatement je reconstruis tous les accidents subis depuis l'enfance. (\*)

Me regardant fixement, elle demande avec lenteur : «Antécédents criminels ?» Je réponds avec une certaine inquiétude. Lorsqu'elle me dit : -«Quels sont vos espoirs ?», j'interromps mon système de réponse obéissant et je lui demande des éclaircissements. Sans perdre contenance et me regardant comme un insecte, elle répond : -«Les espoirs ce sont les espoirs ! Commencez donc à raconter et faites vite car je dois aller retrouver mon fiancé.»

Je me lève de la chaise et d'un geste brusque je sors le papier de la machine. Puis je le déchire et jette les morceaux dans un panier. Je fais demi-tour et me dirige vers la porte, mais je constate que je ne peux l'ouvrir. Avec une gêne évidente je crie à l'infirmière de l'ouvrir. Elle ne me répond pas. Alors je parcours la

pièce du regard et je vois qu'elle est vide. Je me dirige vers l'autre porte en comprenant que derrière elle se trouve le cabinet de consultation. J'y trouverai certainement le docteur et je lui adresserai mes plaintes. J'ouvre la porte mais je constate qu'elle donne sur un mur de briques. Je cours jusqu'à la première et l'ouvre avec violence, buttant à nouveau contre le mur qui me bouche le passage. Je comprends que je me trouve dans un piège.

J'entends une voix d'homme qui me dit par un haut-parleur : -«Quels sont vos espoirs ?». Me ressaisissant, je réponds au docteur que mon plus grand espoir est de sortir du lieu où je me trouve. Il dit : «La plaque sur le mur d'entrée prévient celui qui entre d'abandonner tout espoir». La situation apparaît comme une monstrueuse blague, de sorte que je m'assois sur une chaise, attendant un quelconque dénouement. « Recommençons -dit la voix- Vous vous souvenez que lorsque vous étiez enfant, vous aviez beaucoup d'espoirs. Avec le temps, vous vous êtes rendu compte qu'ils ne s'accompliraient jamais. Vous avez donc abandonné ces beaux projets ... Faites appel à votre mémoire. (\*)

Plus tard -continue la voix- cela s'est reproduit et vous avez dû vous résigner à ce que vos désirs ne s'accomplissent pas... souvenez-vous. (\*)

Enfin, en ce moment vous avez différents espoirs. Je ne parle pas de l'espoir de sortir de l'enfermement de cette pièce, puisque la situation actuelle est un truc qui ne durera que quelques minutes. Je parle d'autre chose : quels sont vos espoirs pour l'avenir ?» (\*)

-«Et parmi eux, quels sont ceux dont vous êtes secrètement sûr qu'ils ne s'accompliront jamais ? Voyons, pensez-y sincèrement...»

Face à cette invitation, je commence à penser à ce qui ne s'accomplira jamais. (\*)

-«Allons, dites-le moi !» invite la voix aimablement. Et en effet je lui raconte tout. (\*)

-« L'être humain ne peut vivre sans espoir, mais lorsqu'il sait que ceux-ci sont faux, il ne peut les maintenir indéfiniment ; ainsi, tôt ou tard, tout se termine par une crise due à l'échec. Si vous pouviez approfondir en votre intérieur, et parvenir jusqu'aux espoirs que vous reconnaissez comme ne pouvant pas s'accomplir et si, de plus, vous vous chargiez de les laisser ici pour toujours, vous y gagneriez en sens de la réalité. Nous allons donc travailler de nouveau : cherchez les plus profonds espoirs. Ceux qui, d'après ce que vous sentez, ne s'accompliront jamais. Attention de ne pas vous tromper ! Il y a des choses qui vous semblent possibles, celles-là n'y touchez pas. Prenez seulement celles qui ne s'accompliront pas. Allons, cherchez-les avec toute la sincérité dont vous êtes capable, même si c'est pour vous un peu douloureux.» (\*)

-«Maintenant racontez-les moi» (\*)

-«En sortant de cette pièce, proposez-vous de les laisser ici pour toujours».

-«Et maintenant finissons le travail : considérez ces choses pour lesquelles vous avez des espoirs et que vous croyez possibles».

-«Expliquez-les-moi». (\*)

-«Bien, je crois que nous avons terminé. Désormais, vous vous orienterez à partir de ce que vous croyez possible. Je vous donnerai une aide : dirigez votre vie uniquement par ce que vous croyez possible ou ce qui vous donne l'authentique sensation de pouvoir s'accomplir un jour, et vous serez à l'abri. Peu importe si les choses ensuite n'offrent pas les résultats escomptés parce qu'à la fin de la vie il reste le meilleur des espoirs. Enfin, nous avons fini. Sortez maintenant par où vous êtes entré». La voix se tait. Je me lève en me proposant d'écartier les espoirs impossibles. (\*)

Je fais quelques pas, j'ouvre la porte et je sors. En regardant la plaque d'entrée je lis : -«Vous qui sortez, laissez ici tout faux espoir». Je me sens dans un curieux état de légèreté. Peut-être un peu déconcerté mais avec la sensation d'avoir obtenu quelque chose de positif. Désormais il me faudra apprendre à vivre avec la vérité intérieure et cela changera certainement mon comportement dans la vie. (\*)

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Observer dans la vie quotidienne les confusions et les pertes de temps que provoque l'orientation par de faux espoirs. Vérifier si le point de vue sur les projets se modifie par action de l'expérience guidée ou de sa répétition.

## **4° EXPERIENCES SUR LE SENS DE LA VIE**

### **LA REPETITION (29)**

#### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Dans cette expérience on prétend faire examiner au participant la direction de sa vie depuis le passé jusqu'au moment actuel, en lui permettant de faire une projection dans le futur qui ne s'écarte pas de la même ligne, à moins de considérer la possibilité d'un nouveau sens. La méditation sur ce point rend possible un changement de direction, même lorsque le nouvel objectif n'est pas résolu. Une méditation de ce type est capable d'entraîner des changements profonds et positifs dans la simple mécanique de la vie menée jusqu'à ce moment.

## Expérience guidée

C'est la nuit. Je marche dans un endroit faiblement éclairé. Il s'agit d'une ruelle étroite. Je ne vois personne. En tout cas, la brume diffuse une lumière lointaine. Mes pas résonnent avec un certain écho. Je presse le pas dans le but d'arriver rapidement au réverbère suivant.

En arrivant à cet endroit, j'observe une silhouette. Elle se trouve à deux ou trois mètres de distance. C'est une dame âgée dont le visage est à demi recouvert. Soudain, d'une voix grave et murmurante elle me demande l'heure. Je regarde ma montre et lui dis : -«Il est trois heures du matin».

Je m'éloigne rapidement en m'enfonçant de nouveau dans la brume et dans l'obscurité, souhaitant parvenir au réverbère suivant que j'aperçois plus loin.

Là, de nouveau, se trouve la femme. Je regarde la montre qui indique deux heures et demie. Je commence à courir jusqu'au réverbère suivant tandis que je regarde en arrière. Effectivement, je m'éloigne de la silhouette qui reste tranquille au loin. J'arrive en courant au réverbère suivant et là, l'ombre obscure est de nouveau présente. Je regarde ma montre : il est deux heures.

Je cours maintenant sans aucun contrôle, en passant toujours plus vite devant les réverbères et les vieilles dames jusqu'à ce que, épuisé, je m'arrête à mi-chemin. Je regarde ma montre et j'y vois le visage de la femme. Je comprends que c'est la fin. Malgré tout, j'essaie de comprendre la situation et je me demande à plusieurs reprises : -«Qu'est-ce que je fuis qu'est-ce que je fuis ?» La voix grave me répond : «Je suis\_ derrière toi et devant toi. Ce qui a été sera. Mais tu as beaucoup de chance car tu as pu t'arrêter un moment pour penser. Si tu résouds cela, tu pourras sortir de ton propre piège.» (\*)

Je me sens étourdi et fatigué. Toutefois, je pense qu'il y a une issue. Quelque chose me remet en mémoire diverses situations d'échec dans ma vie. Effectivement, j'évoque maintenant les premiers échecs de mon enfance. (\*)

Ensuite, les échecs de jeunesse. (\*)

Aussi, les échecs plus récents. (\*)

Je me rends compte qu'à l'avenir, les échecs se répèteront les uns après les autres. (\*)

Toutes mes défaites ont eu quelque chose de semblable, à savoir que les choses que je voulais faire n'étaient pas ordonnées. C'étaient des désirs confus qui finissaient par s'opposer les uns aux autres. (\*)

A l'instant je découvre que beaucoup de choses que je souhaite obtenir dans l'avenir sont contradictoires. (\*)

Je ne sais que faire de ma vie et cependant je désire confusément beaucoup de choses.

Oui, je crains l'avenir et je ne voudrais pas que les échecs antérieurs se reproduisent.

Ma vie est paralysée dans cette impasse pleine de brouillard, au milieu de lueurs faibles.

De façon inespérée, une lumière s'allume à une fenêtre et quelqu'un me crie de là : -«Avez-vous besoin de quelque chose ?». -«Oui, -dis-je-, j'ai besoin de sortir d'ici». -«Ah non ! on ne peut pas sortir seul.»

«Alors, indiquez-moi ce que je dois faire».

«Je ne peux pas, de plus si nous continuons à crier nous allons réveiller tous les voisins. On ne joue pas avec le sommeil des voisins ! Bonne nuit !»

La lumière s'éteint. Alors surgit en moi le désir le plus fort : sortir de cette situation. Je m'aperçois que ma vie ne changera que si je trouve une issue. L'impasse a apparemment un sens, cependant ce n'est qu'une répétition de la naissance à la mort. Un faux sens, de réverbère en réverbère jusqu'à ce que, à un moment donné, mes forces s'épuisent pour toujours. J'aperçois à ma droite un panneau indicateur avec des flèches et des noms de rues : la flèche de l'impasse s'appelle «répétition de la vie». Une autre s'appelle «annulation de la vie».

Une troisième «au-delà de la vie». Je reste un moment à réfléchir. (\*)

Je prends la direction qu'indique la troisième flèche. Pendant que je sors de l'impasse en direction d'une rue large et lumineuse, je sens que je suis sur le point de découvrir quelque chose de décisif. (\*)

Je marche dans une superbe avenue pleine de couleurs et de mouvements. Sans savoir exactement pourquoi, je commence à revoir mes activités quotidiennes : mon travail, mes relations, mes réussites, mes défaites. (\*)

J'ai l'intuition que les choses quotidiennes petites ou grandes, peuvent me servir pour en apprendre davantage sur la découverte que je dois faire. Je sens que même les contretemps m'aideront à mieux comprendre ma vie et ce bel espoir qui me dépasse. Je reconnais que je suis faible, que j'ai des craintes, des défauts et des problèmes, mais je sens aussi que la victoire d'un être invulnérable s'agite en moi. (\*)

## Echange sur l'expérience

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Tenir compte des résistances observées dans l'expérience comme des indicateurs d'obstacles pour le changement de direction dans la ligne de conduite menée jusqu'au moment actuel. Approfondir individuellement, ou ensemble dans une répétition de l'expérience, la sensation être : «... sur le point de découvrir quelque chose de décisif». Ce sera le registre intérieur qui devra précéder le surgissement d'un nouveau sens de la vie.

## **LE VOYAGE (30)**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Cette pratique vise à produire ces sensations qui accompagnent les grandes découvertes de la réalité intérieure, telles que celles qui se rapportent à un sens transcendant de la vie. Il ne s'agit donc pas d'un exercice qui aide à la compréhension d'un objet ou d'une crainte donnée, mais d'une expérimentation qui permet de reconnaître ou de produire d'importants registres internes.

### **Expérience guidée**

Je poursuis ma montée à pied sur le chemin montagneux. Je m'arrête un instant et je regarde en arrière. Je vois au loin la ligne d'un fleuve et ce qui pourrait être un petit bois. Plus loin, un désert rougeâtre qui se perd dans la brume du soir. J'avance encore de quelques pas, alors que le sentier se rétrécit et s'efface. Je sais qu'il reste une dernière étape, la plus difficile, avant d'arriver au sommet. La neige gêne à peine mon déplacement, ainsi donc je continue l'ascension.

Je suis arrivé à la paroi de rocher. Je l'étudie attentivement et je découvre dans sa structure une fissure par laquelle je pourrai grimper. Je commence à monter, accrochant mes chaussures d'alpiniste aux parties saillantes. Je colle mon dos contre une paroi de la fissure tandis que je me sers de mon coude et de l'autre bras comme d'un levier. Je monte.

La fissure s'est rétrécie. Je regarde en haut et en bas, je me trouve à mi-chemin. Impossible de bouger dans un sens ou dans l'autre.

Je change la position du corps et je me trouve la face plaquée contre la paroi glissante. J'assure la position des pieds et très lentement j'étire un bras vers le haut. Le rocher me renvoie le souffle humide de ma respiration. Je tâte le rocher, ne sachant pas si je vais trouver une petite aspérité. J'étire l'autre bras doucement. Je sens que je me balance. Ma tête commence à s'éloigner lentement de la pierre, puis tout mon corps. Je suis sur le point de tomber en arrière ... mais je trouve une petite fissure dans laquelle j'introduis mes doigts comme s'ils étaient des crochets. J'assure ma position et continue l'ascension, grim pant sans difficulté dans l'assaut final.

Enfin j'arrive au sommet. Je me redresse et apparaît alors devant moi une prairie infinie. Je fais quelques pas. Puis je me retourne. Du côté de l'abîme c'est la nuit ; du côté de la plaine les derniers rayons du soleil s'enfuient en projetant des tonalités multiples. Je compare les deux espaces, lorsque j'entends un son aigu. En regardant vers le haut je vois un disque lumineux suspendu qui, tournant en cercle autour de moi, commence à descendre.

Il s'est posé très près de moi. Mû par un appel intérieur, je m'approche sans appréhension. Je pénètre à l'intérieur, ayant la sensation de traverser un rideau d'air tiède. A ce moment-là, je sens mon corps s'alléger. Je me trouve dans une bulle transparente aplatie à sa base. Comme propulsés par un grand élastique, nous partons tout droit vers le haut. Je parviens à voir, fugacement, le soir tombant sur la prairie. Nous montons à une vitesse plus grande tandis que le ciel s'obscurcit et que la Terre s'éloigne.

Nous sommes en pleine nuit. Sans aucune référence je me rends tout de même compte que la vitesse augmente... Les étoiles limpides changent de couleur jusqu'à se fondre dans l'obscurité totale.

Devant moi, je vois seulement un point de lumière dorée qui s'agrandit. Nous allons dans sa direction. Maintenant un anneau se détache qui se prolonge en un très long tunnel transparent.

Nous y pénétrons et, subitement, nous nous arrêtons. Nous sommes descendus sur une esplanade. Je traverse le rideau d'air tiède et je sors de l'objet.

Je me trouve devant des murs qui semblent de cristal et qui subissent des changements de couleur musicaux quand on les traverse. Je continue à avancer jusqu'à parvenir à un espace au centre duquel je vois un grand corps géométrique mobile, impossible à saisir du regard. Car, quel que soit la direction que l'on suive sur sa surface, celle-ci se termine incompréhensiblement à l'intérieur du corps. Je sens un étourdissement et je détourne le regard.

Je rencontre une forme apparemment humaine. Je ne peux voir son visage. Elle me tend une main dans laquelle je vois une sphère rayonnante. Je commence à m'approcher empli d'une crainte respectueuse et, dans un acte de pleine acceptation, je prends la sphère et la pose sur mon front. (\*)

Alors, dans un silence total, je perçois que quelque chose de nouveau commence à prendre vie en moi. Des ondulations successives et une force croissante baignent mon corps, en même temps que du plus profond de mon être surgit une grande joie. (\*)

Je sais que la silhouette me dit, sans paroles : -«Retourne au monde avec ton front et tes mains lumineux.» (\*)

Ainsi donc, j'accepte mon destin. Puis la bulle et l'anneau et les étoiles et la prairie et la paroi rocheuse. (\*)

J'accepte enfin le chemin et moi-même, humble pèlerin qui retourne vers les siens. (\*)

Moi qui reviens lumineux vers l'écoulement des heures, la routine des jours, vers la douleur de l'homme, vers sa joie simple.

Moi qui donne de mes mains ce que je peux, qui reçoit l'offense et le salut fraternel, je dédie un chant au cœur qui, par la lumière du sens, renaît de l'abîme obscur.

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Vérifier si les images proposées quant à la silhouette et à la sphère ont été représentées de façon appropriée. Ne tenir compte que des sensations décrites dans la scène où la sphère est posée sur le front. Les résistances importantes à vaincre sont celles qui empêchent de recréer les sensations mentionnées.

## **LE FESTIVAL (31)**

### **Eclaircissement sur l'expérience à réaliser**

Cette expérience a pour objectif d'induire des images inaccoutumées, rapprochant ainsi de nouveaux phénomènes de perception. Cette manière singulière de voir les choses a une utilité lorsqu'elle présente la possibilité d'un nouveau monde et d'un nouveau sens, même face à des faits quotidiens. Les expériences appelées «mystiques» et psychédéliques, qui exercent tellement d'attraction sur les nouvelles générations, ont la force de la perception inhabituelle de la réalité. Cependant, ces positions sont restées limitées dans certains cas à la foi et dans d'autres à l'action destructrice de l'artifice chimique.

### **Expérience guidée**

Couché sur un lit, je crois être dans une chambre d'hôpital. J'entends à peine couler les gouttes d'un robinet mal fermé. J'essaie de remuer les membres et la tête, mais ils ne répondent pas. J'ai du mal à maintenir les yeux ouverts. Il me semble que, à côté de moi, quelqu'un a dit que j'étais heureusement, hors de tout danger que tout est maintenant une question de repos. D'une façon inexplicable, ces mots confus m'apportent un grand soulagement. Je sens tout mon corps endormi et lourd, de plus en plus mou.

Le plafond est blanc et lisse, mais chaque goutte d'eau que j'entends tomber, scintille sur sa surface comme un rayon de lumière. Une goutte, un rayon. Puis un autre. Ensuite beaucoup de lignes. Plus tard, des ondulations. Je me rends compte que le plafond se modifie maintenant, suivant le rythme de mon cœur. C'est peut-être un effet des artères oculaires dû au passage du flux sanguin. Le rythme dessine peu à peu le visage d'une personne jeune.

« Eh toi ! -me dit-elle- pourquoi ne viens-tu pas ? »

Je pense -«Bien sûr, pourquoi pas ? »

Là-bas, devant moi, se déroule un festival de musique et le son des instruments inonde de lumière un immense espace tapissé d'herbe verte et de fleurs.

Je suis allongé sur la prairie et je regarde la grande scène. Autour de moi il y a une énorme quantité de gens, mais j'ai plaisir à voir qu'ils ne sont pas entassés car il y a beaucoup d'espace. Au loin je parviens à voir plusieurs parents et d'anciens amis d'enfance. Je sens qu'ils se trouvent réellement à l'aise.

Je fixe mon attention sur une fleur reliée à sa branche par une fine tige de peau transparente, à l'intérieur de laquelle la couleur verte reluisante se fait de plus en plus profonde. Je tends la main, passant un doigt sur la tige tendue et fraîche, à peine interrompue par de minuscules proéminences. Ainsi, remontant parmi les feuilles d'émeraude, j'arrive aux pétales qui s'ouvrent en une explosion multicolore. Des pétales tels des cristaux de cathédrale solennelle, des pétales tels des rubis et tels du feu surgissant des bûches... et dans cette danse de nuances, je sens que la fleur vit comme si elle était une partie de moi. (\*)

Et la fleur, agitée par mon contact, libère une goutte de rosée assoupie, à peine retenue sur un dernier pétale. La goutte vibre en ovale, puis s'allonge et, déjà dans le vide, elle s'aplanit pour s'arrondir de nouveau, tombant dans un temps infini, tombant dans l'espace illimité. Touchant enfin le chapeau d'un champignon, elle roule sur lui comme du mercure lourd, pour glisser jusqu'au bord. Là, dans un sursaut de liberté, elle se jette dans une petite flaque dans laquelle elle soulève des vagues tumultueuses qui baignent une île faite par un caillou de marbre. (\*)

Je lève les yeux afin de voir une abeille qui s'approche pour butiner la fleur et dans cette violente spirale de vie, je referme ma main irrespectueuse, l'éloignant de cette perfection éblouissante.

Ma main ... je la regarde étonné comme si je la voyais pour la première fois. La retournant et la retournant, fléchissant et étirant les doigts, je vois les entrecroisements de la paume et, dans ses lignes, j'y vois la convergence de tous les chemins du monde. Je sens que ma main et ses profondes lignes ne m'appartiennent pas et je remercie en moi-même la dépossession de mon corps comme une annonce d'éternité.

Devant moi le festival se déroule et je sais que la musique me met en communication avec cette fille qui regarde ses vêtements et avec le jeune homme qui, adossé contre l'arbre, caresse un chat bleu.

Je sais que j'ai vécu ceci auparavant et que j'ai saisi la silhouette rugueuse de l'arbre et les différences de volume des corps. J'ai déjà remarqué autrefois, ces nuages ocres à la forme molle, mais comme s'ils étaient en carton, découpés sur le bleu céleste et limpide du ciel.

Et j'ai aussi vécu cette sensation qui n'a pas de temps, dans laquelle mes yeux semblent ne pas exister parce qu'ils voient tout en transparence comme s'ils n'étaient pas les yeux du regard quotidien, ceux qui troublent la réalité. Je sens que tout vit et que tout est bien ; que la musique et les choses n'ont pas de nom et que rien ne peut véritablement les décrire. (\*)

Dans les papillons de velours qui volent autour de moi je reconnais la tiédeur des lèvres et la fragilité des rêves heureux. Le chat bleu s'approche de moi. Je me rends compte de quelque chose d'évident : je sais qu'il le fait de lui-même ; sans câbles, sans être téléguidé. Il le fait de lui-même et cela me laisse stupéfait. Dans ses mouvements parfaits et derrière ces beaux yeux jaunes, je sais qu'il y a une vie et que tout le reste est un déguisement : comme pour l'écorce de l'arbre, comme pour les papillons, comme pour la fleur, comme pour la goutte de mercure, comme pour les nuages découpés, comme pour la main et les chemins convergents. Pendant un moment, j'ai l'impression de communiquer avec quelque chose d'universel. (\*)

... Mais une voix douce m'interrompt avant que je ne parvienne à cette dimension.

«Croyez-vous que les choses soient ainsi ? -me murmure l'inconnu-. Je vous dirai qu'il n'en est pas ainsi, ni autrement. Bientôt, vous retournerez dans votre monde gris, sans profondeur, sans joie, sans volume. Et vous croirez avoir perdu la liberté. En réalité ce monde ci est une maladroite anticipation de ce que vous pourriez diriger de façon permanente ... A présent vous ne me comprenez pas car vous n'avez pas la capacité de penser à ce qui vous plaît, parce que votre apparent état de liberté n'est que le produit de la Chimie. Cela arrive à des milliers de personnes que je conseille à chaque fois. Bonjour». Et l'aimable monsieur disparaît.

Tout le paysage commence à tourner dans une spirale gris clair, jusqu'à ce que le plafond ondulant apparaisse. J'entends la goutte d'eau du robinet. Je sais que je suis couché dans une pièce.

Je sens que l'engourdissement de mes sens se dissipe. J'essaie de remuer la tête et elle répond. Ensuite les membres. Je m'étire et je constate que je suis en parfaite condition. Je me lève et fais quelques pas, me sentant réconforté et sain, comme si je m'étais reposé pour des années.

Je vais jusqu'à la porte de la pièce. Je l'ouvre. Je trouve un couloir. Je commence à marcher rapidement en direction de la sortie de l'édifice. J'y parviens. Je vois une grande porte ouverte par laquelle beaucoup de gens passent dans les deux sens. Je descends quelques marches et j'arrive dans la rue. Il est tôt. Je regarde l'heure sur une pendule murale et je m'aperçois que je dois me dépêcher afin d'accomplir mes activités quotidiennes. J'entreprends la marche d'un pas résolu. Un chat effrayé traverse au milieu des piétons et des véhicules. Je le regarde courir et sans savoir pourquoi je me dis : -«Il y a une autre réalité que mes yeux ne voient pas tout les jours».

J'ai la sensation que quelque chose d'important m'est arrivé, quelque chose ayant rapport à l'existence d'un autre type de vie, d'une autre façon être et de sentir. Je pense que je dois avoir rêvé tout cela. Cependant je me sens heureux comme si, avec le jour, se levait un nouvel espoir. (\*)

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences.

## **Recommandation**

Dans les jours qui suivent l'expérience essayer de porter un regard nouveau et enthousiaste sur les choses et les personnes qui sont quotidiennes pour nous. La recommandation en reste là : on ne prétend pas incorporer une nouvelle façon de percevoir.

Une seule expérience de ce genre est suffisante. Son exercice continu n'est en effet pas utile pour la vie quotidienne, car cela prédispose à une contemplation inactive et mène à l'enfermement mental.

Puisse cette expérience aider à comprendre que derrière la petitesse de ce qui est habituel, il y a une dimension du mental chargée d'espoir.

## LA MORT (32)

### Eclaircissement sur l'expérience à réaliser

Cette pratique vise le pressentiment de la transcendance en s'appuyant sur des images et des registres que n'importe quelle personne, même sceptique en ces matières, peut avoir. Précisément, le non croyant a ici l'occasion de mobiliser des images et des sentiments qui lui sont inhabituels, rendant plus souple sa mécanique mentale habituelle. Le croyant, par contre, ou bien celui qui a eu des expériences de ce type, peut trouver dans l'exercice, un argument réconfortant.

### Expérience guidée

Je sais que je suis en train de mourir. Des scènes de différents moments de ma vie apparaissent à la vitesse de l'éclair. Je vois aussi des paysages complètement nouveaux ; j'entends des sons et des mots qui ne figurent pas dans mes souvenirs. Je parviens à comprendre que ces paysages et ces bruits sont mes propres états d'âme ; d'obscures émotions qui m'emmènent vers des pièces grises, vers de profonds précipices, vers des sons graves, vers des éboulements lointains. Et lorsque l'espoir brille, les vertes prairies s'étendent à l'infini ; les bruits sont des hymnes et des paroles aimables.

Là-bas se trouve mon corps, éloigné et tranquille, mais comment se fait-il que je voie, que j'entende et que j'aie des souvenirs alors que je me trouve séparé de ce que furent mes sens, mon cerveau, mon poul, mon air nutritif ? (\*)

Dans cette confusion d'espaces et de temps, je me maintiens très près de mon corps. C'est ainsi que lorsque je vois des labyrinthes obscurs, je suis à l'intérieur de mon corps ; lorsque je monte sur des montagnes dorées je sens ma tête gisante. Ce qui est en haut, ce qui est en bas, ce qui est profond ; ce qui est arrivé et ce qui selon moi arrivera, ont comme point médian mon corps. Tout ce qui m'attache c'est le passé, de même que l'ombre s'attache aux corps sans être un corps. C'est peut-être pour cela que je suis attaché aux moments cruels de ma vie : aux frustrations, aux ressentiments, à la vengeance comme s'ils étaient de solides objets qui m'ôtent la lumière. Lorsqu'il n'y a pas d'objets, la lumière éclaire pleinement et il n'y a pas d'ombre non plus, et cela n'est possible que si les souvenirs ne sont pas chargés de frustration, ni de ressentiment, ni de vengeance. Autrement ils resteront là, à résoudre ce qui ne peut être résolu.

Ainsi, la vie est le moyen que le mental utilise pour briser le filet d'ombres. Je suis reconnaissant d'avoir reconnu la seule chose importante : œuvrer avec unité. Je suis reconnaissant d'avoir compris que la vie a un sens qui va au-delà d'elle-même et qu'elle ne s'achève pas dans l'absurde. Et je suis reconnaissant d'avoir ajusté mes actions en regardant toujours dans cette direction.

Je plains ceux qui sont restés attrapés dans le filet des ombres croyant que leurs petites illusions étaient l'unique vérité. Pourront-ils être libérés par quelqu'un ou quelque chose ? Je plains ceux à qui le message de la libération est parvenu et qui l'ont dégradé, car leur confusion sera énorme le jour venu, à la différence de ceux qui ont donné un sens à leur vie et même à la différence de ceux qui ne l'ont jamais connu mais qui œuvrèrent avec unité intérieure parce qu'ils parviendront, eux aussi, à la Lumière.

Mais à présent c'est le temps triomphal de ma libération et c'est pourquoi je suis les images que mon guide traduit en ces mots :

*« Dans ta marche à travers le chemin intérieur tu peux être obscurci ou lumineux. Prête attention aux deux voies qui s'ouvrent devant toi.*

*« Si tu laisses ton être se lancer vers les régions obscures, ton corps gagne la bataille et c'est lui qui domine. Alors surgiront des sensations et des apparences d'esprits, de forces, de souvenirs. Par-là, on descend toujours davantage. C'est là que se trouvent la Haine, la Vengeance, l'Etrangeté, la Possession, la Jalousie, le Désir de Demeurer. Si tu descends encore davantage, tu seras envahi par la Frustration, le Ressentiment et par toutes ces rêveries et désirs qui ont été source de ruine et de mort pour l'humanité.*

*« Si tu pousses ton être en direction lumineuse, tu trouveras à chaque pas résistance et fatigue. Cette fatigue de la montée a ses coupables : ta vie pèse, tes souvenirs pèsent, tes actions antérieures entravent l'ascension. Cette escalade est rendue difficile par l'action de ton corps qui tend à dominer.*

*« Dans les pas de l'ascension on trouve d'étranges régions, aux couleurs pures et aux sons inconnus.*

*« Ne fuis pas la purification qui agit comme le feu et qui épouvante avec ses fantômes.*

*« Repousse l'effroi et le découragement.*

*« Repousse le désir de fuir vers de basses et obscures régions. « Repousse l'attachement aux souvenirs.*

*« Reste en l'état de liberté intérieure, indifférent envers l'illusion du paysage, résolu dans l'ascension.*

*« La lumière pure luit sur les cimes des hautes chaînes montagneuses et les eaux-de-mille-couleurs, aux sons de mélodies que l'on ne reconnaît pas, descendent vers des prairies et des plateaux cristallins. (\*)*

*« Ne crains pas la pression de la lumière qui t'éloigne de son centre avec chaque fois plus de force. Absorbe-la comme si elle était un liquide ou du vent. Car, certes, en elle est la vie. (\*)*

*«Lorsque dans la grande chaîne montagneuse tu trouves la cité cachée, tu dois en connaître l'entrée. Mais cela tu le sauras dès l'instant où ta vie sera transformée. Ses énormes murailles sont écrites en figures, elles sont écrites en couleurs, elles sont "senties". En cette cité est gardé ce qui est fait et ce qui est encore à faire...*

*«Mais pour ton œil intérieur le transparent est opaque».*

C'est ainsi que parle mon guide. Je me prépare donc et tout devient transparent et je me trouve libéré de tout attachement Je suis réconcilié, je suis purifié. Je vais vers la Cité de la Lumière, cette cité jamais perçue par l'œil, dont le chant n'a jamais été entendu par l'ouïe humaine. (\*)

Je sens que je m'arrête et que je reviens à mon corps. Mon cœur bat, mes poumons fonctionnent. Je suis ici de nouveau. Mais je sais que tôt ou tard cette vérité que je suis parvenu à frôler, changera le sens de ma vie.

## **Echange sur l'expérience**

Les participants discutent de leurs expériences

## **Recommandation**

Des travaux pour surmonter les résistances ne sont pas suggérés, car ces dernières peuvent être liées aux croyances particulières du participant et ce n'est évidemment pas notre tâche de les modifier.

## **B - EXPERIENCES QUOTIDIENNES ET OCCASIONNELLES**

Ces pratiques ne répondent pas à la mécanique des expériences guidées. Il s'agit en réalité de procédés brefs, qu'utilise celui qui les pratique afin de se prédisposer positivement pour ses activités quotidiennes, et aussi pour faire face à des situations d'une particulière difficulté. Les expériences quotidiennes et occasionnelles se basent sur l'association de sentiments positifs à des images déterminées.

Il est intéressant de prendre en compte les conditions requises suivantes :

1) Imaginer la scène que suggère une phrase qui est donnée pour être utilisée comme expérience, en faisant de soi-même le personnage central de cette scène.

2) Lorsque la phrase est visualisée comme c'est indiqué, l'associer avec le plus fort sentiment de certitude concernant l'accomplissement de la proposition.

Prenons un exemple : «J'aborde la journée avec foi !» S'imaginer soi-même, allant vers les activités journalières tout en éprouvant la sensation que la journée est favorable.

Avant de donner une liste d'expériences de ce type, il faut prévenir qu'il ne s'agit pas là d'une liste exhaustive mais à mode d'exemple et que, par conséquent, chaque pratiquant pourra organiser les phrases qu'il utilisera de la façon qui lui convient le mieux. D'autre part, les expériences incluant le guide intérieur, ne seront profitables que si cette image a été configurée de façon appropriée, après avoir effectué au préalable les expériences guidées qui se rapportent à ce thème.

### **1° EXPERIENCES QUOTIDIENNES**

- a) j'aborde la journée avec foi.
- b) je me nourris, pour ma santé et ma vigueur.
- c) je réalise mon travail avec joie.
- d) je me repose profondément pour l'équilibre du corps et du mental.

### **2° EXPERIENCES OCCASIONNELLES**

- a) Cette injustice que je subis aujourd'hui me fortifie pour demain.
- b) Cette chose pénible qui m'arrive aujourd'hui, est un enseignement dont je suis reconnaissant.
- c) Oh guide, donne-moi force, sagesse et bonté !
- d) Oh guide, accompagne ma solitude !
- e) Oh guide, accompagne ma tristesse !
- f) Oh guide, illumine mon obscur chemin !
- g) Oh guide, fortifie mon amour !
- h) Oh guide, fortifie ma joie !

Etant donné que les expériences quotidiennes et occasionnelles sont élaborées et exercées individuellement, chaque pratiquant devra organiser sa liste personnelle, l'utilisant journallement et dans les situations spéciales qu'il aurait prévues.

## **NOTES COMPLEMENTAIRES**

1. Le Livre de la Communauté, circula d'abord comme un manuel pour instructeurs, puis comme une série de notes où étaient simplifiées les techniques complexes d'Opérative, dans le but de les rendre accessibles à des personnes non spécialisées dans la matière. Enfin, au milieu de l'année 1980, on considéra la rédaction définitive du matériel comme étant conclue et son texte fut rendu officiel pour toute la Communauté. Une grande partie du travail a été corrigée sur la base des observations et des commentaires reçus de divers lieux du monde, selon lesquels les notes originales devaient être simplifiées ou amplifiées sur des points importants. C'est pourquoi, même si une seule personne s'est chargée de la rédaction, la Communauté est considérée comme étant l'auteur collectif. En conséquence, les droits intellectuels ont été enregistrés au nom de la Communauté pour l'équilibre et le développement de l'être humain, de Paris, en interdisant toute reproduction totale ou partielle, à moins que celle-ci ne l'autorise explicitement.

2. Silo acheva d'écrire Le Regard Intérieur à la fin de l'automne (de l'hémisphère sud) de 1972. Ce texte officiel de la Communauté a été traduit dans les langues les plus importantes, dans le but de le diffuser convenablement. Sa lecture est particulièrement importante, de par la relation qu'il a avec les thèmes formatifs du Livre de la Communauté.

3. Luis Alberto Ammann acheva d'écrire Autolibération le 20 février 1979. Dans cet ouvrage sont ordonnés les études et travaux d'Ecole que suivent les instructeurs au cours de leur formation pour orienter leurs communautés respectives. Le livre est considéré comme étant un texte officiel de la Communauté. Il a été traduit dans les langues les plus importantes, dans le but de le diffuser convenablement. Les thèmes d'Opérative et d'Autotransfert, traités dans sa partie finale, sont particulièrement intéressants de par la relation étroite qu'ils ont avec les expériences guidées du Livre de la Communauté.

4. L'exposé de la doctrine admet différents approfondissements. Ainsi, le présent commentaire est placé à un niveau différent de celui qui apparaît dans le thème formatif du chapitre II. En gros, nous pouvons dire ceci : 1) être humain tend à obtenir ce qu'il croit être son bonheur ; 2) la douleur et la souffrance s'opposent à ce bonheur ; 3) la douleur est physique et son recul dépend des progrès de la société et de la science, tandis que la souffrance est mentale et son recul dépend du sens de la vie que chacun possède ; 4) on souffre parce que l'on vit des situations contradictoires, mais aussi, parce que l'on se souvient de telles situations et qu'on les imagine dans le futur. Ces formes sont appelées les «trois voies de la souffrance» ; 5) il peut y avoir des «sens de la vie» provisoires qui permettent de supporter différentes étapes de l'existence, mais tous sont soumis à cette vérité définitive : «la vie n'a pas de sens si tout se termine avec la mort» ; 6) le véritable sens de la vie surgit lorsque l'on reconnaît que tout ne finit pas avec la mort. Cette reconnaissance permet de briser les trois voies de la souffrance, en donnant unité et direction à être humain. La vie change totalement et les problèmes quotidiens deviennent des problèmes surmontables sur le chemin de l'apprentissage et du perfectionnement ; 7) la reconnaissance du fait que tout ne se termine pas avec la mort ou, ce qui revient au même, de la transcendance au-delà de la mort, admet les attitudes suivantes : a) l'évidence indubitable (même si elle est indémontrable et non transmissible aux autres) provenant de l'expérience de chacun; b) la simple croyance donnée par l'éducation ou le milieu, comme s'il s'agissait d'une donnée indubitable de la réalité ; c) le désir de posséder l'expérience ou la croyance ; d) le soupçon intellectuel qu'il existe une possibilité de survie, sans qu'il y ait expérience, ni croyance, ni désir de posséder celles-ci ; 8) ces quatre attitudes et une cinquième, qui nie toute possibilité de transcendance, sont appelées «les cinq états du sens de la vie». Chaque état admet à son tour, différents degrés de profondeur ou de précision. Les états, aussi bien que les degrés, sont variables, mais à un moment donné de la vie, ils permettent de définir la cohérence ou la contradiction de l'existence de chacun et, par-là, le niveau de liberté ou de soumission à la souffrance. Celui-ci est, en outre, un point pratique, car tout moment de la vie passée peut être examiné en le situant dans l'état qui y correspondait alors, constatant la façon dont la vie s'organisait en fonction de lui. Logiquement, cet examen est valable pour comprendre le moment actuel ; 9) à quelque état ou degré que puisse se trouver une personne, elle peut avancer ou approfondir ceux-ci, grâce à un travail soutenu dans la direction que propose la doctrine. En résumé : la doctrine de la Communauté explique que le véritable sens de la vie est en relation avec l'affirmation de la transcendance au-delà de la mort ; que la découverte de ce sens, transforme la vie en agissant sur les trois voies de la souffrance et que toute personne peut obtenir ou perfectionner ce sens quels que soient l'état et le degré dans lequel elle se trouve par rapport à celui-ci.

5. Silo, c'est-à-dire : Mario Luis Rodríguez Cobos, naquit à Mendoza, Argentine, le 6 janvier 1938. Pendant douze ans il fut éduqué dans un collège religieux. Plus tard il se consacra à l'industrie des oléagineux. Actuellement, il est toujours installé à Mendoza, où il s'occupe d'agriculture. Il habite un petit village des environs en compagnie de sa femme et de son fils.

La désignation de «Silo» fut le surnom qu'il reçut à cause de son aspect physique allongé qui faisait penser aux silos où le blé et autres grains sont emmagasinés, et qui sont d'ailleurs très courants dans son

pays d'origine. Plus tard, le sobriquet devint un pseudonyme avec lequel il signa le Regard Intérieur. Ainsi, le courant de pensée auquel il donna naissance commença à être connu comme «silosisme».

6. Les premières communautés d'étude autour de Silo s'organisèrent en 1966 à Mendoza. Puis elles devinrent publiques en 1969, en différents lieux d'Argentine et du Chili. A cette époque, des groupes qui se développaient de façon quelque peu spontanée, adoptèrent des positions diverses face à la réalité qu'ils avaient à vivre. Les difficultés initiales du mouvement furent nombreuses, parfois à cause du zèle excessif que les autorités de ces pays déployaient à l'égard de toute proposition inédite. Mais aussi, le manque d'éclaircissement des nouveaux membres et la réaction naturelle face à des hostilités injustifiées, contribuèrent à la confusion du début.

Plus tard, quand les communautés se développèrent dans d'autres pays d'Amérique et commencèrent à fonctionner en Europe, le processus général avait atteint l'étape de maturité et de cohérence nécessaires pour éviter les inconvénients comme ceux du début.

Quand l'expansion de la Communauté eut commencé dans les cinq continents, il n'y eut plus lieu de douter en matière de doctrine et de procédés, le présent livre en étant d'ailleurs un clair exemple. Aujourd'hui des communautés spontanées se créent, qui sont officiellement reconnues, dans la mesure où elles remplissent des conditions requises précises. En ce sens, aucun groupe ne peut prétendre appartenir à la Communauté s'il n'est pas correctement encadré. De son côté, la Communauté ne peut se responsabiliser des activités des personnes ou des ensembles de gens qui ne participent pas nettement de l'esprit et du style siloistes.

Actuellement, les membres de la Communauté sont déjà très attentifs aux critiques qu'ils pourraient recevoir de personnes mal informées. C'est pourquoi ils invitent toujours aux réunions d'expérience et à la consultation des matériels officiels. Il est clair que la Communauté ne peut répondre sur des sujets qui n'ont rien à voir avec elle. Mais il existe aussi des personnes qui objectent, motivés par des intérêts étrangers. Dans ce cas, les membres sont toujours prêts à accepter des propositions meilleures que celles faites par la Communauté, mais il faudra que les objecteurs expliquent ce qu'ils offrent afin que l'on puisse adhérer à leurs intéressantes positions. De cette situation, est née dans la Communauté une plaisanterie qui dit : «une offre valable m'intéresse plus qu'une critique».

7. Initialement, le livre de la Communauté présenta les réunions hebdomadaires en les associant à des dates fixes, ainsi «première semaine de Janvier... deuxième, etc.». De cette manière, chaque expérience guidée était déterminée par le calendrier. Mais la pratique démontra que deux choses s'opposaient à cette façon de présenter le matériel :

1) parce que, ce faisant, on n'agissait pas en fonction des nécessités qu'éprouvait une communauté quelconque à un moment donné, puisque le travail à réaliser était déjà fixé à l'avance.

2) parce que, dans le cas où l'on rencontrait des résistances au cours d'une expérience, cette communauté n'avait pas la possibilité de la répéter dans la réunion suivante, étant donné qu'elle avait à accomplir de nouvelles tâches fixées à l'avance.

8. Au sujet des catharsis et des transferts, consulter le chapitre de l'Opérative dans le livre Autolibération.

9. Voir «Pas de la séance transférentielle» dans la leçon 32 du chapitre d'Opérative dans le livre Autolibération.

10. Voir «Pas de la séance transférentielle dans la leçon 32 du chapitre d'Opérative dans le livre Autolibération.

11. Dans toute expérience guidée il y a une mise en ambiance plus ou moins longue selon le «climat» qu'il faut obtenir pour situer correctement les noyaux du problème. Même au cours de cette mise en ambiance des résistances surgissent souvent. Toutefois ce n'est pas de celles-ci que l'on tient compte mais uniquement de celles qui se rapportent aux noyaux mentionnés. En fonction de cela on pourrait se demander : pourquoi ne pas présenter directement les noyaux si c'est là la substance travail ? Cela pourrait se faire, mais on risquerait de ne pas approfondir le niveau de demi-sommeil actif, avec la possibilité de rencontrer les résistances majeures de rationalisation, occultation ou oubli. Pour une meilleure compréhension de ce point, consulter «indicateurs» et «indicateurs de résistance» leçon 30, du chapitre d'Opérative dans le livre Autolibération.

12. L'expérience guidée, outre le fait qu'elle constitue un nouvel outil de travail intérieur apparaît comme un style littéraire totalement inédit (du moins, d'après notre information loyale). En effet, nous connaissons des récits, des contes, des histoires, des nouvelles et des descriptions de tout genre, écrits à la première personne, cette «première personne» n'étant pas celle du lecteur mais celle de l'auteur. Dans notre cas, c'est exactement l'inverse qui se produit. D'autre part, dans la formulation des noyaux de problème, qui constitueraient le «nœud» littéraire, la description sert uniquement de cadre, le participant remplissant la

scène avec ses propres contenus. Une telle originalité fait que dans un ensemble de personnes réunies pour une même expérience, chaque participant construit son propre «nœud», ce qui, littérairement parlant, détruirait n'importe quel argument.

Enfin, dans toute production, le lecteur ou le spectateur (s'il s'agit de représentations théâtrales, cinématographiques ou télévisées), peut s'identifier plus ou moins pleinement aux personnages, mais tout en reconnaissant, sur le moment ou a posteriori, qu'il existe des différences entre ces personnages qui apparaissent inclus dans la production, et l'observateur qui, évidemment, se trouve «hors» de l'œuvre et n'est autre que lui-même. Dans l'expérience guidée au contraire le personnage n'est autre que l'observateur lui-même, agent et patient d'actions et d'émotions qui forment une structure indissoluble. On pourrait pousser plus loin la différence, faisant remarquer que le «nœud» littéraire change, non seulement d'un participant à l'autre, mais aussi chez une même personne au cours du temps, puisque quand on se propose de vaincre les résistances il s'agit de modifier le noyau de problème. En raison de ce qui précède, l'expérience guidée représente non seulement une technique intéressante de méditation dynamique sur soi-même, mais aussi un genre littéraire inexposé jusqu'à ce jour.

13. Le tableau par lequel on pénètre dans le parc d'attractions, a été inspiré par la première carte du jeu de Tarot.

A la fin de cette expérience, un jeune homme de 27 ans fit l'observation suivante : «Pendant presque toute l'expérience j'étais en alerte, comme effrayé, m'attendant à ce que les animaux de l'entrée se réveillent et entrent dans le parc d'attractions. Soudain, en me souvenant d'une injustice de mon enfance, j'ai vu deux cafards avec lesquels mon frère aîné me faisait peur (ce fait je l'avais oublié jusqu'à maintenant, mais, par contre, ma peur des cafards a été constante). Lorsque la réconciliation avec l'injustice a été suggérée, j'ai compris que tout cela n'était que farces enfantines sans importance. La frayeur provoquée par les animaux de l'entrée qui étaient, évidemment, deux énormes cafards, a disparu immédiatement. J'ai la certitude que cette découverte mettra fin à ma phobie».

14. Voici quelques commentaires faits par de jeunes anglais :

1) «Dans l'obscurité j'éprouve de la peur, j'entends des rats qui s'approchent, mais ensuite apparaît l'animai que je redoute : un chien alsacien qui m'attaqua une fois alors que j'étais seule dans la campagne, blessée. La sensation se situe au niveau de l'estomac et je me sens défaillir. J'ai la même sensation face à des situations difficiles avec des gens... à la fin apparaît de nouveau un rat et je parviens à le toucher».

2) « Crainte terrible dans l'obscurité et un frisson de couleur argentée qui me parcourt le dos. Je sens une couleuvre très près de moi. Je sais que je ne peux m'échapper car il y a un abîme. Quand j'étais enfant, mes frères avaient sur la table une couleuvre dans un flacon et ils m'empêchaient de manger. Mes parents ne disaient rien... Je me rends compte aussi que mon frère est mon ennemi et que mes parents furent terriblement injustes car ils ne lui dirent jamais rien et me donnèrent toujours tort. Je reste avec la sensation qu'il y a quelque chose de très trouble dans tout ceci. Maintenant je comprends que je dois travailler avec l'injustice et l'ennemi».

3) «Je suis tout enfant, je cours, heureux, dans un immense jardin et apparaît alors cette énorme araignée velue. Je la sens dans la gorge et dans la poitrine. Je ne peux respirer et je me sens pétrifié». Sur ce cas, l'instructeur note que le jeune homme souffre d'asthme et que s'il y a en cela une composante psychique, le fait de vaincre les résistances détendrait le sujet de manière considérable.

4) «Lorsque tout est en silence, je sursaute. Apparaît cet énorme boa à la bouche grande ouverte qui essaye de me manger. J'ai du mal à respirer et je demeure immobile. Immédiatement apparaît la scène où, étant enfant, je faillis me noyer dans un lac... je suis sous l'eau où je ne peux pas respirer non plus. C'est exactement la même sensation. Puis, je sors en courant avec facilité et je peux respirer amplement, jouissant du mouvement et de l'herbe. Quand on apporte l'animal attaché, ce n'est déjà plus un boa mais un petit lézard qui se tient sur le dos et rit quand je lui chatouille le ventre. Je pars heureuse, me rendant compte que dans toutes les situations difficiles, ma respiration change et que je reste coincée. Si je peux changer ma respiration, je peux changer les situations et également mes sensations».

5) «Dans l'obscurité j'éprouve une très forte crainte. Je sens la présence et j'entends le bruit des couleuvres. Puis, apparaît l'expérience traumatisante de mon premier jour d'école et des enfants qui me poursuivent avec un flacon dans lequel il y a une vipère morte et dans du formol.

C'est une sensation de répulsion terrible au niveau esthétique, surtout à cause de cette couleur violette du formol. Le professeur ne fait absolument rien et j'ai une horrible sensation d'injustice. Cette même sensation de répulsion, je l'éprouve dans des eaux troubles dont je ne peux voir le fond et où quelque fois il y a des crapauds, des couleuvres et des êtres indéfinis. Je rapproche tout cela du sexe et de la peur que quelque chose s'exprime, quelque chose ayant une forte charge émotionnelle qui surgirait tout à coup. A la fin, je peux toucher le corps de la couleuvre mais pas sa tête... Je me sens très bien pendant que je cours jusqu'à la ville... au milieu de ma course, une vipère traverse mon chemin, mais je l'enjambe et cela ne me fait rien».

15. Voyons quelques récits de personnes d'âge mûr :

1) «L'expérience m'a beaucoup servi. On pense toujours que si l'on avait la possibilité de faire ce que l'on désire, on ferait beaucoup de choses. Mais dans ce cas, confronté à la situation, j'ai constaté que je ne savais que faire. J'étais dans un état de confusion et, franchement, j'attendais que quelqu'un me dise ce que je devais faire».

2) «Je crois que cette expérience a beaucoup de sens, parce que je la vois en relation avec ma propre vie : mes amis, sont mes ennemis».

3) «Quand mon ennemi s'est mis à genoux, j'ai fait l'expérience de la réconciliation».

4) «Je me suis rendu compte que mon ennemi avait mes propres caractéristiques».

5) « ça a été une expérience naturelle, puisque les images proposées glissaient sans difficulté. Je crois que tout le monde peut reconnaître qu'en affrontant un ennemi «immobile», on cesse de ressentir les images négatives précédentes et un sentiment de réconciliation apparaît».

16. La scène des pompiers comme agents et exécutants de la justice est inspirée de «Fahrenheit 451» de Bradbury. D'autre part, les anciens, comme personnifications du temps, rappellent «l'Apocalypse» de Lawrence.

Au sujet de cette expérience nous recueillons le commentaire suivant d'une dame d'Amérique Centrale : «Pendant très longtemps j'ai cru que ma vie aurait été différente si je n'avais pas rencontré «X». Maintenant je comprends que cela est peut-être vrai, mais je ne peux affirmer que les choses auraient mieux tourné. En tout cas, je comprends que je dois construire ma vie d'après la situation réelle que je vis et non d'après celle que j'imagine comme ayant pu être «la meilleure».

17. Voici le commentaire d'un écrivain argentin renommé : «L'exposé de la Nostalgie me parut d'un maniérisme insupportable. Puis je compris qu'il reflétait des situations que j'avais moi-même vécues. A présent je pense que l'expérience est dépeinte avec ces traits voyants, dans un but précis (y compris esthétique) par quelqu'un qui connaît très bien l'âme humaine. En tout cas je reconnais que le travail se révéla bénéfique pour moi».

18. Le thème du géant est inspiré du «Gargantua et Pantagruel» de Rabelais. Quant à l'image du couple idéal, elle rappelle les projections holographiques de «La fin de l'enfance» de Clark.

Voici le commentaire d'un homme d'âge mûr, très cultivé, qui se consacre à la production industrielle : «Soudain, je fus surpris de sentir une forte secousse interne au niveau du sexe, comme si l'augmentation d'intensité du feu se produisait dans mon corps. J'ai l'impression que nos goûts, nos amours, nos rêves sont liés à l'éducation mais, surtout, à notre propre corps et à son fonctionnement».

19. L'argument est traité dans un contexte classique, quand bien même les scènes de la ville rappellent Venise ou peut-être Amsterdam. Le récitatif des premières femmes est une modification de l'hymne orphique à Thanatos, qui dit : «Écoute-moi, ô Thanatos, dont l'empire illimité s'étend en tous lieux à tous les êtres mortels ! De toi dépend le délai consenti à notre âge, ton absence prolonge et ta présence met à terme. Ton sommeil éternel anéantit les multitudes vivantes et leur âme gravite par attraction vers le corps que tous possèdent, quels que soient leur âge et leur sexe, car nul n'échappe à ton puissant élan destructeur». Le récitatif du second chœur, s'inspire de l'hymne à Mnémosyne qui dit : «Tu as le pouvoir d'éveiller celui qui dort en unissant ton cœur à ta tête, en délivrant l'esprit du vide, en lui redonnant vigueur et en le stimulant, en éloignant les ténèbres du regard intérieur et l'oubli. Viens, bienheureuse puissance. Eveille la mémoire de tes initiés dans les rites sacrés, et romps les liens du Léthé».

20. Un curieux commentaire : «En soulevant la trappe du fond de la mer, j'ai vu qu'il s'agissait de la tombe de mon père. Tout à coup, j'ai compris l'étrange sensation qui m'accompagna durant des années quand j'essayais de plonger ou simplement de m'immerger dans l'eau. J'ai aussi compris la signification de ma méfiance des descentes par escalier ou en ascenseur, et de mon horreur d'une «descente» possible dans mon statut. Je crois comprendre que je n'ai pas résolu un grand sentiment de culpabilité que j'éprouve en évoquant mon père, mais je sais à présent que, s'il vivait, il m'aurait pardonné. Ceci dit, je suis curieux de connaître le plus tôt possible ce qui va se passer quand j'irai sous l'eau». L'instructeur apprit quelque temps après, de la bouche du participant, que celui-ci avait fait toute sorte d'essais dans l'eau, dans des escaliers et en ascenseur, et avait constaté qu'il avait surmonté ses appréhensions. Il en avait été de même pour son «horreur de perdre son statut». L'homme expliqua, enfin, que le plus important avait été la sensation qu'il était réconcilié avec son père.

21. Voir «sondage cathartique» et «catharsis» dans les leçons 23, 24, et 25 du chapitre d'Opérative dans le livre Autolibération.

Lors de cette réunion d'expérience une jeune femme avait perturbé le travail du groupe par d'étranges expressions à voix basse, accompagnées parfois de pleurs et de mouvements brusques. A la fin du travail, elle dit au groupe : «Je vous prie de m'excuser si je vous ai interrompus, mais il m'est arrivé quelque chose de très important. Je crois que pour la première fois de ma vie j'ai pu raconter à une autre «personne»

quelques situations très affligeantes. Quand le ramoneur a retiré ses pinces, une sorte de couleuvre est sortie de moi, que je mets en relation avec tous mes problèmes. Je crois que je comprends très bien la signification des exorcismes et celle de «chasser les démons du corps». Dans cette phrase figurée il y a une grande connaissance... Une autre chose que j'aimerais ajouter, c'est que je suis surprise de parler de moi en public, chose que je ne me rappelle pas avoir jamais faite, avec toutes les conséquences de pusillanimité et de timidité que tout le monde m'a toujours reprochées. Je vous demande de m'excuser et je vous remercie de m'avoir offert cette occasion en n'interrompant pas ce processus, tellement, oui tellement bénéfique pour moi».

22. La protectrice de la vie est inspirée de la carte 21 du Tarot. Dans les cartes «taroquis» apparaît l'image la plus proche de cette expérience, ce qui n'est pas le cas de la première compilation de Court de Gibelin ou du Tarot des Bohémiens, ou enfin du pseudo Tarot égyptien. Au sujet de l'«anima mundi» (appelée «le monde» dans le Tarot), il y a une gravure très représentative dans le livre de Fludd «Utriusque Cosmi Maioris», publié en 1617. Jung fait aussi allusion à ce personnage dans son «Transformations et symboles de la libido». De leur côté, les religions ne cessent de tenir compte de ces vierges des grottes. En ce sens, la protectrice de la vie est une vierge des grottes avec quelques éléments du paganisme grec comme, par exemple, la couronne de fleurs et le chevreuil qui lui lèche la main, rappelant Artémise et son équivalent romain, Diane. Il ne serait pas difficile de changer sa couronne en une couronne d'étoiles, ou de poser ses pieds sur une demi-lune, pour être aussi en présence d'une vierge des grottes, mais appartenant, cette fois-ci, au patrimoine des nouvelles religions qui ont remplacé le paganisme. Toutefois l'ambiance de l'argument est tropicale, pour la propriété que possède celle-ci de favoriser la détente. La qualité de l'eau, par ailleurs, rappelle l'élixir de jeunesse ; thèmes tous très divers, mais qui, combinés, servent le même objectif, celui d'obtenir la réconciliation avec son propre corps.

### 23. Quelques commentaires :

1) «Il est intéressant de constater que mes mouvements, au cours de l'expérience, sont semblables à ceux de ma vie quotidienne. L'expérience m'a confirmé mon insécurité et mon manque de confiance en moi-même, mais, évidemment, cela ne suffira pas à me faire surmonter mes difficultés».

2) «Je n'avais jamais travaillé avec des images de cette sorte. J'ai constaté que, délibérément, je ne voulais pas faire bon nombre des mouvements d'avancée et de recul. Il a été important pour moi de me rendre compte combien il m'était difficile de prendre, soit une décision, soit l'initiative. L'exercice m'a servi à constater mon manque de décision en ce qui concerne mes activités de tous les jours».

3) «Comme conséquence directe de l'expérience et des commentaires qui ont été faits, j'ai résolu de prendre deux décisions et de mener deux actions : a) me réconcilier avec quelqu'un qui me déplaisait et établir une relation entre nous et b) abandonner mon travail et en trouver un nouveau dans lequel je me trouverai vraiment à l'aise».

24. Ce travail porte le même nom que la comédie représentée par Aristophane en 424 avant J.-C. Toute l'expérience contient un fond joyeux et railleur en hommage à l'intention de l'œuvre grecque ; la voix, que l'on entend au début, regroupe en une même explication, les «genèses» de trois œuvres importantes. Ainsi le cantique de la création du Rig-Veda, nous dit : «Il n'y avait alors ni l'existant, ni le non-existant ; il n'y avait pas de royaume de l'air, ni du ciel, au-delà de lui». Quant à : «...les ténèbres étaient sur la face de l'abîme», c'est pris textuellement dans le premier livre de Moïse (Genèse 1,2). Et en ce qui concerne n'y avait ni êtres humains, ni un seul animal, oiseau, poisson, crabe, bois, pierre, caverne, ravin, herbe, forêt», cela correspond la «Genèse» du Popol Vuh (livre du Conseil des indiens Quiché, d'après le manuscrit de Chichicastenango). Cet autre morceau, selon lequel «Il n'y avait ni galaxies, ni atomes» nous place déjà à notre époque et, enfin «...Il n'y avait pas non plus, là, de supermarchés» est un condensé de l'explication que donna une belle fillette américaine âgée de quatre ans. L'anecdote est la suivante : - Dis-moi Nancy, comment était-ce avant que le monde ne commence ? «Il n'y avait ni papa, ni maman - répondit la petite - il n'y avait pas non plus de supermarchés là-bas».

Quant aux commentaires recueillis au sujet de cette expérience, une dame de Munich expliqua : «A mesure que je montais par l'escalier mécanique, je tournais la tête en arrière, constatant que le supermarché me suivait. Puis, j'arrivai aux nuages et le supermarché demeurait collé à mon dos. Je compris qu'il m'arrivait exactement ce qu'il m'arrivait dans la vie quotidienne avec les objets de consommation. Alors je me suis dit : je vois là-bas un bon ami, je dois m'intéresser à lui. Grâce à cela, le supermarché disparut et je pus poursuivre l'agréable expérience. Tout ceci m'a laissé une inquiétude : je dois modifier rapidement la façon dont je m'oriente vers les choses».

25. Le petit homme de la mine est un gnome, personnage des profondeurs, très répandu dans les légendes et les contes européens. Du point de vue de l'interprétation allégorique que propose notre psychologie, il n'est que la traduction en image visuelle, d'impulsions cénesthésiques viscérales.

26. Les thèmes qui évoquent «Alice au pays des merveilles» et «A travers le miroir» de Carroll, sont nombreux. Rappelons les expansions et contractions de ce passage : «C'est bon, je le mangerai, dit Alice. Si je deviens plus grande je pourrai atteindre la clef ; si je deviens plus petite, je pourrai me glisser sous la porte. D'une façon ou d'une autre j'entrerai dans le jardin, quoi qu'il advienne...» elle mangea un petit morceau et se demanda, anxieuse : «Dans quel sens ? En mettant sa main sur sa tête pour voir si elle grandissait ou si elle rapetissait». Et dans cet autre fragment, les transformismes d'espace : «Supposons que le cristal est devenu aussi mince que de la gaze, de sorte que nous puissions passer au travers. Allons ! Maintenant il est en train de se transformer en une sorte de brouillard ! Ce sera assez facile de le traverser...» Dans «Le Seigneur des anneaux» de Tolkien nous trouvons également la modification des images dans le miroir magique, comme cela se produit, d'ailleurs, dans presque toute la mythologie universelle. Quant à la transformation de l'être humain en animal, une ligne ininterrompue connecte les plus anciennes traditions à la «Métamorphose» de Kafka. Si bien que ces thèmes sont largement connus et, pourtant, de nombreux participants aux expériences guidées sont étonnés par leur originalité. Quant à nous, nous croyons comme dans le «Phèdre» de Platon que «les meilleurs écrits ne servent, en réalité, qu'à réveiller les souvenirs de ceux qui savent déjà».

27. Le thème des quatre nuages est inspiré de «l'Apocalypse» de Jean de Patmos (6,2 à 6,9) : «Et je regardais, et voilà que je vis un cheval blanc ; et celui qui le montait portait un arc ; et une couronne lui fut donnée et il partit vainqueur et pour vaincre. Lorsqu'il ouvrit le second sceau, j'entendis le second être vivant qui disait : viens et regarde. Et un autre cheval sortit, il était roux ; et celui qui le montait, reçut le pouvoir d'ôter la paix de dessus la terre et de faire s'entretuer les hommes ; et on lui donna une grande épée. Lorsqu'il ouvrit le troisième sceau, j'entendis le troisième être vivant qui disait : viens et regarde. Et je regardai, et voilà que je vis un cheval noir ; et celui qui le montait portait une balance à la main... Lorsqu'il ouvrit le quatrième sceau, j'entendis la voix du quatrième être vivant qui disait : viens et regarde. Je regardai, et voilà que je vis un cheval jaune, et celui qui le montait avait pour nom la Mort et l'Hadès le suivait».

Cette expérience guidée suit le même schéma que toutes les autres : «1) entrée, 2) augmentation de la tension, 3) présentation des noyaux de problème, 4) solution des noyaux, 5) détente, et 6) sortie dans un climat positif.

L'étrangeté générale de l'argument a été obtenue en faisant ressortir l'imprécision du temps («Je ne suis pas sûr que ce soit l'aube ou le crépuscule») ; en confrontant des espaces («Je vois que le géant sépare nettement deux espaces : celui d'où je viens, rocailleux et mourant ; et un autre empli de végétation et de vie»), en éliminant la possibilité d'une connexion avec d'autres personnes qui subissent, cependant, la même situation («J'interroge mon compagnon sur ce qui est en train de se passer. Il me regarde furtivement et répond dans une langue étrange : Rex voluntas !») Et en laissant le protagoniste à la merci de forces incontrôlables (chaleur, tremblement de terre, étranges phénomènes astronomiques, eaux contaminées, climat de guerre, géant armé, etc...).

Grace aux ressources mentionnées, le sujet, en sortant de ce temps et de cet espace chaotique peut réfléchir sur son passé et prendre des résolutions d'une certaine fermeté pour l'avenir.

28. L'expérience est inspirée de la «Divine Comédie» de Dante. Ainsi, sur le linteau de la célèbre porte , Dante et Virgile lisent : «Par moi on va à la cité des larmes ; par moi on va à la douleur éternelle ; par moi on va à la race condamnée ; la Justice anime mon Sublime Architecte, la Divine Puissance m'a construite, la Suprême Sagesse et le Premier Amour. Rien ne fut créé avant moi, à l'exception de l'immortel, et je demeure éternellement. O vous qui entrez, abandonnez tout espoir !».

29. La troisième voie qui brise la répétition est inspirée de l' «Andromaque» d'Euripide. Souvenons-nous : «...et des chemins fermés, un dieu trouve l'issue».

Un commentaire : «Je me rendis compte que les choses que je désirais étaient contradictoires : briller et faire carrière ou bien avoir un enfant. Cette opposition est la même que celle que j'ai traînée tout au long de ma vie. Je vois que s'il ne se produit rien de nouveau, mon avenir sera pareil... comme ça jusqu'à la mort».

Un jeune homme, qui participait aux réunions d'expérience, à la fin de celle-ci commenta : «ça a été une expérience très bien intégrée. La séquence d'images coïncidait avec ce que j'étais en train de vivre à ce moment-là. La nécessité d'un changement radical était exactement ce dont j'avais pris conscience depuis un certain temps, mais je n'en avais tenu compte qu'au niveau intellectuel. Comment peut-on réaliser ce changement ? D'où sortent ces expériences poétiques que je mets en relation avec mes rêves les plus profonds ? Est-il possible d'effectuer un changement radical avec une seule pratique hebdomadaire qui ne dépasse pas une demi-heure ? Comment approfondir la méditation sur le sens de la vie ? Ces questions ont certainement leur juste réponse, entre-temps et malgré mon incertitude, l'enthousiasme renaît en moi».

30. Le déplacement rapide dans la bulle rappelle le voyage si magnifiquement narré par Stapleton dans «Le faiseur d'étoiles». La description de l'effet Doppler dans le changement de couleur des étoiles par l'action de la vitesse est, dans l'expérience guidée, dissimulée par cette phrase : «Les étoiles limpides changent progressivement de couleur jusqu'à se fondre dans l'obscurité totale».

Un homme d'âge maçon de son état, commenta : «quand j'ai appuyé la sphère sur mon front, j'ai senti une espèce de vibration électrique et ensuite j'ai vu de la lumière... c'était une lumière différente de celle que nous avons l'habitude de voir. C'était une lumière qui avait un sens différent. Je ne sais comment la décrire. J'ai toujours cru qu'il y avait autre chose, mais maintenant je sais qu'il y a autre chose».

31. Dans «Ciel et Enfer», Huxley note : «Pour la majorité d'entre nous le monde de l'expérience quotidienne est presque toujours insipide et monotone. Cependant, pour quelques-uns, avec fréquence, et pour beaucoup, de temps en temps, une partie de l'éclat de l'expérience visionnaire se répand, pour ainsi dire, sur la vision courante, transfigurant ainsi l'univers quotidien».

Au cours de cette expérience un psychologue commenta : «J'ai vu que, effectivement, un état de «perception ouverte» pouvait être induit sans avoir recours à des drogues ou à d'autres procédés plus ou moins dissociateurs (je pense à des pratiques de surveillance ; jeûne : régimes alimentaires à faible teneur en calories ; enfermement dans l'immobilité et l'obscurité, trances expérimentales et religieuses, etc.). Ce fait représente en soi un grand progrès de par son innocuité et de par les possibilités qu'il offre en matière de recherche sur les états particuliers de conscience. Mais, en outre, et du point de vue de la pratique professionnelle, ne pourrait-on pas compter sur les expériences guidées comme sur d'efficaces instruments de thérapie ? Vous m'expliquez qu'elles ne sont pas conçues dans cette intention, cependant je pense qu'une telle possibilité ne devrait pas être dédaignée. Enfin, le considérant du point de vue de la Psychologie sociale, elles pourraient peut-être orienter un nombre considérable de personnes qui font appel à la drogue et à l'alcool comme panacée psychologique. Ce sont là des questions que je vous pose. En ce qui me concerne, cette matière m'ouvre un champ d'étude que je n'aurais pas imaginé il y a seulement quelques heures. C'est peut-être dû au fait que j'ai été fortement marqué par cette expérience».

32. Cette expérience est inspirée du chapitre XIV du Regard Intérieur (le guide du chemin intérieur). Il est recommandé de consulter aussi : Le Bardo Thodol tibétain ; le Livre de la sortie à la lumière du jour, égyptien (connu comme livre des morts) et le Ta i ging hua dsung dschi chinois (dont Wilhelm a fait une bonne compilation).

L'expérience semble affirmer ce que Bergson déclarait dans Les deux sources de la morale et de la religion : «Le corps, sans aucun doute, est pour nous un moyen d'agir, mais aussi un obstacle pour percevoir... Si ce mécanisme se dérègle, la porte qu'il maintenait fermée s'entrouvre et quelque chose rentre d'un «dehors» qui est peut-être un «au-delà».

Imprimerie C .R .I. 3 rue Mabillon  
75006 Paris 325.87.09

Novembre 1980  
Dépôt légal - 4<sup>e</sup> trimestre 1980

La Communauté pour l'équilibre et  
le développement de l'être humain :  
« auteur-éditeur »