

SE LIBÉRER
DE LA
PEUR



BENJAMIN CREME

1989

RÉSEAU TARA CANADA (QUÉBEC)
C.P. 156, SUCC. AHUNTSIC
MONTRÉAL QC H3L 3N7

SE LIBÉRER DE LA PEUR

TABLE DES MATIÈRES

Pages

SE LIBÉRER DE LA PEUR (conférence)	3
Le conditionnement.....	6
La peur de la vie.....	9
Les travaux d'Hercule	10
Qu'est-ce que ce « soi » ?	12
Notre Être immortel	13
QUESTIONS ET RÉPONSES	17
L'expérience du Soi.....	17
Réduire les effets de la peur	23
La peur <i>versus</i> la structure de rayons.....	25
Expériences en cours de méditation.....	28
Le détachement <i>versus</i> le non-engagement.....	31
La légende d'Hercule	34

SE LIBÉRER DE LA PEUR

Se libérer de la peur – par Benjamin Creme

L'article suivant est la transcription d'une conférence donnée à San Francisco, aux États-Unis, et à Kerkrade, aux Pays-bas, lors des rencontres internationales de méditation de transmission de 1989. Les questions ont été posées lors de ces rencontres.

Commentaire de Benjamin Creme : Pour la formulation des idées contenues dans cet entretien, je suis redevable, outre l'inspiration de mon Maître, aux enseignements de Sri Ramana Maharshi, de Krishnamurti, du Maître D.K. (par l'intermédiaire d'Alice Bailey), et du Seigneur Maitreya.

Je pense que la peur constitue probablement l'émotion la plus corrosive, odieuse, destructrice, limitative et inhibitrice à laquelle nous soyons prédisposés. Il semblerait que nul, hormis les Maîtres, n'échappe à son emprise.

On nous recommande de nous libérer de la peur, d'être sans crainte. Tous les instructeurs d'une certaine renommée qui se sont adressés à l'humanité, partageant avec elle leur sagesse et leur vision des choses, en ont fait une priorité absolue. Les questions qui se posent sont les suivantes : est-il possible de vivre libre de toute peur ? Pouvons-nous nous élever au-dessus de la peur ?

Nous croyons tous savoir ce qu'est la peur. Peut-être ne connaissons-nous pas son origine, mais nous savons à quoi elle ressemble. Il existe différents types de peurs, déclenchées par les différentes circonstances et situations, les différents besoins rencontrés au cours de la vie. Lorsqu'on parle de la peur, la plupart des personnes pensent immédiatement à la

peur des accidents, à la peur de la mort, aux peurs naturelles qui conditionnent notre vie.

Dès notre plus tendre enfance, on nous nourrit d'informations qui conditionnent nos réactions envers tous les phénomènes de la vie, et je pense que c'est là la racine de notre peur. Si l'enfant n'était pas conditionné, il ne connaîtrait aucune peur, elle ne pénétrerait même pas sa pensée — et vous constaterez que la peur est toujours le résultat de quelque mouvement du mental, de la pensée.

Les animaux ne connaissent pas la peur. Ils réagissent à des situations qui les effraient, à des situations qui sont en fait des situations de danger. Nous aussi nous réagissons à des situations de danger, habituellement par la peur, car nous sommes conditionnés à répondre à des situations potentiellement dangereuses par la réaction que nous appelons « peur ». La peur est inhérente à notre système de réponse, et est un produit de notre pensée. Si nous n'avions pas été conditionnés par cette information au sujet de la peur, et si nous n'avions pas été convaincus qu'elle puisse se présenter, nous ne connaîtrions pas la peur. L'antilope fuit le lion, non parce qu'elle a peur, mais parce qu'elle est intelligente. Elle sait que si elle ne s'enfuit pas, elle sera le repas du lion, aussi court-elle aussi rapidement et du mieux qu'elle le peut.

Vous devez savoir, par expérience, que lorsque vous répondez à une situation effrayante par la peur, votre réaction n'est pas très efficace. Nous avons tous, une fois ou l'autre, fait un rêve où nous étions paralysés par la peur devant quelque chose d'horrible,

ou parce que nous étions poursuivis par notre père ou notre mère, par notre sœur ou notre frère aînés, ou par une création monstrueuse de notre esprit. Et nous restions incapables de bouger, de courir efficacement, pris dans une sorte de marécage, d'où nous ne pouvions nous dégager qu'avec la plus grande difficulté. Puis, lorsque nous nous sommes réveillés, couverts de sueur parce que nous n'arrivions pas à bouger, à fuir cette menace, nous étions bien contents que tout cela soit terminé.

La peur rend toute action impossible. La peur inhibe. Comment se fait-il, alors, qu'une antilope voyant un léopard ou un lion, ou qu'un lapin apercevant un chien puissent s'enfuir en courant le plus vite possible ? Est-ce à cause de la peur ? L'animal a-t-il pensé : « Oh ! c'est un lion », ou « Oh ! c'est un chien, j'ai peur ! » Si c'était le cas, il se tiendrait coi, espérant que le chien ou le lion ne le reconnaisse pas comme lapin ou comme antilope. En fait, les animaux courent aussi rapidement que leurs pattes leur permettent de s'éloigner rapidement du danger potentiel, mais la peur n'y est pas. Il s'agit d'une réaction intelligente, instinctive du corps, provoquée par la stimulation des surrénales par le système nerveux sympathique.

Nous avons deux systèmes nerveux, le sympathique et le parasympathique. Le premier provoque chez l'animal la réaction de fuite, et, chez l'homme, la bouche sèche, l'incapacité à courir, la contraction, les mains moites, selon la tendance de chacun à réagir à la peur. Le second, le parasympathique, fonctionne d'après le principe du plaisir, et provoque la salivation, les yeux brillants, l'expansion, la sensation de joie, de bonheur — le plaisir, en somme. Notre vie semble marquée par la tentative de nous soustraire à l'un, et de saisir l'autre : de nous soustraire à nos réactions de peur, et de saisir toute occasion de plaisir. Pourquoi y mettons-nous tant d'efforts, et passons-nous notre vie à recher

cher le plaisir et à tenter d'échapper à la douleur, à la peur, à la souffrance, à tout ce que nous identifions comme susceptible de nous faire, disons-nous, « souffrir » ? Si nous recherchons l'origine de tout cela, je crois que nous découvrirons qu'elle réside dans la vision que nous avons de nous-mêmes, par rapport à ce que nous considérons comme n'étant pas nous-mêmes, comme étant autre que nous-mêmes, à l'extérieur de nous. De toute évidence, la seule chose qui est en notre pouvoir est notre réponse aux différents événements, et nous passons notre vie à chercher des moyens d'échapper à la douleur et de prolonger le plaisir. Cette conduite est la réaction normale des systèmes sympathique et parasympathique, la manière de réagir de notre corps, et aussi longtemps que nous nous identifions presque exclusivement avec ce corps, nous connaissons la peur.

Pourquoi la vie devrait-elle représenter un tel combat ? Pourquoi devrions-nous souffrir autant ? La peur est souffrance, nous le savons tous. Jusqu'à présent, je n'ai parlé que de la peur physique, mais il existe une autre peur — dont je crois nous sommes tous conscients, et à laquelle nous sommes tous prédisposés —, qu'il nous faut appeler la peur psychologique. Cette peur pénètre le mental dans toute situation psychologique où nous nous sentons menacés, pas nécessairement au niveau physique — nous n'allons pas forcément nous faire écraser, ou être dévorés par un animal, ou connaître une fin aussi tragique.

Je crois que la peur de la mort est la plus grande des peurs, une peur si forte que nous préférons ne pas y penser. Nous l'enfouissons profondément dans notre conscience, même si nous savons qu'un jour — lorsque nous serons très vieux et indifférents, espérons-nous — nous devrons l'affronter. Mais cette peur se retrouve dans presque toutes les situations difficiles que nous devons affronter, et elle correspond et est étroitement liée, je crois, à la peur de la vie

elle-même. La peur de la mort résulte de notre conditionnement, du fait que nous séparons la mort de la vie.

Nous expérimentons la vie sous deux aspects différents. L'aspect « vivant », comme nous l'appelons, dans lequel nous allons nous coucher, nous nous réveillons et sommes toujours là, devant une nouvelle journée à accomplir, à vivre, à expérimenter. L'autre aspect commence lorsque nous ne nous réveillons pas, lorsque nous « mourons ».

Le grand problème est de savoir comment vivre (et mourir) sans peur. Quelle que soit la situation, nous ne pouvons nous empêcher d'avoir peur, car la peur est devenue non pas un acte de l'esprit conscient, mais une réaction inconsciente. Existe-t-il un moyen de nous libérer de la peur ? Car vous ne pouvez vous connaître vous-mêmes, ni connaître la liberté, la nature de la réalité, le bonheur, la joie ou la félicité si vous entretenez des peurs. Si vous avez une peur, vous les avez toutes. Est-il possible de se libérer de la peur ? Et, si oui, comment y parvient-on ? Essayons de voir si nous pouvons parvenir à changer notre approche de la réalité, afin de percevoir la réalité telle qu'elle est, et non plus à travers le brouillard de la peur, à travers cette réaction astrale, inhibitrice et débilitante qu'est la peur.

Si vous y réfléchissez, vous trouverez que toute peur est le produit de la pensée, d'une action ou d'un mouvement du mental. Lorsque nous sommes enfants, on nous apprend que nous allons nous brûler si nous nous approchons trop près du feu. Bien sûr, si nous nous étions brûlé les doigts en nous approchant trop près du feu, nous nous serions rapidement rendu compte, par la douleur qui s'en serait suivi, qu'il ne fallait pas le faire. Ainsi, un mécanisme instinctif, une réaction instinctive et intelligente se crée chez l'enfant. Il sait, dès lors, qu'il ne doit pas s'approcher trop près du feu. Par contre, si vous dites à l'enfant : « Si tu n'obéis pas, tu

recevras une fessée », vous introduisez alors dans son esprit une notion complètement différente, et, naturellement, si vous respectez votre parole et donnez une fessée à l'enfant qui ne vous obéit pas, il aura mal, et il tâchera désormais de vous faire plaisir. Et en essayant de vous faire plaisir pour ne pas souffrir, sa réaction envers la vie perdra de sa spontanéité. Cela est arrivé à chacun d'entre nous, quelles qu'en aient été la manière ou l'intensité. Pour chacun d'entre nous, notre réponse à la vie s'est trouvée modifiée par une série d'inhibitions, dont l'ensemble renforce notre peur. Et la peur s'est enfouie si profondément dans notre subconscient, que nous ne pouvons rien y changer, même si nous essayons d'y jeter un éclairage conscient. Nous pouvons utiliser le raisonnement, démasquer la peur, analyser son mécanisme de fonctionnement, mais, si nous sommes vraiment honnêtes avec nous-mêmes, nous devons constater qu'elle est toujours là. Il nous faudra donc aborder le problème à un autre niveau.

Certaines personnes ont recours à l'hypnotisme. Elles sont tellement dominées par la peur qu'elles n'arrivent même plus à s'acquiescer des tâches les plus simples, comme faire le ménage, aller au travail, faire des courses, conduire une voiture. Toutes ces choses sont pour elles tellement chargées de peur que leur vie s'en trouve désorganisée. L'état hypnotique peut être provoqué par soi-même (il s'agit alors d'auto-hypnose) ou par une autre personne. L'hypnotiseur, que ce soit une autre personne ou soi-même, suggère au subconscient d'effacer la réaction de peur. Si la suggestion est assez puissante, et si la personne y est assez sensible, cela peut s'avérer efficace pour un temps. La personne semblera libérée de la peur inhibitrice — que ce soit la peur des hauteurs, d'aller chez le dentiste, de prendre l'avion, ou la peur qui la pousse à se précipiter sur une cigarette ou sur un verre d'alcool chaque fois qu'elle se retrouve dans une situation où elle a peur.

Quelles sont ces situations ? Qu'est-ce qui les provoque ? D'après moi, elles proviennent largement de nos systèmes d'éducation, basés sur la compétition (un agent de conditionnement). On nous incite à nous comparer de manière compétitive avec tout le monde, avec toute chose, et dans chaque situation que nous rencontrons. Au lieu de considérer simplement notre ami Pierre ou Paul comme notre ami, nous sommes amenés à nous considérer comme meilleur ou moins bon que lui. Au lieu de nous percevoir comme quelqu'un de *différent* de Pierre ou de Paul, avec des besoins, des espoirs, des talents, des qualités différentes, nous sommes amenés à nous *comparer* à Pierre ou à Paul. On nous met constamment en situation de compétition. Je crois que c'est la compétition qui est à l'origine de notre peur.

Le conditionnement

À partir de tout cela, nous nous créons une image de nous-mêmes, comme agissant de façon adéquate ou inadéquate, comme étant supérieur ou inférieur — toutes ces images étant par ailleurs aussi néfastes les unes que les autres. Ou nous nous sentons supérieurs à tous ceux qui nous entourent, et il nous faut alors préserver cette illusion de supériorité en combattant la peur et en la fuyant lorsque nous nous sentons menacés et faisons l'expérience de la peur — ce qui n'a pour effet que de l'amplifier, de lui donner de l'énergie, de la propager et de l'entretenir. Ou nous avons de nous-mêmes l'image d'un être inadapté. Pourquoi ne pouvons-nous pas être comme notre voisin Jacques, c'est-à-dire grand, obéissant, gentil, disant toujours la chose juste, faisant toujours ce que ses parents lui demandent de faire, toujours prêt à rendre service, toujours aimable, bon et sage ? Nous vivons toujours des situations où nous nous voyons à travers les yeux de nos parents — et ce regard devient le nôtre — comme incapables de faire face à la vie qu'ils voudraient construire pour nous. Je crois que

tout cela nous place dans un climat de peur, de sorte qu'à chaque fois que nous devons faire face à une situation donnée, nous projetons devant nous cette image négative de nous-mêmes. Mais, par contre, si nous nous sentons capables d'accomplir adéquatement une tâche, nous n'éprouvons pas de peur, jusqu'à ce que cette tâche devienne un peu plus difficile, et que nous fassions de nouveau l'expérience de la peur.

Tout cela est le résultat de notre perception de nous-mêmes dans le passé, de nos pensées envers nous-mêmes, envers nos qualités, nos capacités, notre expérience. Comment avons-nous fait face à cette situation auparavant ? Était-ce pénible, ou était-ce agréable ? Si c'était agréable, essayons de prolonger le plaisir. L'expérience était-elle désagréable ? Essayons alors de nous en défaire, de la fuir. Nos vies, semble-t-il, sont une tentative constante d'échapper à la peur et de faire durer le plaisir. Ces deux tendances sont le résultat du mouvement de la pensée, du mental.

Si nous ne pensions pas, nous ne sentirions ni peur ni plaisir. Descartes a dit : « Je pense, donc je suis. » Je crois qu'il aurait dû dire : « Je pense, donc je connais la peur. » C'est précisément parce que nous pensons que nous avons peur. C'est pourquoi l'animal ne connaît pas la peur. On pourrait le croire en le voyant s'enfuir devant son prédateur, mais il ne s'agit que d'une simple réaction instinctive, intelligente, devant le danger. La peur est quelque chose de différent. La peur est le produit de la pensée. En fait, la peur est la pensée elle-même. La question qui se pose est la suivante : pouvons-nous faire l'expérience de la vie sans que la pensée intervienne, sans connaître la peur ? Toutes nos peurs sont le résultat de nos expériences passées. Nous regardons notre passé, et nous nous voyons comme le produit de toutes ces expériences passées. Notre perception de nous-mêmes, notre connaissance de nous-mêmes, de la vie, l'expérience que nous

avons acquise et qui nous permet de nous débrouiller dans la vie, tout cela est le résultat de la pensée.

Est-ce à dire que nous devrions nous débarrasser de la pensée ? Il serait évidemment ridicule d'affirmer une telle chose. Nous ne pourrions vivre une vie normale sans la pensée; nous ne pourrions construire de routes ou de ponts sans la pensée; nous ne pourrions faire notre travail sans la pensée. Il existe un domaine où la pensée est essentielle à la vie quotidienne, c'est la vie dans son aspect pratique. La question devient alors la suivante : est-il possible que nous puissions développer à l'extrême ce domaine de pensée, l'appliquer au mécanisme de notre vie quotidienne, sans qu'il y ait transfert au niveau psychologique (car c'est précisément ce qui se produit), et création d'une peur psychologique ?

Nous nous considérons nous-mêmes en tant que ceci ou cela : « Je suis un Conservateur britannique, un rempart de la nation, et je n'aime pas ces socialistes qui essaient de prendre le pouvoir, car, s'ils réussissent, ils me feront perdre tous mes privilèges. Ils sont jaloux de mon argent, de mon niveau de vie plutôt élevé, et ils veulent se l'approprier. » Évidemment, il ne nous viendrait jamais à l'esprit que nous puissions tous jouir de tels bienfaits, mais nous réagissons en nous disant : c'est à moi; on veut me les enlever; je me sens menacé; j'ai peur. Je les maintiens donc à distance, et j'utilise tous les stratagèmes politiques possibles pour préserver le *statu quo*.

Nous faisons tous exactement la même chose sur le plan personnel. Nous avons une image de nous-mêmes, et nous essayons de l'améliorer. Pourquoi ? Pour être meilleurs, plus intéressants, plus importants, plus influents, pour produire plus d'effet, pour réussir, avoir plus d'argent, une plus grande maison, une voiture plus luxueuse; pour briller, pour être remarqué, pour être

quelqu'un et ne pas être insignifiant, ennuyeux, assommant, ce genre de personne que tout le monde ignore.

Nous faisons cela pour nous sentir bien, pour prolonger l'état de plaisir. Lorsque je parle de plaisir, je ne pense pas seulement au plaisir sexuel, au plaisir de boire, de manger, ou de se trouver en compagnie de personnes agréables, ou encore au plaisir de la musique. Je pense plutôt à des situations où nous nous sentons bien, à l'aise, où nous ne nous sentons pas menacés, où nous nous sentons en sécurité. Nous recherchons constamment cet état. Le moyen d'y parvenir consiste à éviter toutes les expériences qui s'y opposent, comme, bien entendu, la douleur, la tristesse, la souffrance et la peur. Nous épuisons toute notre énergie à rechercher le plaisir et à fuir la peur. Quel gaspillage d'énergie ! Quelle incroyable dissipation de l'énergie de la psyché humaine ! C'est, par exemple, la raison pour laquelle la plupart des gens n'ont pas la vision éthérique. C'est aussi la raison pour laquelle la plupart des gens ne peuvent penser de façon logique pour plus de quelques phrases. Cela explique pourquoi la plupart des gens vivent, d'un point de vue psychologique, des vies atrophiées, totalement dépourvues, ou presque, de créativité. Nous gaspillons toute notre énergie soit à rechercher et à préserver notre confort, notre plaisir et notre sécurité, soit à fuir la douleur, la souffrance et la peur.

Pouvons-nous échapper à ces deux mécanismes ? Si ces deux attitudes envers la vie sont le résultat de la pensée, est-il possible de vivre de telle façon que le processus de la pensée ne soit appliqué qu'au mécanisme de la vie, au seul caractère pratique de la vie : conduire la voiture, s'assurer qu'il y a de l'essence dans la voiture, qu'on pourra en rajouter au besoin, et toutes ces choses concrètes ? Vous allez à l'étranger : votre passeport est-il en règle ? Arriverez-vous à temps pour prendre le bateau, ce qui signifie : serez-vous à l'heure pour ne pas

rater le train ou l'avion ? Tout cela relève du mécanisme de la pensée correctement utilisé. Sans ce mécanisme, nous baignerions tous dans le chaos d'une inertie totale, et serions incapables de faire quoi que ce soit.

Nous faisons un mauvais usage de la pensée lorsque nous utilisons la pensée pour créer des images de nous-mêmes, de notre peur et de notre plaisir, car la peur et le plaisir sont tous deux le résultat de la pensée. La peur et le plaisir n'existent pas en dehors de la pensée. Alors, pouvons-nous nous libérer de la pensée ? Se libérer de la peur, c'est arrêter d'utiliser la pensée à mauvais escient.

Nous sommes tous terriblement concernés par demain. Nous connaissons tous la peur du lendemain. Nous désirons par-dessus tout que la vie nous offre la sécurité. Et la sécurité signifie d'abord, bien entendu, que nous ayons suffisamment à manger, aussi voulons-nous de la nourriture. Et comme celle-ci doit venir de quelque part, nous devons pouvoir l'acheter, ce qui signifie que nous avons besoin d'argent, d'où la nécessité d'avoir un emploi. Si ne pas avoir d'emploi peut être traumatisant, en avoir un peut l'être également ! Quoi qu'il en soit, nous sommes pris entre les deux feux que représentent le désir et la crainte : la crainte de perdre notre emploi, la crainte de ne pas en trouver un meilleur, la crainte qu'il y ait quelqu'un dans notre milieu de travail qui soit plus intelligent que nous et nous vole notre place. Cette crainte s'infiltré dans toute notre vie, et nous y réagissons en développant un esprit de compétition, à l'origine du stress, de la tension, et de la peur qui nous ronge et compromet toute action juste et spontanée.

Peu d'entre nous pouvons réagir spontanément à la vie. Nous ne savons pas ce qu'est la vie, une vie qu'on expérimente *telle qu'elle est*, sans y introduire la peur, le désir, sans vouloir qu'elle soit différente, sans vouloir qu'elle soit comme nous voudrions

qu'elle soit. Nous créons une forme-pensée, une idée, une image de ce qu'elle devrait être, d'après ce qui nous est familier, ce avec quoi nous nous sentons bien, en sécurité, rassurés. Nous voulons des relations dans lesquelles nous ne nous sentions jamais menacés. Nous voulons que notre femme ne cesse jamais de nous aimer, ou que notre mari ne regarde jamais une autre femme. Nous voulons nous sentir en sécurité dans toutes les situations, quels que soient leurs aspects psychologiques. Est-ce possible ? Cela semble-t-il rationnel ?

Est-il possible que nous puissions vivre nos vies sans être dominés par la peur, sans que notre bonheur dépende d'autres personnes, car cela se résume finalement à cela ? Nous devenons dépendants parce que nous avons peur. Puisque nos pensées nous rendent craintifs, et parce que nous projetons dans le futur (que ce soit demain, la semaine prochaine ou l'année suivante) une image de nous-mêmes forgée à partir de nos souvenirs passés, nous nous créons des conditions de vie où la peur devient omniprésente. Nous prenons nos peurs passées, et nous les projetons dans l'avenir, de sorte que nous ne faisons jamais vraiment l'expérience de ce qui se passe *maintenant*. Nous ne vivons jamais dans le présent, mais toujours dans le passé. Nous nous percevons nous-mêmes comme l'ensemble de nos expériences passées, comme la somme totale de toutes nos réactions passées, qu'il s'agisse de la peur ou de toute autre forme de réaction.

Si nous nous regardons attentivement et cherchons honnêtement à faire l'expérience de ce que nous sommes, nous découvrons que nous ne sommes rien d'autre qu'un paquet de peurs, d'où nous tirons l'idée que nous nous faisons de nous-mêmes et que nous appelons « moi », un « moi » dont l'effort principal consiste précisément à échapper à ces peurs. Nous cherchons à nous fuir nous-mêmes, à fuir cette *notion* de nous-mêmes que nous traînons constamment avec

nous. Nous tentons d'échapper à la peur que nous avons créée par notre pensée, et de créer dans notre vie des conditions de sécurité, de plaisir et de permanence, ne comportant aucun inconnu. Je pense que le plus grand inconnu est celui que nous appelons la mort. C'est pourquoi nous la fuions tous.

La peur de la vie

Je pense qu'à la base de toute peur, quelle que soit sa subtilité, se trouve la peur fondamentale de la mort, qui est la peur de la vie.

Chacun de nous vit dans la peur de la vie elle-même. Cela n'a rien d'étonnant, car nous avons fait de la vie une sorte d'enfer, une arène dans laquelle nous sommes des gladiateurs engagés dans un combat, à armes inégales, avec des adversaires plus puissants et mieux équipés que nous. Nous nous retrouvons dans des situations où nous nous sentons inadéquats, mal entraînés, victimes d'une vaste supercherie. La joie véritable, le vrai bonheur, est absent de nos vies. Nous ne faisons que nous maintenir à flot, évitant une trop grande douleur, la souffrance et la peur, et nous courons après le plaisir, entrons en compétition et nous battons avec les autres pour obtenir le plaisir et la sécurité, qui sont des valeurs auxquelles nous aspirons.

Pourquoi aspirons-nous ? Quel est le mécanisme de cette aspiration ? Pourquoi désirons-nous que la vie soit différente de ce qu'elle est ? Nous tentons de faire de la vie une image que nous projetons dans le futur. Cela nous terrorise et crée une situation où la peur devient inévitable, car la compétition engendre la confrontation, et donc le conflit, et où il y a conflit, il y a peur. Nous sommes comme des adversaires placés dans une arène, et on nous apprend dès la tendre enfance que c'est là le cours normal des choses.

Ceux qui ont des enfants savent combien il

est difficile de les éduquer sans leur transmettre notre peur de la vie. C'est ce que nous faisons tous. Je pense qu'un enfant élevé sans peur — un phénomène probablement très rare — est l'enfant le plus choyé qui soit, car, même pauvre, il a reçu le plus beau cadeau qui soit, en étant libre du conditionnement qu'est la peur, en pouvant faire l'expérience de la vie telle qu'elle est, sans la craindre, sans la fuir, sans courir après elle, sans vouloir quoi que ce soit.

Est-il possible de faire l'expérience de la vie avec ses interactions et ses relations, et de la traverser sans faire l'expérience de la peur (je parle maintenant de peur psychologique), sans entrer en compétition et donc en conflit, tout conflit, toute opposition entraînant la peur ? Est-il possible de vivre sans rien désirer du tout ? Parce que si nous y arrivons, nous serons libérés de la peur. Nous serons libres, tout simplement. Si nous pouvons vivre sans être gouvernés par le principe du désir, nous pourrions vivre librement, sans peur.

Chaque fois que, dans la vie, nous tentons d'imposer nos désirs, que ce soit le désir du confort, de la sécurité, de l'absence de peur, nous donnons, par exemple, de l'énergie à la peur, et nous la prolongeons en tentant de la combattre.

Nous évitons tous la confrontation avec nos supérieurs. Pouvons-nous abandonner la notion de supérieur et d'inférieur ? Cela me semble être à la base du problème de la peur. Aussi longtemps que nous entretiendrons l'idée que certaines personnes nous sont supérieures et que nous leur sommes de ce fait inférieurs, nous connaissons la peur. Nous aurons peur d'être écrasés par elles, ou que les gens les aiment plus que nous. Ma femme pourrait préférer cet homme, car il m'est supérieur. Mon mari pourrait désirer cette femme, car elle est beaucoup plus jolie que moi, etc. Ce sont des peurs qui peuvent faire surface à tout moment dans la vie de

chacun. Elles proviennent de ces comparaisons entre *supérieur* et *inférieur*. Elles sont introduites dans nos subconsciouss par nos parents, nos professeurs, par chaque situation difficile que nous devons affronter. Nous sommes tous conditionnés par cette approche de la vie qui veut que certains soient supérieurs, d'autres inférieurs, que certains réussissent leurs examens, d'autres pas. A-t-on déjà inventé un examen qui pourrait permettre de mesurer la qualité de la vie d'une personne par rapport à celle d'une autre ? Quel examen le permettrait ? Pourtant, tout au long de notre scolarité — et, pour nombre de personnes, tout au long de leur vie d'adulte — nous devons subir des examens. Et nous nous soumettons d'ailleurs nous-mêmes régulièrement à des examens. Nous nous demandons par exemple : « Est-ce que je me compare avantageusement avec cette personne ? Suis-je mieux qu'elle ? Est-elle meilleure que moi ? Comment se fait-il que je n'y aie pas pensé ? »

Nous commençons alors à imiter, car la comparaison appelle l'imitation. Nous imitons ce que nous admirons chez les autres, et perdons ainsi le sens de notre propre identité. Nous entrons dans le cercle vicieux de la comparaison, de la compétition, de l'imitation, et nous nous perdons au milieu de tout cela. Nous menons une vie qui n'est qu'une série de réactions, en réponse à différents stimuli nous apportant soit peur, soit plaisir, qui sont une création de notre propre mental.

Est-il possible de vivre sans se sentir supérieur ? Est-il possible de regarder la vie, de regarder d'autres personnes, d'entrer en relation avec elles, sans qu'intervienne ce genre de jugement, car il s'agit bien d'un jugement, n'est-il pas vrai ? Est-il possible de venir en contact avec des gens, des situations, sans qu'intervienne ce genre de comparaison ?

Pouvons-nous nous libérer de ce poison qu'est la compétition ? Nous voyons bien

son effet au niveau politique et dans le domaine économique. Il est aisé de constater à quel point la compétition est destructrice, combien elle corrompt. Et pourtant, nous nous y engageons; nous le faisons tous. Est-il possible, non pas de l'éviter, car cela signifierait la fuir, mais de la dépasser, d'aller au-delà, d'aborder les gens, ou toute situation psychologique qui engendrerait normalement de la peur, sans compétition, sans faire de comparaison ?

Essayez. Il vous faut essayer si vous voulez savoir si c'est possible. Toute cette compétition, ces comparaisons, cette fuite instinctive, cette tendance à se protéger, constituent une tentative pour préserver ce que nous croyons être le soi, affecté par la souffrance et par la peur, qui sont des émotions très destructrices, très déplaisantes, et qui peuvent devenir tellement fortes qu'elles consomment entièrement notre vie. Est-il possible, en regardant la peur d'une certaine façon, de ne pas lui donner de l'énergie, de ne pas la prolonger ? Lorsque nous la laissons s'exprimer ou tentons de l'éviter, lorsque nous essayons de lui échapper ou de la contrôler, lorsque nous tentons de l'inhiber, nous lui donnons de l'énergie pour croître ou subsister, et elle ne disparaît donc jamais. Pouvons-nous la regarder d'une telle façon, qu'elle disparaisse de son propre chef ?

Les travaux d'Hercule

Vous vous souvenez peut-être que l'un des grands travaux d'Hercule était la mise à mort de l'Hydre à plusieurs têtes. L'Hydre vivait dans une grotte, et avait neuf têtes, dont l'une était immortelle. Hercule fut invité à vaincre le monstre. « Je ne puis te dire que ceci, lui dit l'instructeur. Nous nous élevons en nous agenouillant, nous conquérons en nous soumettant, nous gagnons en renonçant. Va, ô fils de Dieu et fils de l'homme, et triomphe. »

Hercule, le grand guerrier, le grand héros, se rendit dans la grotte de l'Hydre. Il n'avait pas peur. Il coupa une tête, et immédiatement deux autres poussèrent à sa place. Il en coupa une autre, et deux autres apparurent. Il les coupa toutes, et, chaque fois, deux autres poussèrent à leur place, si bien qu'il se trouva à la fin devant deux fois plus de têtes qu'au départ. Même lui, Hercule, finit par être un peu fatigué - pas seulement fatigué de ce jeu, mais vraiment fatigué. Il lui était impossible de venir à bout de ce double et constant renouvellement de ces horribles têtes. Il devint si fatigué qu'il ne pouvait entrevoir de poursuivre la lutte. C'est alors qu'une conscience se fit soudain jour en lui, et qu'il vit clairement ce qu'il devait faire. Il ne fit pas appel à la pensée, mais cette conscience surgit soudainement en lui. Il devint brusquement conscient du point faible du monstre. Il se saisit du monstre et l'amena à la lumière du jour, hors de cette sombre grotte où il s'était battu. Et, à la lumière du jour, le monstre, soudainement, expira. Toutes les têtes moururent, sauf une qu'il coupa et plaça sous une pierre.

Telle est la légende, et elle doit bien signifier quelque chose. Pourquoi aurait-elle été préservée ? C'est, selon moi, la seule façon véritable d'agir avec la peur. Vous devez l'amener à la lumière du jour, et la lumière du jour est, bien sûr, la lumière de l'âme. La lumière du jour dirigée sur le monstre le tua, de même que la lumière de l'âme dirigée sur la peur la tue. Comment pouvons-nous, d'un mot, appeler la lumière de l'âme et la diriger sur la peur ? Non pas uniquement sur cette petite peur, ou sur une autre, mais sur toute peur, pour que la peur elle-même ne ressurgisse plus ?

Je crois qu'il suffit de ne rien faire du tout, ce qui n'est vraiment pas facile. Lorsque nous ressentons la peur, nous essayons toujours de la contrôler, de l'inhiber, de la fuir. Nous cherchons un plaisir, un verre d'alcool, quelque chose... N'importe quoi est bon pour

échapper à la peur.

Nous ne nous limitons jamais à seulement la regarder. Nous y pensons, nous analysons son mécanisme avec notre esprit conscient, et, bien sûr, cela reste sans effet. Elle ne part jamais parce qu'elle fait partie de notre subconscient. C'est un mécanisme inconscient, un réflexe conditionné, qui n'a absolument rien à voir avec l'esprit conscient. Seule la lumière de l'âme peut dissoudre la peur, et, pour en prendre conscience, il suffit de ne rien faire du tout, et d'observer ce qui se passe. Et quelque chose se passe lorsque nous observons la peur sans essayer d'agir d'aucune façon sur elle. Nous avons cette peur de la mort, cette peur du futur, du passé, de ce qui pourrait arriver à cause de ce qui s'est produit et qui nous avait fait peur. Nous savons que si cette situation se répète nous aurons peur, et comme nous ne voulons pas avoir peur, nous essayons d'éviter que cette situation se reproduise. Mais pouvons-nous, au contraire, ne pas fuir la peur, mais simplement la regarder, sans la condamner, sans la fuir, sans la critiquer, sans nous critiquer nous-mêmes, sans nous dire : « Je ne devrais pas ressentir cette peur. Je suis grand maintenant, et cette peur est infantile, etc. » Cette peur n'est infantile que parce qu'elle a été introduite en nous durant l'enfance. Pouvons-nous simplement observer les événements de la vie comme ils se produisent, sans les condamner, sans les fuir, sans rechercher autre chose de différent ? En d'autres termes, pouvons-nous le faire sans désir ? Nous désirons autre chose que ce qui se produit : nous désirons la sécurité, ce que nous appelons le bonheur, le plaisir, l'absence de peur, l'absence de douleur. Nous construisons un portrait, une image de la vie telle que nous voudrions qu'elle soit.

Le désir est le fondement de toute peur. Nous désirons la sécurité, l'amour, le bonheur, nous désirons que les autres se comportent envers nous comme nous

voulons qu'ils le fassent. C'est ce mouvement de désir, cette aspiration au confort, à l'amour, à des situations faciles où nous ne serions jamais dérangés, jamais jaloux, jamais mis en colère, où nous ne nous sentirions jamais mal à l'aise ou humiliés, ou en position désavantageuse par rapport à quoi que ce soit ou à qui que ce soit. C'est la base du principe du désir : nous désirons ardemment être ceci, être cela, etc., c'est-à-dire *devenir* ceci ou *devenir* cela, etc. Désir égale devenir. Existe-t-il quelque chose qui ne soit pas en devenir ? Existe-t-il quelque chose qui n'ait pas à passer par ce processus de devenir, de désir, qui n'ait pas à changer ou à rester le même, à se sentir en sécurité dans un univers connu ? En d'autres termes, pouvons-nous nous élever au-delà de ce que nous connaissons ?

Aussi longtemps que la vie nous présente des éléments connus, que ce soit des gens ou des événements, aussi longtemps que nous pouvons prévoir ce qui va se produire, que nous savons ce qu'il faut faire et ne pas faire, nous nous sentons en sécurité. Mais est-il possible d'envisager la vie sans désirer avoir cette connaissance ? Parce que toute cette connaissance est le résultat d'une expérience passée; c'est du domaine de la mémoire, c'est mort. Ce n'est pas un processus vivant; c'est le passé. C'est un acte de notre pensée que nous projetons alors comme une image, une construction de nous-mêmes.

Qu'est-ce que ce « soi » ?

Qu'est-ce que ce « soi », cette construction ? Et que fuyons-nous ainsi ?

Peut-être fuyons-nous notre propre vide intérieur, notre solitude, notre sentiment de n'être rien du tout. Lorsque nous sommes en devenir, *nous n'existons pas*, et si nous explorons la nature fondamentale du sentiment présent dans nos peurs les plus profondes, dans nos aspirations, nos désirs, nos espoirs,

nos croyances, nous nous apercevons qu'il s'agit du *désir de savoir que nous existons*; que nous possédons la Vie, plutôt que ce sentiment de devenir et de désir sans fin. Ce processus de désir est à l'opposé de la réalité de l'Être, et c'est pourquoi nous connaissons la peur. Est-il possible d'aller au-delà de cette expérience du devenir, qui est le résultat de notre identification presque exclusive avec notre corps physique, notre mental, nos pensées ? En nous identifiant d'abord et avant tout avec ces éléments, nous créons les conditions de la peur.

Nous devenons ce avec quoi nous nous identifions. Nous considérons quelqu'un et pensons : « C'est Marie, elle est supérieure à moi. » J'ai immédiatement peur de Marie, car je sais qu'elle est supérieure à moi. Elle est plus âgée, plus sage, plus intelligente, plus belle, etc. J'ai immédiatement peur de Marie. Est-il possible de regarder Marie sans réagir ainsi, sans créer cette division ? Est-il possible de nous rendre compte que nous ne faisons pas du tout l'expérience de nous-mêmes, mais d'une image du passé ? Il n'y a rien dans cette image, elle n'existe pas. Ce qui existe c'est un corps, un mental, et un ensemble d'émotions. Ils existent, mais pas au-delà de la mort, jusqu'à la mort seulement. C'est pourquoi nous avons peur de la mort. Nous savons qu'à la mort tout cela disparaîtra. Ce corps physique avec lequel nous nous identifions, que nous voyons dans le miroir; ce corps astral qui réagit avec peur ou plaisir; ce corps mental qui construit les pensées grâce auxquelles nous connaissons toutes ces choses, tout cela disparaîtra. Ainsi la mort mettra-t-elle fin à notre existence. Et l'ensemble de notre vie de désir n'est rien d'autre que la prolongation de ce néant, de cette forme-pensée que nous avons de nous-mêmes, mais qui en fait n'existe pas. Ce qui implique la notion que la peur, le désir, l'espoir et les idées dont nous faisons l'expérience sont en quelque sorte séparés de nous. Mais ils ne le sont pas. Ils sont nous-mêmes. Nous sommes ce avec quoi nous nous identi-

fions. Il n'existe aucune possibilité que nous puissions faire l'expérience de quoi que ce soit dans la vie sans considérer cela comme une partie de nous-mêmes. Telle est la vérité derrière notre expérience de la peur. Nous nous identifions avec la douleur de notre corps, aussi sommes-nous douleur. Nous nous identifions avec les peurs de notre mental, aussi sommes-nous peur. On ne peut à la fois s'identifier et être séparé de ce avec quoi on s'identifie. Est-il possible d'aller au-delà de cette sorte d'identification, de ne pas s'identifier avec le corps, avec les réactions de peur, les émotions ? Est-il possible de ne pas s'identifier avec ces constructions du mental ? Parce que si nous y arrivons, nous ferons une expérience de nous-mêmes qui nous mènera au-delà de nous-mêmes, en cet unique état où nous sommes libres, en cet unique état où nous *existons* réellement.

Notre Être immortel

Cet Être, je crois, est ce que Maitreya appelle le Soi. Le Soi, dit-il, est la chose la plus importante dans la vie. Le Soi est notre Être immortel, et le Soi utilise les expériences dans le temps et dans l'espace pour réaliser son devenir. Est-il possible de modifier notre vision de nous-mêmes, d'arrêter de nous identifier avec ces véhicules : le mental, le corps, et les émotions ? Parce que si nous le pouvions, nous nous libérerions immédiatement de toute peur.

Il existe de nombreuses techniques qui permettent d'atténuer graduellement l'effet de la peur, mais est-il possible de se libérer d'un seul coup de la peur ? Je pense que c'est possible si l'on parvient à établir une relation avec notre Soi en tant que Soi, et non avec cette accumulation d'expériences que nous appelons « moi », et où la peur est inévitable parce qu'elle est créée par la pensée; tout de ce « moi » est créé par l'idée que je me fais de moi-même. Est-il possible d'aller au-delà de ce « moi », et de faire directement l'expé-

rience du Soi ?

Si nous y parvenons, nous découvrirons une vision totalement différente de la vie, une nouvelle capacité de vivre, de manière plus intense, plus éclatante, plus spontanée. Si nous pouvions simplement regarder ce qui se passe, ce qui *est*, sans condamner, sans juger, sans faire de comparaisons, sans entrer en compétition, sans se sentir supérieur ou inférieur – regarder, simplement regarder ce qui *est*, au moment où cela *est*, simplement le regarder, en faire l'expérience –, je pense que nous pourrions entrer en communion avec le Soi, qui est l'Être absolu, et connaître alors l'absence et le dépassement de toute peur.

Ce n'est pas quelque chose que le premier venu peut vous enseigner. Je vous recommande d'essayer de le faire, et de réaliser que vous y parvenez du fait même que vous le faites. Aussitôt que nous le faisons, nous y parvenons. Nous ne pouvons y parvenir avant que nous ne l'ayons fait. Ce n'est pas une technique ou une pratique, c'est simplement ne rien faire du tout, simplement être *qui* nous sommes. Lorsque nous sommes qui nous sommes, nous savons tout ce qu'il y a à savoir. Lorsque nous sommes libérés de la peur, du désir, de l'aspiration, nous n'avons plus besoin de rien ni de personne, nous pouvons entrer en contact avec n'importe qui, que ce soit une personne ou des milliers de personnes. Nous pouvons établir un rapport avec eux, exactement comme ils sont et comme nous sommes, sans le sentiment d'être séparés, d'être supérieurs ou inférieurs, sans juger, sans permettre à notre conditionnement (à la compétition, à la comparaison) de s'interposer entre eux et nous. Nous découvrons alors que nous vivons dans un état de joie permanente. C'est cela la joie.

Considérez les pensées que vous avez de vous-mêmes et demandez-vous : « Qui suis-je ? Qui fait l'expérience de ces pensées ?

Qui est celui qui fait cette expérience ? Qui a cette pensée de moi assis ici ? Qui pense cela ? »

Demandez-vous : « Qui suis-je ? » Ne vous donnez pas de nom. Cela n'a rien à voir avec un nom, mais est une expérience du Soi.

PRIÈRE POUR LE NOUVEL ÂGE



**Je suis le Créateur de l'univers.
Je suis le Père et la Mère de l'univers.
Tout vient de Moi.
Tout retournera à Moi.
Le mental, l'esprit et le corps sont Mes temples,
pour que le Soi réalise en eux
Mon Être Suprême et Mon Devenir.**

NOTE : Il est suggéré de dire cette prière avec l'attention focalisée au centre ajna - le centre du mental - et en s'identifiant à la parcelle divine en nous ou à l'Un dont nous faisons partie.

SE LIBÉRER DE LA PEUR

Questions et Réponses

L'expérience du Soi

Q : Est-il vraiment possible de nous libérer de la peur par l'utilisation de cette superbe Prière pour le nouvel âge transmise par Maitreya ?

(voir texte de la prière à la page 15)

Benjamin Creme : Trouvez par vous-mêmes. Essayez-le, et trouvez par vous-mêmes. Si je réponds oui, certains d'entre vous pourraient me croire, mais je pourrais me tromper. Vous ne pouvez le savoir que par vous-mêmes et pour vous-mêmes, en l'utilisant. Vous ne pouvez vous libérer de la peur que par vos propres efforts; personne ne peut vous l'enseigner. Je crois que c'est possible. Vous devez en faire vous-mêmes l'expérience avant de savoir si c'est vrai ou non. Il en est de même avec cette nouvelle prière. Essayez-la, utilisez-la quotidiennement, et établissez ainsi une nouvelle forme d'identification. Ou bien nous nous identifions avec le Soi, ou bien nous nous identifions avec tout ce qui n'est pas le Soi. Le Soi, ou âme, existe. Le « moi » du plan physique en est la réflexion. Ou bien nous nous identifions avec le Soi, ou bien nous nous identifions avec les véhicules que le Soi utilise pour se manifester au niveau physique, au niveau de cette réalité relative du plan physique, dans laquelle nous faisons l'expérience de nous-mêmes en tant qu'unités séparées.

Est-ce que je m'identifie avec le Soi, ou avec ses véhicules ? Si vous vous identifiez avec le Soi, vous n'avez pas besoin de vous poser cette question, vous en connaissez déjà la réponse. Si vous devez vous poser cette question, c'est que vous ne vous identifiez

pas avec le Soi. Je vous suggérerais donc d'utiliser la Prière pour le nouvel âge donnée par Maitreya, et d'observer ce qui se passe.

Vous pouvez la réciter de façon mécanique, ou bien en faire l'expérience en la récitant. En la disant, sentez que son action produit l'alignement, et donc l'identification, avec l'âme. Si vous expérimentez Cela, vous constaterez que vous ne vous identifiez plus avec les véhicules du Soi, avec ce corps, ce mental, ces formes-pensées créées par le mental. Vous croyez être est le produit de ces formes-pensées, composées du souvenir de vos expériences vécues depuis l'enfance jusqu'à maintenant; vous croyez que cela est votre « moi ». Mais vous réaliserez soudainement que ce « moi » n'a aucune réalité. Seule existe une mémoire des expériences vécues, certaines douloureuses, certaines effrayantes, certaines agréables. Nous évitons les unes, et recherchons les autres. Voilà en quoi se résumant nos vies en tant que « moi ». Cela résulte d'une identification erronée, avec les véhicules du Soi plutôt qu'avec le Soi. Par le Soi, Maitreya désigne l'âme, une réflexion exacte de l'Être suprême lui-même, qu'il appelle « le Seigneur ». L'existence du Seigneur est éternelle et absolue, et telle est notre véritable nature. Mais nous pouvons nous identifier soit avec l'absolu, soit avec le relatif. C'est soit l'un soit l'autre. Il n'existe que ces deux réalités, à l'origine de toutes les polarités, de toutes les paires d'opposés. En nous identifiant avec l'absolu, nous constaterons que nous connaissons toutes les réponses à toutes les questions que nous puissions jamais nous poser.

Q : À propos de l'usage de la Prière pour le nouvel âge, Maitreya fait-il ou fera-t-il pour

les disciples quelque chose de spécifique, comme il le fait paraît-il déjà pour les jeunes en difficulté, dans les centres qu'il crée à travers le monde ?

BC : Les deux choses sont différentes. Il pourrait exister un lien caché entre les deux, mais à première vue, il n'y a pas de rapport. Maitreya a déclaré : « Je suis venu apprendre aux hommes l'art de la réalisation du Soi », et, pour ceux qui peuvent utiliser la Prière pour le nouvel âge, il s'agit là d'un outil puissant qui peut les amener en relation correcte avec le Soi. Cette prière conduit à la conscience du Soi, et la conscience du Soi est l'étape nécessaire à la réalisation du Soi. Vous ne pouvez réaliser le Soi si vous n'êtes pas conscients du Soi, et Maitreya a affirmé que vous ne pouvez devenir conscients du Soi si vous ne respectez pas le Soi.

Dans ces centres, on enseigne aux jeunes – si on peut utiliser le terme *enseigner* – l'estime d'eux-mêmes, c'est-à-dire qu'on les place dans une situation où ils peuvent éprouver, peut-être pour la première fois dans leur vie, de l'estime envers eux-mêmes. Il peut s'agir de jeunes victimes de la drogue, de l'alcool, de jeunes issus de foyers brisés, ou ayant exercé des activités criminelles ou de vandalisme, etc., et que la société considère comme mésadaptés. Ils sont rassemblés dans ces centres, qui constituent, en quelque sorte, un cadre thérapeutique pour leur psychisme. On leur enseigne ce que d'autres, vivant dans des situations différentes, considèrent comme naturel, c'est-à-dire l'estime de soi, car sans cette estime, aucun progrès ne peut être accompli. Ces individus manquent d'estime d'eux-mêmes, c'est pourquoi ils commettent des crimes. Intérieurement, ils sentent bien qu'ils sont une âme, mais, sur le plan physique, du fait d'une mauvaise éducation, de mauvaises conditions sociales, de mauvaises influences, ils n'arrivent pas à donner expression à l'Être divin qui est en eux. De ce fait, ils sont en guerre avec eux-mêmes et, en tant qu'exten-

sion d'eux-mêmes, avec la société dont ils font partie.

Les disciples¹ ne seraient pas des disciples s'ils connaissaient ce problème, c'est-à-dire ce manque d'estime envers eux-mêmes. Mais certains disciples ont à affronter d'autres problèmes, tout aussi difficiles. Résultant du mirage, ces problèmes constituent les problèmes spécifiques auxquels les disciples doivent faire face.

Le disciple choisit de s'engager consciemment sur la voie de la réalisation du Soi, qui est le but que nous cherchons tous à atteindre, consciemment ou inconsciemment, et que, bien entendu, nous atteindrons tous un jour. La réalisation du Soi est le but de notre incarnation. La plupart des individus qui sont déjà des disciples ressentiront suffisamment d'estime envers eux-mêmes pour s'engager sur le sentier.

La grande prière, ou affirmation, nous est transmise pour que chacun l'utilise. Bien entendu, vous pouvez l'utiliser à différents niveaux. La personne de type dévotionnel l'emploiera de la même manière qu'elle dirait le Notre Père, c'est-à-dire : « Donnez-moi, donnez-moi, donnez-moi. Pardonnez-moi, pardonnez-moi. » Il en est de même pour la Prière pour le nouvel âge. Vous pouvez la dire mécaniquement, ou bien de manière à ce qu'elle comble réellement tous les désirs astraux que vous n'avez jamais eus. C'est ainsi qu'elle sera probablement utilisée au cours du millénaire à venir. Cependant, il existe une autre manière de la dire, qu'il m'est impossible de vous enseigner, qui est la bonne manière, et qui consiste à en faire l'*expérience* tout en la disant. Vous devez en faire l'expérience; rien ne se produit tant que vous n'en faites pas l'expérience. Vous devez *être* le Soi, au moment où le véhicule prononce le mantra. Vous ne pouvez devenir que *ce que vous êtes*. Il n'y a rien à apprendre. Vous pourriez apprendre le contenu de tous les livres, et demeurer aussi inconscients du

Soi que vous l'étiez au départ. Vous ne pouvez commencer à faire l'expérience du Soi que lorsque vous allez au-delà de la pensée. Vous faites alors l'expérience du réel, qui est l'état premier, la nature du Soi, et qui est *vous*. Vous êtes le créateur de l'univers. Rien n'existe d'autre. Mais vous devez vous libérer des identifications erronées.

Ce n'est pas quelque chose qui s'acquiert par le savoir, l'expérience du réel ne requiert aucune acquisition de savoir. C'est pourquoi un petit bébé, qui n'a acquis aucune « connaissance », n'est pas encore allé à l'école, n'a pas vu ses schèmes de connaissance déformés, est un être neuf qui ne *pense* pas, mais expérimente de manière directe, comme l'âme fait l'expérience de son propre Être. C'est ainsi que vous devez être, comme des petits enfants, directs, sans aucune idée préconçue, aucune construction mentale, parce que chaque pensée devient une entrave à l'expérience du réel, c'est-à-dire du Soi.

Plus le disciple est évolué, mieux il utilisera ce mantra pour ce à quoi il est destiné, c'est-à-dire amener le disciple à s'identifier avec le Soi. Le Soi est toujours présent. Nous n'en sommes pas conscients à cause d'une identification erronée. Il nous faut modifier notre point de vue, passer d'une identification avec le relatif à une identification avec l'absolu, ne plus nous identifier avec le véhicule, mais avec celui qui l'utilise, le Soi.

Cette prière nous est présentement donnée à cause de la présence de Maitreya dans le monde, et parce qu'il peut maintenant stimuler très fortement les disciples à travers le monde, les disciples par lesquels il doit travailler.

Q: Votre Maître a-t-il des raisons particulières de suggérer le dépassement de la peur comme thème de cette conférence ?

BC: Le but du Maître, en suggérant ce sujet

pour la conférence, était que nous en discutions ensemble, pour que, peut-être, nous puissions jeter quelque lumière sur le plus important des mirages que doivent affronter les disciples, le mirage des mirages : la peur. Il existe bien d'autres mirages, mais aucun n'est aussi destructeur, surtout pour un disciple, parce que les peurs du disciple sont plutôt particulières. Tous les hommes éprouvent des peurs, mais les disciples, en plus de ces peurs, connaissent d'autres peurs qui leur sont propres.

Les peurs du disciple sont spécifiques, et sont reliées à l'influence de son âme. Il est un disciple parce qu'il apprend à se manifester lui-même en tant qu'âme, et cette situation engendre ses propres problèmes. Tous les véhicules du disciple sont stimulés en même temps. Cette condition provoque des troubles que ne rencontre pas l'humanité moyenne. Parallèlement à son service à l'humanité, à la poursuite de son but et de son évolution, etc., le disciple a à se battre avec des myriades d'influences et de forces stimulantes, qui se déversent à travers tous les niveaux de sa structure en même temps.

L'une des principales peurs des disciples est de n'être pas « à la hauteur » : En fait-il assez ? Agit-il correctement ? Beaucoup m'ont souvent demandé : « Pouvez-vous me dire si je suis là où je devrais être ? Est-ce que je fais ce que je suis censé faire ? » Comme s'il existait un groupe de Maîtres manipulant au bout de leurs ficelles des disciples-marionnettes, qui se trouveraient tout à coup désynchronisés, agissant correctement mais au mauvais endroit, ou se trouvant au bon endroit mais n'accomplissant pas la bonne tâche. Cela peut paraître idiot, mais ces peurs sont bien réelles. De plus, le disciple voit les problèmes du monde, et réalise probablement mieux que quiconque l'énormité de ces problèmes. Et même s'il a une idée de leurs causes, c'est-à-dire des forces à l'œuvre derrière les apparences, le disciple voit l'immensité des

problèmes, et par conséquent de la tâche de salut à accomplir dans le monde, et il se sent tout petit, pas du tout « à la hauteur ». C'est là la principale peur du disciple. Tout le monde fait l'expérience de la peur de l'inconnu, mais le disciple en fait une expérience encore plus puissante, face à l'avenir qui s'ouvre devant lui et qu'il ne peut que vaguement percevoir, mais dans lequel il sait qu'il a un rôle à jouer.

Le Maître a donc choisi la peur comme sujet de cette conférence, afin d'amener le mental de chacun à s'intéresser à ce mirage des mirages, qui restreint la vie et l'activité de presque tous les disciples. Je ne sais pas si Churchill a jamais ressenti la peur, et je ne crois pas que Mao Tse-Tung en ait jamais fait l'expérience de toute sa vie. Mais tous deux étaient des initiés du 3^e degré, avec une structure de rayons comportant plusieurs rayons 1, lequel est peu enclin à ressentir la peur. L'intention du Maître était de nous faire examiner ce problème, de nous le faire considérer de manière sérieuse et approfondie, afin que nous puissions faire ce qu'il faut pour nous en libérer — l'objectif n'étant pas simplement de *penser* à la peur, mais de nous en libérer effectivement. Nous devons devenir absolument sans peur. C'est la recommandation formelle faite à tous les disciples. Vous ne pouvez parvenir à la véritable initiation si la peur domine votre véhicule astral. Ce n'est pas possible. Vous devez être absolument sans peur pour devenir un Maître, et même longtemps avant de devenir un Maître.

Q : **Étant donné mon point d'évolution actuel, je pense avoir un long chemin à parcourir avant de m'identifier avec le véritable Soi. Et je ne connais pas le véritable Soi; c'est l'inconnu. Aussi ai-je peur.**

BC : La question est : Voulez-vous essayer ? Si vous voulez essayer, examinons la chose. Vous me demandez : Et si j'ai peur de perdre

la conscience que j'ai de mon corps » (car c'est plus ou moins ce que vous dites). Et si j'ai peur de perdre cette étroite relation, cette identification avec ce que j'ai de plus familier, avec mon corps, mes émotions, mon mental ? Je suggère que cette identification erronée est la source de toutes les peurs. Vous jugez la peur intolérable, destructrice, débilitante, inhibitrice, semblable à une prison (parce que la peur est effectivement une prison) ? Il n'est pas possible d'avoir peur et d'être libre en même temps.

Le but de la vie est de devenir libre à tous égards, d'acquérir une totale liberté, afin que le Soi puisse agir librement par l'intermédiaire de ses véhicules. C'est parce qu'il est libre qu'un être comme Saï Baba peut matérialiser tout ce qu'il veut par la pensée. S'il avait des peurs, il ne pourrait pas le faire. Seule la liberté nous donne le pouvoir d'agir comme Dieu, car nous *sommes* Dieu lorsque nous sommes libres. Par essence, nous sommes Dieu, mais il nous faut trouver notre chemin de retour vers Dieu en nous identifiant correctement avec lui. Si vous me demandez : Et si j'ai peur d'abandonner mon identification avec cet aspect inférieur de moi-même ?, je vous répondrai : « Bon, et alors ? » Si cela ne vous intéresse pas, si vous jugez cela trop pénible, eh bien vous ne le ferez pas. Mais si vous voulez vous libérer de la peur, il vous faut apprendre à mourir à vos désirs, ces désirs qui résultent d'une identification erronée. Nous avons des désirs parce que nous nous identifions avec notre nature astrale, mais si nous nous détachons de notre nature astrale, nous constatons que ces désirs s'évanouissent, tout simplement. Nous n'avons pas à les surmonter, ils n'existent plus. Nous les avons remplacés par autre chose, par une énergie plus puissante : l'énergie du Soi. Le fort dominera toujours le faible. La faiblesse, l'éventail fantasmagorique de nos peurs (car la peur est un fantasme né de notre pensée), créé par notre identification avec notre nature inférieure — le corps, le mental et le mécanisme astral —, engendre

également ce que vous évoquez, soit la peur de se débarrasser de la peur, de perdre ce sens du soi. Mais à vous de savoir ce que vous voulez. Personne ne nous y oblige.

Si vous voulez faire l'expérience de la libération de la peur, vous devez être prêt à mourir. Ce processus n'a rien à voir avec une intention quelconque; il met en jeu une énergie d'une telle puissance, que vous êtes littéralement aspirés par sa force d'attraction. C'est comme un désir, mais d'un niveau nettement supérieur, montant du plexus solaire au cœur. Lorsque vous réalisez la transmutation de votre nature astrale, et que l'énergie des plans astraux s'élève du centre du plexus solaire jusqu'au centre du cœur, cela se produit automatiquement, sans que vous ayez quoi que ce soit à faire. C'est un processus facile, qui ne s'accompagne d'aucune peur. Il est facile parce que, dans un certain sens, tout est déjà en place pour sa réalisation. Il se produit lorsqu'il *peut* se produire. Vous fonctionnez soit à partir du plexus solaire, soit à partir du cœur; c'est soit l'un, soit l'autre. C'est un processus long et instable au début, mais qui finit par s'ancrer fermement dans le centre du cœur. La transmutation est alors achevée. La peur n'est alors plus un problème, il n'y en a plus trace. Vous ne vous dites plus : J'ai peur d'abandonner mes peurs. (Et pourquoi auriez-vous peur d'abandonner vos peurs ? La peur est inhibitrice, débilitante, tellement destructrice – mais ce ne sont encore là que des pensées; ce sont des mots, des pensées sur la nature de la peur). La peur elle-même est une émotion que chacun ressent, mais c'est une émotion du plexus solaire, et non une émotion (comme les gens l'appelle) du cœur. Faites-la monter vers le cœur, et vous réaliserez que son opposé est l'amour. Et lorsqu'il y a amour, il n'y a pas de peur. Et lorsqu'il y a peur, il y a peu ou pas d'amour.

Q : Peut-on faire l'expérience du Soi à tous les niveaux d'évolution, quel que soit le degré d'initiation ? Et le degré de peur

dépend-il du niveau de polarisation ?

BC : Nous pouvons faire l'expérience du Soi quel que soit notre niveau d'évolution. Le Soi est la nature même de l'être humain. Tout bébé fait l'expérience de lui-même en tant que Soi (qu'il soit de degré 0.7 ou qu'il ait reçu la 3^e initiation), jusqu'à ce qu'il ait appris autre chose, qu'il ait été conditionné à avoir peur, à se centrer sur ses désirs. La puissance de sa nature de désir dépend de son niveau d'évolution. Naturellement, l'expérience du Soi d'une personne de niveau 0.5 et celle d'un initié du 4^e degré seront totalement différentes. C'est inévitable, car toute initiation confère à l'initié une plus grande conscience et une intelligence plus profonde du mental du Logos, la source du Soi. Mais quel que soit votre niveau, votre expérience du Soi peut être directe. Il faut simplement qu'elle ne soit pas influencée par la pensée ou par la peur.

La première pensée est la pensée du « je ». Aussitôt que l'enfant se perçoit lui-même comme une entité séparée, l'ensemble du processus s'échafaude. Sans la pensée du « je », il n'y a pas de séparation. Aussitôt que vous pensez « je » et que vous vous percevez comme une entité séparée du Soi, alors la guerre entre les paires d'opposés commence, le conflit s'installe. Remontez la filière du « je », trouvez qui est ce « je », demandez-vous *qui* vous êtes, allez au-delà de cela, et vous trouverez le Soi.

Si vous allez au-delà de la pensée du « je », vous allez au-delà de la pensée elle-même, parce que le « je » est la première pensée. Lorsque vous allez au-delà de la pensée, vous apaisez le mental, non par une sorte de contrôle conscient, non par le pouvoir de la volonté, mais simplement en allant au-delà de la pensée « je », en la dépassant. Et vous entrez alors dans ce domaine dont je parlais, qui est la réalité, qui est vous, car vous n'en êtes pas séparés. Mais vous ne pouvez pas en faire l'expérience par la pensée.

Q : Hier, à l'issue de la conférence, vous

avez essayé de nous faire partager, pendant la méditation, cet état d'Être et de joie. Mais pour ceux d'entre nous qui ont un mental très actif, il est très difficile de calmer notre mental, de supprimer toute pensée. Pourriez-vous nous montrer comment y parvenir ?

BC : Vous n'avez pas à supprimer la pensée, mais à aller au-delà. Demandez-vous : « Qui suis-je ? » — « Naturellement, je suis moi », répondez-vous. Mais qui est ce « moi » ? Remontez à la source, et vous la trouverez là, dans le cœur spirituel, du côté droit du corps. Rejoignez-y ce « je », et vous saurez. Mais il vous faut être prêts à mourir à ce qui vous retient en arrière : votre désir de faire toutes sortes d'expériences, de vous sentir en sécurité, de ne pas avoir peur. Tout cela nous empêche de faire l'expérience du Soi. C'est le résultat de l'identification avec les besoins et les désirs du corps physique, de la nature astrale, du mental.

Demandez-vous « Qui suis-je ? » et demeurez dans l'état provoqué par votre question. C'est ce à quoi sert la nouvelle grande prière. Dites ce grand mantra : « Je suis le créateur de l'univers. » Eh bien, que pourriez-vous être de plus grand ? Il n'existe rien de plus grand. Comment le créateur de l'univers pourrait-il avoir peur ? Vous pouvez créer un univers entier, incluant la peur, vous êtes le père et la mère de tout. Alors, comment pourriez-vous avoir peur de votre propre création ? Par la pensée, vous amenez à l'existence la totalité de ce monde. Je n'existe pas. Vous me voyez, vous pensez que j'existe, mais je n'existe pas. Vous n'existez pas. Personne dans cette salle n'existe. Cette salle n'existe pas. Tout cela est un produit des formes-pensées de nos mentaux. En fait, cela existe, mais uniquement dans un sens relatif. Du point de vue du Soi, tout cela n'est que jeu d'ombres, théâtre. Pour Dieu ce n'est pas réel, ce n'est qu'un rêve, comme sont vos rêves quand vous vous éveillez. Pour le Soi, cette création physique,

astrale et mentale est aussi peu réelle que le sont vos rêves pour votre mental conscient. Votre corps physique n'a qu'une réalité relative, votre corps astral et votre corps mental n'ont qu'une réalité relative, en tant que véhicules pour le Soi. Ils cessent d'exister à la mort. C'est pourquoi nous avons si peur de la mort, parce que nous nous identifions avec eux.

Entraînez-vous à mourir quotidiennement, et devenez des experts ! Vous n'aurez alors plus peur de mourir, car vous réaliserez que la mort n'existe pas. Saint Paul disait : « Je meurs chaque jour. » Il ne voulait pas dire qu'il mourait physiquement tous les jours, mais qu'il mourait à son identification erronée. La mort elle-même est une illusion, elle n'existe pas, car seuls les véhicules meurent, et ils ne sont que relatifs, ils ne sont que des rêves pour la Réalité qui les utilise pour se connaître à ce niveau. Vous vivez dans cette Réalité, ou vous n'y vivez pas. Vous vous identifiez avec cette réalité, ou vous vous identifiez avec les véhicules. Vous connaissez alors la peur, car la nature de ces véhicules étant relative, elle est sujette à la peur. Leurs désirs créent le conflit, la compétition, la comparaison, la peur : peur de ne pas être à la hauteur, de manquer de quelque chose, de faillir. Toutes ces peurs sont le résultat de l'identification avec les véhicules, plutôt qu'avec celui qui les utilise pour se connaître lui-même, pour devenir.

Comment y arriver ? Si c'était facile, tout le monde le ferait. En fait c'est facile, mais ça requiert de la discipline, et la plupart des gens n'aiment pas la discipline. Ce n'est pas une question de vouloir, car plus vous voulez, moins vous réussissez. Ce n'est pas une question de désir, mais de discipline, d'être capable de mourir, d'abandonner le principe du désir, d'arrêter de vouloir, d'être dans un état de silence intérieur. Ou vous retrouvez cet état de silence intérieur et êtes alors dans le Soi, ou il y a mouvement : le mouvement du désir. Arrêtez le mouvement

du désir, et vous découvrirez cet espace intérieur de silence, là, présent, car c'est *ce qui est*. Au centre de tout mouvement, existe un point de silence, immuable. Ce point immuable est le Soi, c'est vous. Nous l'entourons du mouvement constant de notre désir, à tous les niveaux : physique, astral et mental. Cette activité de la matière n'est pas vous. Trouvez qui vous êtes; trouvez qui met en branle ce mouvement. Vous ne pouvez le faire qu'en pénétrant dans ce centre d'immuabilité. Faites-le maintenant.

Accrochez-vous à ce sens à du Soi, maintenant, au point où vous êtes maintenant. N'y mettez pas trop de tension, laissez cela venir, laissez cela être.

Réduire les effets de la peur

Q : Le Maître D.K. propose une méthode pour se libérer des mirages ou pour les aborder. Mais cela s'étend sur des pages et des pages, et me semble très compliqué, et très difficile à appliquer. N'y aurait-il pas... un raccourci, une démarche simple, pour briser le conditionnement des habitudes de peur ancrées depuis des siècles ?

BC : Il existe une manière simple de s'y prendre. Cela dépend de la vitesse à laquelle vous voulez avancer. Vous pouvez progresser par étapes, et poursuivre votre démarche tout au long de cette vie, et au cours de la prochaine, et puis de la suivante. Ou bien vous pouvez le faire d'un seul coup. Je pense qu'il est plus intéressant de considérer la peur d'une manière à pouvoir s'en libérer d'un seul coup. Et c'est de cette seconde solution dont je parle maintenant.

Il existe des moyens permettant d'atténuer les *effets* de la peur, mais qui ne vous permettent pas de vous en libérer. Vous pouvez atténuer l'impact de la peur sur votre mental, et par conséquent sur votre vie. Cela vous pouvez le faire, et il existe toutes sortes de

manières de s'y prendre. Lisez la plupart des livres de D.K., notamment le *Traité sur la Magie blanche*. Cherchez le mot « peur » dans l'index, et vous trouverez de nombreuses suggestions. Mais ce ne sont là que de simples indications destinées à vous aider le long d'un sentier très difficile. Je suis convaincu que D.K. en est aussi conscient que moi, et je suis certain qu'il sait que ces indications ne doivent pas être prises comme la réponse à la peur, ou comme la manière d'en guérir. Il s'agit simplement de techniques d'amélioration, utiles lorsque la peur devient telle que vous ne pouvez en détacher votre pensée.

Si votre peur est si envahissante que vous n'avez plus aucun moyen d'y faire face ou de la maîtriser, et que vous n'arrivez plus du tout à vivre votre vie, peut-être devriez-vous consulter un psychiatre pour obtenir de l'aide.

Q : Si nous nous « attaquons » à une peur spécifique, est-ce que cela nous aide à nous libérer de la peur en général ?

BC : Existe-t-il une chose telle qu'une peur spécifique ? La peur est un réflexe de la pensée. N'est-il pas vrai que toutes les peurs, étant le résultat de la pensée, se dissolvent quand nous allons au-delà de la pensée ? Si vous parvenez à aller au-delà de la pensée, alors vous allez du même coup au delà du mécanisme qui est à l'origine de la peur. Donc, si vous arrivez à vous « attaquer » à ce que vous appelez une peur spécifique, et à vous en libérer en vous plaçant au-delà de la pensée, vous aurez du même coup dépassé toute peur. Il n'existe pas de peurs séparées, mais bien différentes manifestations de la peur, des peurs reliées à des situations différentes, mais leur mécanisme de production est toujours identique.

Q : Les bons désirs sont-ils nécessaires, ou sont-ils aussi une entrave ?

BC : En quoi un bon désir est-il différent d'un

mauvais désir ?

Q : Se libérer de la peur, voilà un bon désir ?

BC : Le désir d'être sans peur vous délivre-t-il de la peur ? Le désir d'être sans peur se trouve toujours prisonnier des paires d'opposés, car vous êtes toujours en situation de conflit, n'est-il pas vrai ? Si vous vous dites : Je ne suis pas sans peur, mais je vais essayer de toutes mes forces de le devenir, et je vais mettre jusqu'à la dernière once de mon énergie à cultiver le bon désir d'être sans peur

que vous connaîtrez la peur jusqu'à la fin de votre vie. Plus y vous mettez d'énergie, plus vous donnez d'énergie à cet état de fragmentation, à ce conflit (qui résulte de cette fragmentation), plus la situation s'envenime. C'est normal, car le désir de ne pas avoir peur est tout simplement l'autre face de la peur. Chaque fois qu'il y a désir, il y aura peur, car ou le désir ne sera jamais satisfait, ou vous craindrez qu'il ne le soit pas. Vous craignez de connaître la peur si vous n'obtenez pas ce que vous désirez, qui est d'être sans peur. Et bien sûr que vous la connaîtrez. Car même si votre désir est de ne pas éprouver de peur, vous ferez tout de même l'expérience de la peur. Vous n'avez rien changé du tout. Vous n'avez changé que les mots [ou que d'objet de désir *ndt*].

Q : Vous dites qu'on peut atteindre cet état instantanément. Peut-on y arriver par étapes ? Peut-on y arriver par la pratique, tout en restant aussi objectif et détaché que possible ? Ou bien ne peut-on l'atteindre que par un prodigieux bond de notre conscience ?

BC : Si vous pratiquez une chose, est-ce à dire que vous la réussissez effectivement ? Si vous vous pratiquez à rouler à bicyclette, vous finirez par savoir rouler à bicyclette. Il s'agit d'une connaissance consciente du plan physique appliquée à une fin donnée. Si vous

étudiez une langue suffisamment longtemps, vous finirez par la connaître. Sur le plan physique, il est possible d'acquérir n'importe quelle connaissance mécanique simplement en la pratiquant. C'est la raison d'être du savoir. Malheureusement, nous croyons être ce savoir. C'est une erreur. C'est une fonction du mental, et la fonction du mental est d'utiliser la pensée et d'acquérir par là des connaissances, pour tirer parti de la vie sur le plan physique par la pratique. Mais même si vous vous entraînez à vous débarrasser de la peur jusqu'au point d'en devenir bleus, vous n'y parviendrez jamais de cette façon.

Eh bien, vous pouvez être convaincu

Tant que vous essaieriez d'utiliser le processus de la pensée pour faire l'expérience de la réalité, vous n'obtiendrez qu'une expérience incomplète de la réalité. Pourquoi ? Parce que la réalité n'est plus la réalité, mais est devenu un produit de la pensée. Vous ne pourrez donc jamais connaître la réalité par la pensée. Vous ne pourrez connaître la réalité que lorsque vous irez au-delà de la pensée, lorsque vous permettrez à la pensée de s'en aller. Lorsque vous permettez à la pensée de s'en aller, vous mourez, parce que vous êtes le produit de la pensée et de la mémoire. Lorsque vous dites : « Puis-je m'y entraîner et atteindre le but petit à petit ? », je dois vous répondre : « Non, vous ne le pouvez pas, car vous y associez encore la pensée. » Vous ne faites que prolonger l'agonie. Vous pouvez momentanément atténuer les effets de la peur et penser : « Ah, ça y est, j'y suis arrivé. » Mais la peur surgira de nouveau, et dès que vous aurez le dos tourné, l'Hydre aux multiples têtes les aura doublées. Il faut voir les choses telles qu'elles sont. Vous ne pouvez pas percevoir la réalité par la pensée; c'est impossible. La pensée n'est pas du même domaine que la réalité. Vous devez vous élever au-delà de la pensée, et regarder la réalité à la lumière de l'intuition, laquelle n'a rien à voir avec la pensée. Il s'agit d'une perception directe, d'une connaissance directe, sans intermédiaire.

Q : Que peut-on faire à propos de la peur au

moment où on l'expérimente ?

BC : Demandez-vous : « Qui a peur ? » Trouvez qui, exactement, fait l'expérience de cette peur. Demandez-vous : « Qui suis-je ? Qui expérimente cette peur ? C'est moi qui en fais l'expérience, alors qui suis-je ? » Trouvez qui est ce « je ». Remontez le cours de cette pensée, et trouvez qui en est la source. Cela vous mettra en contact avec le Soi, détournera votre attention de votre identification avec la peur – mais vous devez pour cela vous détacher de la peur, c'est un processus de détachement. Vous ne dites pas : « Oh ! je dois me détacher. » Vous n'y arriverez pas de cette façon. Vous ne pouvez agir sur la peur par la pensée, mais vous pouvez réfléchir sur la pensée « Qui suis-je ? », le « je » étant la chose à laquelle vous devez vous accrocher. Qui suis-je ? Qui a peur ? Suis-je cette peur ? Est-ce moi ? Eh bien, de toute évidence, non. Il s'agit d'événements qui n'ont rien à voir avec moi. Ils ne se sont pas produits envers la même personne. Je ne les ai pas ressentis hier, et je ne les ressentirai probablement pas demain. Donc, il ne s'agit pas de moi, qui suis une entité *permanente*. En tant qu'entité permanente dont l'existence se poursuit jour après jour, je devrais donc ressentir cette peur tout le temps, à chaque instant. Par conséquent, cela ne peut pas être *moi* qui la ressens. Ce ne serait pas logique. Alors qui finalement ressent cette peur, qui en fait l'expérience ? Trouvez, et vous trouverez du même coup que vous vous êtes détachés de la peur; et elle disparaîtra, car en vous en détachant vous l'aurez privée d'énergie.

Q : On ne peut pas se détacher de la peur au moment précis où on la ressent. Il y a alors la peur et rien d'autre. Je ne peux pas me demander qui fait l'expérience de la peur; je ne peux que savoir que la peur est là, c'est tout.

BC : Essayez, essayez !

La peur vs la structure de rayons².

Q : Comment devrait-on traiter ce problème de la peur, en tenant compte de notre structure particulière de rayons ?

BC : Certains rayons sont plus sujets que d'autres au mirage de la peur. La peur est l'un des principaux mirages du 2^e rayon, alors qu'elle n'existe pratiquement pas pour le 1^{er} rayon. Ce dernier est soumis à d'autres mirages, mais pas à celui de la peur. Travaillant avec le pouvoir, le 1^{er} rayon est sensible à ce pouvoir, l'utilise facilement, et est relativement sans peur en toutes circonstances. Le 2^e rayon, qui travaille quant à lui avec l'aspect vie plutôt qu'avec l'aspect forme, possède un sens de la vie et du tout si profond et si intuitif que, lorsqu'il essaie de travailler avec la forme fragmentée pour y exprimer cette vie, il se sent inadéquat et a peur. Il est aussi capable d'empathie et de considérer tous les points de vue. Cela inhibe son action, et il se sent donc de nouveau inadéquat du fait qu'il ne peut agir, qu'il ne peut créer de formes. Il possède une telle conscience de la puissance et du sens de la vie, qu'il tremble et s'effondre, contrairement à ceux qui ne possèdent pas cette intuition directe de l'infinité de la vie. Le principal problème, pour le 2^e rayon, est donc de cesser de craindre la puissance, la grandeur, l'aspect inconnaissable de la vie elle-même. Il se sent incapable de construire les formes qui permettront à cette immensité de se manifester. Moins consciente de l'aspect vie en général, la ligne de rayons 1-3-5-7 entre mieux en relation avec le monde extérieur.

Les individus du 2^e rayon ont tendance à être naturellement timides, craintifs, anxieux, et à manquer de ce qu'on appelle généralement la confiance en soi. En fait, la confiance en soi n'existe pas. Il n'existe que la peur ou l'absence de peur. La confiance en soi n'est pas la confiance dans le Soi. C'est la confiance de celui qui a l'habitude d'agir par expérience (en s'appuyant par conséquent sur le passé, sur le savoir, et en agissant d'après des

techniques apprises), qui est capable d'agir malgré sa connaissance limitée de la vie, malgré sa capacité limitée de faire pleinement l'expérience de la vie, et qui peut donner expression à cette expérience limitée par l'intermédiaire de quelque forme du plan physique, se reliant ainsi facilement aux gens, aux circonstances, aux événements et aux structures du monde. Il s'agit là de l'individu extraverti, ayant un contact plutôt limité avec son âme personnelle.

Il existe naturellement des types mixtes. Il y a des gens dont les rayons principaux sont sur la ligne 1-3-5-7 mais qui, à cause de l'influence de sous-rayons, connaissent les mêmes inhibitions dans leurs relations avec autrui qu'un individu du 2^e rayon. Grâce à la présence des rayons 1-3-5-7 dans leur structure de rayons, ils peuvent fonctionner parfaitement bien de manière pratique et travailler de manière extrêmement efficace, mais, pour ce qui est de l'ensemble de leurs relations humaines, ils entrent dans la même catégorie que l'individu type du 2^e rayon, rempli de crainte. Leurs peurs sont directement associées à leurs relations avec autrui, et englobent finalement la vie elle-même, la vie consistant principalement à entrer en relation avec les autres. Telle est notre peur : nous nous craignons les uns les autres. Nous craignons également les événements, parce qu'ils se manifestent habituellement à travers les autres, que ce soit « l'Autre », l'homme imposant, le patron qui ne veut pas nous donner d'augmentation de salaire, qui va nous flanquer à la porte pour un rien ou sans aucune raison, etc. Ces craintes sont généralement reliées aux autres. Il y a, bien sûr, la peur de la mort, des catastrophes, que sais-je encore. Le 2^e rayon a tendance à avoir peur de la vie elle-même, car il ne se débrouille pas bien avec la forme. Les formes sont les moyens par lesquels la vie s'exprime elle-même. Mais ces formes sont changeantes, alors que la vie elle-même ne change pas, est éternellement elle-même. Ce n'est que lorsque nous nous débarrassons de la peur

que nous réalisons que la vie ne change jamais.

Q : Les individus du 4^e et du 6^e rayon sont-ils prédisposés au même genre de problèmes que ceux du 2^e rayon ?

BC : Oui, jusqu'à un certain point, puisqu'ils procèdent du 2^e rayon. Ils ont cependant leurs qualités propres, et l'une des caractéristiques du 6^e rayon est justement le courage. En raison de leur croyance souvent fanatique dans leurs propres idéaux, les individus du 6^e rayon ont généralement le courage de leurs convictions. Il se peut que leurs convictions se fondent sur des absurdités, mais ils ont le courage de se battre pour elles. Le représentant du 6^e rayon est sûr, non de lui-même, mais d'avoir raison; sûr que ses idées sont les seules qui soient dignes d'être adoptées par l'humanité; sûr que son point de vue sur la vie est le seul qui ait un sens ou un but (même si ce point de vue est différent de celui qu'il avait l'an dernier, ou complètement différent de celui qu'il soutiendra dans deux ans), et qu'il constitue la réponse totale, absolue, à tous les problèmes de la vie. Tel est le fanatisme du 6^e rayon, mais il faut reconnaître que ce fanatisme renferme une sorte de courage. Le représentant du 6^e rayon n'a pas peur d'imposer sa loi, et de soumettre chacun à son propre point de vue sur la vie et aux lois qui le régissent. Tels sont les fondamentalistes de toute les religions, de tous les groupes politiques ou idéologiques. L'idéologie et la religiosité sont les produits du fanatisme du 6^e rayon. Et il faut du courage au 6^e rayon pour s'exprimer de cette façon, mais ce courage ne vient pas tant, je pense, de son absence de peur que de sa conviction. En fait, la même peur se cache derrière le fanatisme du 6^e rayon. L'individu du 6^e rayon est un fanatique parce qu'il craint intérieurement d'avoir tort.

Le 4^e rayon a une attitude toute parti-

culière envers la peur. Le 4^e rayon est d'un type très mercurien. Ce n'est pas par hasard que je dis mercurien, car Mercure est la planète qui focalise l'énergie du 4^e rayon dans notre système solaire. Le 4^e rayon a la capacité d'aller du plus haut au plus bas, et inversement. C'est le rayon qui se situe au point médian de tous les rayons, et qui, dans un sens, inclut tous les autres rayons. La Hiérarchie utilise toujours le 4^e rayon comme facteur d'harmonisation dans la transmission de ses énergies.

Le 4^e rayon prend les paires d'opposés de tous les niveaux et les rapproche. Par le conflit ainsi provoqué, une nouvelle unité, une nouvelle harmonie s'instaure. La peur résulte du conflit, de la compétition, de la comparaison, du choix. Le représentant du 4^e rayon perçoit d'instinct, intuitivement, que lui incombe la tâche de réconcilier les paires d'opposés et, par conséquent, d'établir l'harmonie. Le type du 4^e rayon est souvent craintif, mais s'il se laisse gagner par quelque aspiration élevée, une cause à servir, ou par quelque chose qui l'inspire à agir, il peut alors être totalement sans peur.

L'individu du 4^e rayon peut être tout aussi habité par la peur que n'importe quel individu du 2^e rayon. Pitoyablement soumis à la peur, on peut le trouver gisant à même le sol ou dans son lit, incapable de se mouvoir, attendant seulement que quelque chose d'intéressant distraie son esprit de la peur. Le bon côté du type du 4^e rayon est que sa nature mercurienne peut très vite le détourner de la peur. Il suffit qu'une guerre se déclare, ou quelque chose de ce genre, pour qu'il soit immédiatement poussé à l'action, qu'il rejoigne l'armée et se retrouve au front, au beau milieu de l'artillerie. Oui, mais sur un cheval ! Et toute sa peur s'évanouit lorsqu'il entend : « chargez ! ». Une fois là haut, sur son cheval, rien ne peut arrêter le 4^e rayon. Gagné par l'exaltation, qui n'est autre qu'une intense émotion, il peut s'élever à tire d'ailes au-dessus de toute peur. Les ouvrages

ésotériques indiquent que le 4^e rayon est partagé de manière étonnamment égale entre *tamas* et *rajas*, *tamas* étant l'inertie, le non-mouvement, et *rajas* étant comparable au hussard à la tête de son régiment, brandissant son sabre, chargeant les tanks et l'artillerie de l'adversaire. Le 4^e rayon surmonte la peur, à laquelle il est tout autant exposé que le 2^e rayon, par le mirage de l'exaltation émotionnelle. Cette exaltation lui permet de s'élever au-dessus de la peur.

Q : Par l'expression « type du 2^e rayon » entendez-vous généralement quelqu'un ayant beaucoup de rayons 2 dans sa structure de rayons, ou bien, puisqu'il est question de la peur, une personnalité ou un corps astral de rayon 2 ?

BC : Cela dépend. Cela signifie que la structure de rayons de la personne est largement dominée par le 2^e rayon, qu'il s'agisse de sa personnalité (ce qui est souvent le cas) ou non. Mais si cette personne est polarisée sur le plan astral³ et qu'elle subit l'influence des rayons 2, 4, ou 6 (ce qui est le plus courant) dans son corps astral, sa nature astrale dominera alors sa personnalité.

Si la personne est polarisée mentalement, a une personnalité de 2^e rayon et un corps mental de 5^e rayon, par exemple, l'expression de son 2^e rayon sera complètement différente. Tout dépend de son niveau de polarisation : astral, mental ou spirituel. Lorsqu'une personne est polarisée sur le plan spirituel, peu importe sa structure de rayons — c'est le revers de cette divinité, de cette vertu, qui se manifeste lorsque nous sommes soumis à la peur —, on dit alors des rayons qu'ils « brillent au travers » de la personnalité. Les rayons d'une personne brillent au travers de sa personnalité, lorsqu'ils manifestent du rayon l'aspect supérieur ou la vertu, l'aspect de l'âme.

Q : Beaucoup parmi nous dans ce groupe

ont une âme de 2^e rayon. Mais ce n'est pas de l'âme de 2^e rayon dont nous parlons, n'est-ce-pas ?

BC : Nous parlons généralement de l'expression de la personnalité. Cette expression peut être influencée par le mental et l'astral, et très souvent par le cerveau — selon les rayons sur lesquels il se trouve. Celui qui a un corps physique de 2^e rayon aura également un cerveau de 2^e rayon, lequel rayon introduira ses propres réactions de peur envers la vie, le corps physique du 2^e rayon ayant tendance à être hypersensible. Cette hypersensibilité rend une personne de rayons physique 2 très sensible au monde dans son ensemble, et par conséquent sujette à la peur.

Q : Prenons le cas d'une personne équipée d'un corps astral et d'un corps mental de 2^e rayon. Elle peut avoir des formes-pensées astrales de 2^e rayon. Mais si sa polarisation devient mentale, les vertus du corps mental de 2^e rayon vont-elles vraiment commencer à apparaître ?

BC : Oui, tout à fait. L'âme va principalement se révéler à travers le plan mental. Bien que, chez le disciple, l'âme galvanisera tous les niveaux, son expression et son influence se manifesteront par l'intermédiaire du plan mental. C'est pourquoi vous pouvez accomplir énormément dans votre vie dès que vous commencez à être polarisés mentalement (la polarisation mentale débute vers le niveau 1.5), c'est-à-dire dès que vous vous trouvez aux alentours de 1.55 ou 1.6. Un stade pour lequel on ne peut pas parler de véritable polarisation mentale, mais seulement de début de polarisation mentale. Certaines grandes figures mondiales actuelles et certains de nos dirigeants mondiaux actuels ne dépassent pas le niveau 1.6. Ces derniers dirigent leur nation, et sont des individus hautement focalisés mentalement. Ils accomplissent un énorme travail, pour le bien ou pour le mal, mais ils l'accomplissent. Ils ont la plupart du temps été élus à leur poste en

raison de leurs compétences exceptionnelles dans un domaine ou un autre. Je suis certain que s'ils avaient été d'un niveau 1.5 ou moindre, cela ne se serait pas produit. Ils auraient été tellement sujets aux mirages qu'ils n'auraient pas pu se façonner un intellect suffisamment affiné pour révéler leurs compétences. Leur intellect se serait fragmenté dans les marécages de l'astral.

Expériences en cours de méditation

Q : À propos de la relation entre l'Être et le devenir, certains d'entre nous ont remarqué qu'en méditation, par exemple, il est très facile de faire l'expérience de cet état d'Être : de simplement être, d'avoir la conscience, etc. Mais dès qu'on se lève, qu'on traverse la pièce, qu'on reprend contact les uns avec les autres, qu'on va travailler, cette expérience est perdue. Il semble exister là une sorte de mystère : comment faire survivre cet état d'Être au-delà de la séance de méditation. Est-ce quelque chose que vous pouvez clarifier ?

BC : La méditation est le résultat de la conscience du Soi. La véritable méditation consiste à vivre en état de conscience du Soi. Il s'agit d'une expérience, moment après moment, de ce qui est; et ce qui est le Soi.

Si vous vous asseyez en méditation pour venir en contact avec le Soi, vous n'y arriverez jamais. Il se peut que vous fassiez toutes sortes d'expériences intéressantes, mais pas celle du Soi. Ou bien vous êtes conscients du Soi et vivez dans l'expérience du Soi, ou bien vous ne l'êtes pas. C'est l'un ou l'autre. Si cette expérience est tant soit peu relative, elle est relative, et cette relativité est l'illusion même dans laquelle nous vivons tous. Les gens apprennent toutes sortes de techniques de méditation, des *asanas*, des pratiques de yoga, etc., qui leur procurent toutes sortes d'expériences, mais ces expériences sont d'ordre psychique, elles ne sont pas le Soi.

Tout ce qu'il vous faut est l'expérience directe du Soi, et vous êtes alors en méditation. Je crois que la véritable méditation est l'expérience directe de ce qui est — c'est-à-dire du Soi — sans intrusion de quoi que ce soit d'autre, sans qu'une seule pensée ne s'insinue entre vous et cette expérience.

La méditation, en tant qu'exercice quelconque, n'est pas la véritable méditation. Il peut s'agir de concentration ou de contemplation, cela peut apporter l'illumination, mais, strictement parlant, ce n'est pas de la méditation dans le sens d'une conscience ininterrompue du Soi. La méditation est le résultat de la conscience du Soi, et elle ne requiert aucune technique. C'est essentiellement une manière de regarder ce qui est. Lorsque vous regardez ce qui est, tel que cela est, vous êtes en méditation.

Si vous faites vraiment de la méditation, je veux dire au sens le plus profond du terme, dans un état de conscience continu, vous en venez à réaliser que vous n'existez pas du tout. Cela paraît effrayant, épouvanté, c'est pourquoi les gens ne veulent pas méditer ainsi. Les gens sont terrifiés à la seule idée qu'ils n'existent pas vraiment, que tout ce qu'ils voient, tout ce dont ils font l'expérience n'est rien d'autre qu'une illusion, un rêve, un théâtre d'ombres, n'ayant pas plus de réalité que nos rêves au moment de notre réveil. Toute cette fantasmagorie, ces événements extraordinaires, tous ces gens avec lesquels nous conversons de façon si merveilleuse, tous ces prodiges qui se déroulent dans nos rêves, tout cela disparaît en un clin d'œil dès que nous nous éveillons. Où tout cela va-t-il ? Nulle part, puisque cela n'existe pas. Il ne s'agit que d'une succession de formes-pensées créées par nous-mêmes. C'est ce qu'est le monde, c'est ce que vous êtes (ou croyez être). Vous croyez être ce « vous », c'est-à-dire un paquet de formes-pensées que vous avez commencé à assembler dès votre plus tendre enfance, et auquel vous avez progressivement ajouté toutes vos expériences,

vos actes, vos croyances, tout ce qu'on vous a appris, ce que vous avez lu, tout ce qui vous est arrivé. Tout cela a construit dans votre conscience à l'état de veille une image de vous-mêmes qui vous suit partout, et que vous croyez être vous. Mais cela n'a rien de réel. Ce n'est qu'une forme-pensée. Vous n'êtes plus l'individu qui était assis dans le landau, qui est allé à l'école, etc. Vous n'êtes plus la personne qui obtint son premier emploi à 20 ans, celle qui a eu une augmentation à 25 ans, et celle qui fut licenciée à 30 ans. Vous n'êtes plus du tout ces personnes-là. Rien de toutes vos expériences ne peut vous faire dire que vous êtes une personne bien réelle résultant de toutes ces expériences. Il ne s'agit que d'une image — et une image est une forme-pensée. Nous construisons une image de nous-mêmes que nous projetons partout, et cette image devient le point de comparaison avec tout le monde, avec toute chose : Comment est-ce que je me situe, c'est-à-dire comment est-ce que l'image que j'ai de moi se situe par rapport à l'image que j'ai de telle ou telle personne ? Je pense qu'elle est mieux que moi, ou que je suis mieux qu'elle... Et alors commence la peur.

Si vous pouviez vous défaire de cette image... Et c'est, je crois, ce qu'il faut faire. Vous devez apprendre à ne pas être cette image, car vous ne l'êtes pas. S'il vous est possible d'accepter ce fait, si vous pouvez vous regarder et réfléchir clairement sur la réalité ou l'irréalité de cette image de vous-mêmes, si vous pouvez vous rendre compte qu'elle n'est qu'une collection de souvenirs, vous réaliserez alors que ce « vous » n'est qu'un paquet de souvenirs, souvenirs du temps de vos études, de votre mariage, de la naissance de votre premier enfant, du temps où ils ont grandi, etc. Ce ne sont que des souvenirs. Êtes-vous la mémoire ? Pourquoi auriez-vous peur si vous n'êtes que la mémoire ? Comment la mémoire peut-elle avoir peur ? Mais si vous vous identifiez avec la mémoire, vous êtes la mémoire. Si vous vous identifiez

avec la peur, vous êtes la peur. Par conséquent, il vous faut donc reconnaître que vous regardez quelque chose qui n'est pas là. Je ne suis pas là. Je n'existe pas. Mais alors, qu'est-ce qui *est* là ? C'est là le début de la méditation.

Qu'est-ce qui existe, si je n'existe pas ? Y a-t-il une façon de considérer ce qui existe réellement sans faire appel à la mémoire, une mémoire dont je croyais à l'existence, mais dont je viens de réaliser qu'elle n'existe pas ? Et puis-je regarder ce qui existe de manière à ne pas essayer de lui donner plus d'importance, de le prolonger, de le maintenir, de m'y sentir en sécurité, mais simplement le regarder tel qu'il est ? Serais-je assez perspicace ? Car il faut de la perspicacité. La perspicacité et l'énergie sont nécessaires. Il nous faut de la perspicacité pour reconnaître le mouvement du mental, qui tente sans cesse de nous ramener à nous identifier avec une pensée, puis avec la suivante, et ainsi de suite. Il nous faut donc être très perspicaces et reconnaître que cette pensée n'est pas nous. La pensée est un mécanisme par lequel nous donnons forme aux idées créées par le mental. Mais nous ne sommes pas le mental; le mental n'est qu'un véhicule. Le véhicule de quoi ? C'est ce qu'il s'agit de découvrir, et vous ne le découvrirez que si vous en faites l'expérience. Ce n'est pas quelque chose dont vous pouvez parler, mais vous pouvez en faire l'expérience, et lorsque cela se produit, lorsque vous vous permettez de ne pas être, lorsque vous êtes prêts à mourir, lorsque vous relâchez cette tension que vous croyez être vous-mêmes — mais qui n'est en fait que le désir d'un confort, d'un accomplissement, d'une expérience, d'un plaisir, le désir d'échapper à la douleur, à la peur (et c'est ce que nous faisons tous) —, au moment précis où nous laissons tout cela se détacher de nous-mêmes, où nous ne sommes plus que paix et silence intérieur, et... plus rien du tout, alors, soudainement, nous sommes saturés d'amour, saturés de la nature de notre propre Être. Cet Être nous illumine, et nous réalisons

que « Cela » seul existe. Rien d'autre n'existe. Nous n'existons pas séparément de « Cela ». « Cela » est l'amour — appelez-le comme vous voulez : amour, joie, béatitude — et la nature même de la réalité. Chacun de nous est « Cela », à chaque instant et pour l'éternité, aussi longtemps que nous y demeurons, mais il nous faut demeurer en « Cela ».

Comment y demeurons-nous ? Nous y demeurons en mourant à tout ce qui n'est pas « Cela ». Soyez prêts à mourir à tout le reste, à tout ce que vous croyez désirer, convoiter, espérer, aspirer. Laissez aller tout cela. Et lorsque vous laissez aller toutes ces choses, quelque chose d'extraordinaire se produit. Vous réalisez que vous êtes tout, tout ce qui existe. Si vous regardez autour de vous, vous voyez les gens, le ciel, les arbres, les buissons, les maisons. Vous avez disparu en tant que forme séparée, mais vous êtes tout cela. JE SUIS CELA. C'est le thème du mouvement lent, grandiose, de la 9^e symphonie de Beethoven. JE SUIS CELA, JE SUIS CELA. Ce mouvement parle de la nature de l'amour, du cosmos, de Beethoven, de tout Être.

Vous devez être capables de mourir à ce que vous n'êtes pas. Abandonnez-le. Laissez-le aller. Ne demandez absolument rien à la vie, aucun accomplissement, aucun plaisir. Ne lui demandez pas de vous épargner la souffrance ou la peur. C'est alors que le mental se détache et s'élève, et vous réalisez que tout Cela est vous, et que Cela est tout ce qui existe. Vous n'êtes pas des entités séparées. La séparation n'est qu'une illusion, et vous aurez peur tant que vous vous identifierez avec vous-mêmes en tant qu'entités séparées de Cela. Rien d'autre n'existe que Cela. Il est tout. Il est à la fois dans un grain de sable, et énorme, immense, sans fin; à la fois forme et absence de forme. Vu de ce niveau, tout ce qui se passe ici est un rêve, une pièce de théâtre : Dieu qui joue, Dieu qui crée. Nous croyons que c'est réel. Ce n'est pas réel, absolument pas. Nous le rendons réel, et nous en souffrons. Notre souffrance est le

résultat de notre désir. C'est aussi simple que cela. Si nous voulons nous débarrasser de la souffrance, de la douleur, si nous voulons nous débarrasser à l'instant même de toutes les peurs, alors il nous faut cesser de désirer, car la peur, l'angoisse, la douleur, tout cela est le résultat direct de notre désir. Le principe du désir nous gouverne ou non, dans la mesure où nous nous y plions ou pas.

Q : Si nous cessons de créer des formes-pensées, ou si nous ne nous identifions plus avec nos formes-pensées, pourquoi notre corps ne change-t-il pas ?

BC : Comment savez-vous qu'il ne change pas ? Peut-être change-t-il.

Q : Il me semble que des expériences semblables à celle que vous décrivez peuvent être obtenues par l'usage de drogues, mais elles ne durent pas. Elles ne vous libèrent pas de la peur, bien qu'on puisse les décrire avec des mots semblables. Où se trouve la différence ? Pour quelle raison l'expérience que vous décrivez est-elle permanente, alors que celles obtenues par les drogues ne le sont pas ?

BC : Il ne s'agit pas du tout du même type d'expériences. Les drogues ne vous conduisent pas au-delà de certains niveaux de l'astral et, dans les zones astrales, vous avez toujours affaire à la pensée. Les plans astraux résultent de la faculté que possède le mental humain de créer des formes-pensées, et l'expérience vécue par celui qui se drogue n'est qu'une fantasmagorie créée par ses propres pensées, rien de plus. C'est donc une expérience limitée, temporaire, un mirage de bout en bout, et certainement pas une expérience spirituelle. L'expérience de l'absolu, du Soi, en tant que fondement spirituel de la vie, que nature de la réalité elle-même, doit se réaliser sur le plan de l'âme.

Qui utilise le mental ? Voilà la question à poser. Qui utilise le corps astral, le corps

physique ? C'est ce que nous appelons le Soi, la divinité, qui se manifeste par l'intermédiaire de ces véhicules; la pensée n'est que l'un de ses mécanismes, un de ses véhicules. C'est par l'entremise du mental que ce qui n'est pas le mental peut faire l'expérience du mouvement de la vie, de son *devenir* à ce niveau. Ce devenir n'est pas l'Être, mais le devenir de l'Être, dans l'espace et dans le temps.

Là réside la limitation du devenir, et c'est la raison pour laquelle il nous faut le dépasser pour connaître ce qui est au-delà de l'espace et du temps. C'est alors que le temps s'estompe. Vous faites l'expérience qu'il n'y a pas de temps, pas de moi. Nous disparaissions dans « Cela », tout en gardant une totale conscience. Mais le sens du moi séparé, cette image qui n'est qu'une simple forme-pensée édiflée par la mémoire au cours d'innombrables années, disparaît complètement. Nous sommes les nuages, les autres gens, les arbres, tout. Mais nous ne sommes rien, car tout cela n'existe pas non plus. Ce ne sont que des images miroir projetées à travers les différents plans par « Cela » (qui est la seule chose qui existe vraiment), et qui créent des ombres sur le plan physique. Du point de vue du Soi, ces images ont peu de consistance, et s'apparentent à des images sur un écran. Elles ont l'air vrai, tout comme un personnage sur un écran semble réel, mais nous savons qu'il ne s'agit que d'une projection lumineuse.

Détachement vs non-engagement

Q : Pouvez-vous mettre en évidence la différence entre le détachement et le non-engagement ?

BC : Le détachement, c'est l'engagement sans l'attachement. Mais le non-engagement, c'est de l'attachement. On ne peut professer un non-engagement envers quelque chose sans y être attaché. Vous n'avez pas le choix de ne

pas vous « engager » dans la vie, vous ne pouvez échapper à cet engagement. Vous pourriez être un ermite dans l'Himalaya, vivre dans une grotte et avoir choisi de ne pas vous « engager » dans la vie, mais y être toujours attaché.

C'est d'ailleurs pourquoi il vous aurait fallu aller vivre dans une grotte. Aussitôt que vous cherchez à éviter quelque chose, il y a conflit. Ce conflit, c'est votre attachement. Le détachement est quelque chose de complètement différent. Le détachement, c'est d'être capable de vivre dans la vie sans vouloir la posséder, sans en rien désirer du tout.

Cela ne signifie pas que vous ne voulez pas manger, car vous avez un corps physique qui a besoin de nourriture. Cela ne signifie pas que vous ne voulez pas d'argent, car il vous faut payer votre loyer, le transport et les frais de scolarité de vos enfants. Cela ne signifie pas être inconscient ou inintelligent. Mais cela veut dire ne pas être possessif, ne pas s'accrocher aux choses, ne pas les posséder. On ne peut d'ailleurs jamais posséder vraiment quoi que ce soit. Ce genre de possession, de possessivité, que cela concerne des gens ou des choses, c'est de l'attachement. Le détachement en est juste l'opposé. C'est d'être capable de dire non, de renoncer, de s'éloigner, de ne pas désirer, même le plus grand plaisir au monde. Voilà ce qu'est le non-attachement.

Q : Le non-engagement fait-il partie d'une paire d'opposés ?

BC : Oui bien sûr, absolument. Ne pas s'engager implique un choix. S'il y a choix, il doit y avoir conflit. Sinon, il n'y aurait pas de choix.

Q : Peut-on élever un enfant sans faire naître en lui la peur ? Comment l'élever pour qu'il ne se sente pas émotionnellement refoulé ?

BC : Entourez l'enfant d'amour et faites con-

fiance à son mécanisme instinctif d'autopréservation. Tous les enfants, tous les animaux (et un petit enfant n'est bien sûr qu'un petit animal humain) ont en eux des moyens instinctifs et intelligents de se préserver eux-mêmes. Faites confiance à ces mécanismes. Vous devez être confiant que l'enfant est un fils de Dieu, et qu'il possède ce mécanisme intégré d'autoprotection et de développement. Entourez-le d'amour, mais ne le dorloitez pas, Ne fixez pas votre attention sur lui 24 heures par jour. Laissez-le être, donnez-lui de l'espace. Nous avons tous, enfants ou non, besoin d'espace. Les enfants ont besoin d'un espace où ils peuvent être eux-mêmes et faire l'expérience de leur être intérieur. Être soi-même, c'est faire l'expérience de son propre Être. S'il en est ainsi, vous constaterez que l'enfant grandira dans cet état d'expérience intérieure, constamment conscient de lui-même en tant que Soi.

Naturellement, c'est très difficile, parce que nous sommes tous conditionnés. Nous sommes conditionnés par nos parents, qui l'ont eux-mêmes été par les leurs, et ainsi de suite. Cela dure depuis des millions d'années. C'est très difficile de ne pas projeter nos propres peurs sur nos enfants. Il n'existe pas de recette miracle, et il n'y a rien de facile que je puisse vous conseiller. C'est en partie une question de bon sens. Il faut une vigilance constante. Et si vous pouvez concentrer votre attention sur le Soi, commencer à vous identifier à lui, vous ne projetterez plus sur votre enfant vos propres mirages et vos propres peurs. C'est votre propre changement qui est ici nécessaire pour éviter de faire du mal à l'enfant. C'est difficile. Si ce ne l'était pas, nous ne serions pas ici. C'est facile à dire, mais c'est la chose la plus difficile qui soit à faire. Cela demande une énorme discipline.

Voilà pourquoi on vous appelle des disciples. Le disciple est celui qui accepte les disciplines de la vie. Vous devez intégrer en vous les disciplines qui conduisent à la réalisation du Soi. Pour cela, il vous faut

mourir à vos propres désirs. Pour la plupart des gens, cela passe par le sacrifice de soi.

Q : Pourquoi nous accrochons-nous tant à la peur, ou pourquoi nous attire-t-elle autant ? Je pense par exemple aux films d'Hitchcock ou aux films d'horreur.

BC : Je pense que la fonction de ces films s'apparente à celle de la tragédie grecque. Ils sont censés avoir une fonction cathartique. Lorsque nous regardons ces films, nous avions ces peurs qui sont latentes dans notre nature astrale, où elles n'attendent que l'occasion favorable qui déclenchera un réflexe, une réaction émotionnelle à une stimulation. Ces réactions de peur sont emmagasinées dans l'ordinateur du subconscient. C'est comme si vous introduisiez une disquette, tapiez une question et, qu'en réponse à cette situation, la peur apparaisse automatiquement. Le film crée une telle situation, et nous y réagissons. Mais comme il s'agit d'une situation en dehors de la réalité, le film produit un fac-similé de la réaction émotionnelle de peur. Mais tout cela se déroule dans un environnement sécuritaire : la salle de cinéma est chaude et confortable, nous mangeons du chocolat, il fait bon, nous sommes à l'aise, et nous savons que le film n'est pas la réalité, mais une illusion. Nous mettons notre jugement entre parenthèses, et nous laissons gagner par un petit frisson. Mais nous sommes en sécurité... C'est même un plaisir ! Avoir peur fait partie du plaisir que procure le cinéma. La peur devient un plaisir car nous sommes en sécurité, Voilà ce qui nous attire. Il en est de même avec la tragédie grecque. Nous ne savons pas combien de guerres ont été évitées grâce aux tragédies grecques. De la même manière nous ne savons pas combien d'horreurs sur le plan astral, combien de violences sur le plan physique ont été détournées grâce à la semi-expression de ces peurs, de l'astralité et de la violence que nous voyons dans les films.

Cette expression de la violence dans les

films a aussi un effet contagieux. Je pense qu'une grande partie de la violence qui se manifeste dans le monde, du moins dans la forme que nous lui connaissons, est stimulée par la violence au cinéma et à la télévision. Je ne pense pas que ces démonstrations de violence n'aient aucun effet en ce sens. Si cette violence a un effet cathartique pour certains, elle peut avoir un effet contagieux pour d'autres. Ceux qui sont très impressionnables, très influençables, pourront se sentir hautement sollicités. Ceux dont la personnalité est plus raffinée pourront en ressentir un effet cathartique. Il s'agit vraiment de violence et de peur par procuration.

Q : Vous dites que nous devons tous aller au-delà de nos propres peurs. Il y a cependant des gens dont les peurs ont évolué sous forme de maladie, de phobie. Et je voudrais vous demander comment les aider, et si cette peur malade a la même origine que les autres peurs.

BC : Certaines personnes sont tellement dominées par la peur que celle-ci est devenue une maladie. Elles sont devenues tellement phobiques, leur concentration est tellement dirigée dans une seule direction : un point unique de fixation sur une peur particulière, qu'elles en deviennent malades. Je crois que la psychothérapie demeure la seule solution, à court terme, pour permettre à ces personnes de mener une vie relativement normale. La phobie résulte du fait que le Soi a été emprisonné dans un véhicule donné, ou dans un mode particulier de réponse. Il peut s'agir d'une phobie d'ordre physique, comme un vertige si puissant qu'il rend incapable de monter sur une plate-forme de trente centimètres de haut; ou d'une telle peur du monde et des autres que la personne n'ose plus quitter sa maison; ou encore de la peur des grands espaces. Il s'agit là de phobies particulières dont sont victimes certaines personnes, et je crois que la cause en est une telle focalisation du Soi sur un véhicule particulier qu'il s'ensuit un complet déséqui-

libre.

Ce type de focalisation excessive, ou cette absorption totale du Soi emprisonné dans l'énergie de l'un de ses véhicules, peut provoquer une maladie mentale. Il ne s'agit très souvent que d'un seul véhicule, le physique, l'astral ou le mental, mais, dans les cas très graves, il peut s'agir des trois véhicules. On trouve dans tous les hôpitaux psychiatriques des individus dont la conscience du Soi est si déformée, dont la connexion avec le Soi est si ténue, que le Soi se trouve enfermé dans le filet de l'énergie d'un véhicule particulier, en est prisonnier.

La légende d'Hercule

Q: Quel est le sens caché derrière la légende d'Hercule, qui tira le monstre à la lumière du jour alors que l'Hydre présentait 18 têtes, et où toutes moururent, sauf une, qu'Hercule trancha et enfouit sous un rocher ?

BC: Le monstre représente la nature astrale de l'homme. Comme il représente la nature astrale, il représente également, tout comme le revers d'une médaille, l'aspect supérieur de l'être humain. Toute manifestation inférieure est un reflet, déformé dans l'espace et le temps, d'une haute réalité spirituelle. La perfection de la réalité est constante, immuable. C'est la Volonté, l'Amour, l'Intelligence, et un quatrième attribut pour lequel nous n'avons pas encore de nom. Cette réalité spirituelle, qui n'est que perfection, se reflète à travers la matière jusqu'à ce qu'elle devienne son parfait opposé, c'est-à-dire le monstre à neuf têtes.

D'après les enseignements ésotériques, il existe neuf initiations majeures dans notre système solaire. Il ne nous faut en recevoir que cinq sur cette planète, les autres étant d'ordre cosmique. Il y a donc cinq initiations planétaires, et quatre initiations cosmiques.

Les trois premières des quatre initiations cosmiques peuvent être reçues sur notre planète. La neuvième a toujours lieu hors de cette planète. Les neuf têtes du monstre sont la correspondance, dans la matière, de ces neuf expériences initiatiques qui sont, en fait, neuf états de conscience. Une initiation couronne chaque étape du processus d'initiation, confirme un état de conscience, une prise de conscience. L'expansion de conscience est un phénomène graduel, que consacre la cérémonie de l'initiation.

L'aspect symbolique de cette histoire est que la tête unique est la synthèse de l'ensemble. Toutes les têtes ont été montrées dans leur imperfection : voilà un monstre, expression de notre nature astrale. Notre corps astral, cependant, n'est pas un monstre, il a une fonction très importante, s'il pouvait seulement la remplir correctement. Et c'est ce qu'il fera finalement lorsqu'il sera purifié.

Nous pouvons commencer par la maîtrise de l'élémental astral et, par conséquent, des mirages du plan astral. Cette maîtrise progressive de la nature astrale est un processus qui intervient entre la 1^{ère} et la 2^e initiation. Il commence autour de 1.5, alors que débute un transfert progressif de la polarisation, du plan astral au plan mental, le plan astral ayant été jusqu'alors le principal centre de la conscience. Cela poursuit son cours jusqu'au stade 2.5, alors que le centre de la conscience se déplace de nouveau du plan mental au plan spirituel. La personne est alors polarisée sur le plan de l'âme, qui devient le lieu normal de focalisation de sa conscience, même lorsqu'elle vit et travaille dans le monde.

Tout cela est symbolisé dans la légende d'Hercule, car les neuf états de conscience se reflètent à travers le corps astral lui-même. Ce qui est en bas est comme ce qui est en haut : c'est l'axiome de base en occultisme. Le reflet de la réalité spirituelle sur les plans inférieurs est comme la réalité spirituelle elle-

même sur son plan supérieur, bien qu'elle apparaisse déformée sur ces plans inférieurs. Tout mirage est une vertu parfaite de l'âme, dans une forme inversée, déformée, imparfaite. En tant que véhicule servant au processus de l'évolution, le corps astral est censé refléter la nature bouddhique, le deuxième des trois aspects de l'âme elle-même. Comme nous le savons, la nature de Dieu est Volonté, Amour-Sagesse et Intelligence. Ces états de conscience sont des qualités de la déité, et se reflètent en tant que Triade spirituelle, laquelle est réfléchi à son tour par l'âme sur son propre plan. Le premier aspect, *atma*, est Volonté spirituelle. Un peu en dessous se trouve *bouddhi*, ou Amour-Sagesse.

Encore un peu plus bas se trouve *manas*, ou Intelligence supérieure. La tête coupée et enfouie sous une roche représente l'âme, bien qu'elle fasse partie du monstre. C'est cette partie, la tête, qui, intrinsèquement, possède la clé du perfectionnement de tous les péchés de la nature astrale, de tous les mirages et distorsions, de toutes les horreurs, de tous les maux de cette monstrueuse créature avec toutes ses têtes, qui, cependant, porte en elle tout le potentiel divin. Cela est symbolisé par la tête unique, coupée et placée sous une roche, car, un jour, la roche sera soulevée, et la tête apparaîtra comme âme pure, pur Soi. Lorsque tout le reste est conquis, le Soi resplendit.

1. (voir page 17) Un disciple est quelqu'un qui participe *consciemment* au processus d'évolution, qui sait qu'il existe un but et un plan, et qui désire poursuivre son évolution d'une manière hautement consciente par le service à l'humanité.

2. (voir page 26) Pour de plus amples informations sur les rayons et la notion de structure de rayons, consulter les documents thématiques (spiralés) du Réseau Tara Canada (Québec) : *Introduction à la science des Sept Rayons* et *Les Sept Rayons d'Énergie*, ou le chapitre VI de *la Mission de Maitreya, tome 1*, Benjamin Creme, Seconde édition, France (traduction), Association Partage, 1994, 416 pages, et le chapitre XIII de *la Mission de Maitreya, tome 2*, Benjamin Creme, France (traduction), Association Partage, 1995, 768 pages. Notre Catalogue, ainsi que la liste des prix, est disponible sur demande au Réseau Tara Canada (Québec), Case Postale 156, Succursale Ahuntsic, Montréal (Québec) H3L 3N7 et sur Internet à www.taraquebec.org

3. (voir page 25) On dit d'une personne qu'elle est polarisée astralement lorsque sa conscience est généralement dirigée (ou focalisée) sur le plan astral, qui est le plan de l'émotion, des désirs émotifs, de l'illusion. Une personne dont la conscience est normalement dirigée sur le plan mental est dite polarisée mentalement, alors que la personne dont la conscience est normalement dirigée sur le plan spirituel est dite polarisée spirituellement. La polarisation, quelle qu'elle soit, est un phénomène inconscient, et correspond au niveau d'évolution atteint par la personne en question. Présentement, la très grande majorité de l'humanité est polarisée astralement.