

SAI BABA
PARLE
DES RELATIONS

de
Stephan von Stepski-Doliwa

SAI BABA PARLE DES RELATIONS

Tome 2

de
Stephan von Stepski-Doliwa

Titre original : « Sai Baba spricht über Beziehungen »

Copyright © 1995 by Govinda Sai Verlag®
Tous droits de traduction et de reproduction réservés par
Govinda Sai Verlag
Lerchenstraße 10, D – 82284 Grafrath
Tél.: **49/81 95/93 18 78, fax : **49/81 95/93 18 79
E-mail : verlag@govindasai.de Internet : www.govindasai.de

2^e édition française 2008 revue et corrigée

Contact :

Le Coeur Ouvert

Costa Zaboukis et Théodora Valsamis

91, Rue de Bohan B-5550 Hérisson, Belgique

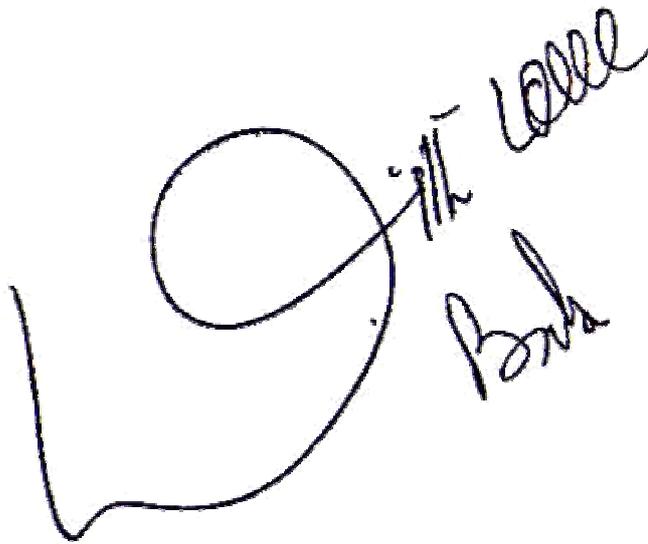
tél. /fax : 0032 61 50 34 10

E -mail : lecoeurouvert@skynet.be

Internet : <http://www.e-monsite.com/lecoeurouvert/>

ISBN 2-930172-16-9

SAI BABA PARLE DES RELATIONS

A handwritten signature in black ink, consisting of a large, stylized 'S' shape followed by the words 'Sai Baba' written in a cursive script.

Signature de Sathya Sai Baba
Copie de l'original du livre allemand

TABLE DES MATIÈRES

| | |
|---|-----------|
| QUI EST SRI SATHYA SAI BABA? | 9 |
| REMERCIEMENT | 10 |
| PRÉFACE | 11 |
| INTRODUCTION | 17 |
| I LA PHILOSOPHIE ACTUELLE | 19 |
| La déesse plaisir | 19 |
| La passion | 20 |
| La déception | 21 |
| Le mépris | 22 |
| La décadence de la société | 23 |
| II LA SPIRITUALITÉ | 24 |
| Le karma | 24 |
| La réincarnation | 25 |
| La liberté | 27 |
| Les chakras | 27 |
| Les pensées | 29 |
| L'ego | 30 |
| Nâmasmarana | 31 |
| Méditer | 32 |
| Le guide intérieur | 34 |
| La pensée positive | 35 |
| La prière | 37 |
| III SPIRITUALITÉ ET RELATION | 39 |
| Découverte de soi et estime de soi | 40 |
| Le chemin vers Dieu en tant que chemin vers Toi | 41 |
| Chasteté et intimité | 43 |
| <i>Les diverses formes de chasteté</i> | 44 |
| <i>L'intimité</i> | 44 |
| La virginité | 45 |
| La fidélité | 48 |
| <i>La fidélité envers le partenaire</i> | 48 |
| <i>La fidélité envers soi-même</i> | 49 |
| Les âmes-sœurs | 51 |
| <i>La prise de conscience</i> | 53 |
| <i>Le "hasard"</i> | 54 |
| La vie en tant que devoir et abandon de l'ego | 55 |

| | |
|--|-----------|
| <i>Les difficultés en tant que chance</i> | 57 |
| <i>La responsabilité</i> | 57 |
| Le service | 59 |
| La relation en tant que développement et dés-enveloppement | 60 |
| <i>Le ciel et l'enfer</i> | 61 |
| <i>Pensées, désirs, ego</i> | 62 |
| Alimentation | 63 |
| <i>La viande</i> | 64 |
| <i>Le poisson</i> | 67 |
| <i>Les œufs</i> | 67 |
| <i>Les énergies</i> | 67 |
| <i>Alimentation et relation</i> | 68 |
| | |
| IV LA RELATION ÉPANOUISSANTE | 70 |
| La question intérieure | 70 |
| L'examen | 71 |
| La décision | 72 |
| La bénédiction | 72 |
| Promesse, promesse solennelle, serment | 73 |
| <i>La promesse</i> | 73 |
| <i>La promesse solennelle</i> | 74 |
| <i>Le serment</i> | 76 |
| Amour et responsabilité | 79 |
| <i>La vie est changement</i> | 79 |
| <i>L'amour est attention</i> | 80 |
| L'abnégation | 81 |
| La joie que donne la croissance | 82 |
| <i>Le chemin commun</i> | 83 |
| <i>Regarde-toi, regarde en toi</i> | 84 |
| Engagement et lâcher-prise | 85 |
| <i>La contradiction fondamentale</i> | 85 |
| <i>Les attentes</i> | 86 |
| Relation et enfants | 87 |
| <i>La télévision</i> | 88 |
| <i>Le caractère = amour et respect</i> | 88 |
| <i>Les difficultés</i> | 89 |
| <i>L'écart entre les enfants</i> | 90 |
| Vieillir ensemble | 91 |
| | |
| V LA SEXUALITÉ | 96 |
| Une énergie divine | 96 |
| Les moyens contraceptifs | 97 |
| La masturbation | 99 |
| La prostitution | 100 |
| Le SIDA | 104 |
| <i>Chez les drogués</i> | 104 |
| <i>Chez les homosexuels</i> | 105 |
| <i>Les conserves de sang</i> | 105 |
| <i>Perspectives</i> | 106 |
| Sexualité et érotisme | 107 |

| | |
|--|------------|
| L'avortement | 109 |
| <i>Deux formes d'avortement</i> | 111 |
| <i>Les conséquences</i> | 111 |
| <i>L'avortement et le karma</i> | 112 |
| <i>Les conséquences à divers niveaux</i> | 113 |
| <i>Handicap et avortement</i> | 115 |
| La grossesse | 116 |
| <i>La lecture</i> | 117 |
| <i>La parole</i> | 118 |
| <i>L'alimentation pendant la grossesse</i> | 119 |
| | |
| VI HOMMES ET FEMMES | 121 |
| Ce qui les différencie et ce qu'ils ont en commun | 121 |
| Ce que l'homme devrait donner dans la relation | 124 |
| <i>Le soutien matériel</i> | 124 |
| <i>La protection</i> | 125 |
| <i>La lutte pour des idéaux</i> | 125 |
| <i>L'écoute</i> | 127 |
| <i>Ressentir, comprendre les sentiments de l'autre</i> | 129 |
| <i>La coopération</i> | 130 |
| <i>Fixer des limites</i> | 132 |
| <i>S'ouvrir</i> | 135 |
| <i>La participation à l'éducation des enfants</i> | 137 |
| Ce que la femme doit apporter dans la relation | 139 |
| <i>La patience</i> | 139 |
| <i>Le service</i> | 141 |
| <i>Etre centré en soi</i> | 143 |
| <i>Le trésor en toi</i> | 143 |
| <i>Cordialité, compréhension, compréhension des sentiments et du ressenti de l'autre</i> | 145 |
| <i>Ouvrir le cœur</i> | 145 |
| <i>Apprendre ensemble</i> | 146 |
| <i>Savoir et cordialité</i> | 147 |
| <i>S'exercer dans la compréhension des sentiments et du ressenti de l'autre</i> | 147 |
| <i>La douceur</i> | 148 |
| <i>La force de la douceur</i> | 149 |
| <i>Douceur et lutte</i> | 150 |
| <i>Le don de soi</i> | 151 |
| <i>Don de soi et création</i> | 152 |
| <i>Don de soi et sexualité</i> | 152 |
| <i>Don de soi et réalisation</i> | 153 |
| <i>La dignité</i> | 154 |
| <i>La persévérance</i> | 155 |
| <i>Le bonheur est assiduité</i> | 156 |
| <i>Les difficultés sont des possibilités</i> | 156 |
| <i>Encourager, motiver, soutenir le mari</i> | 159 |
| <i>Dieu-Mère</i> | 159 |
| <i>Gudbrand et sa femme</i> | 160 |

| | |
|---|------------|
| VII ESTIME DE SOI, SÉDUCTION ET JALOUSIE | 164 |
| L'estime de soi | 164 |
| <i>Le miracle de l'estime de soi</i> | 164 |
| <i>Tu n'es pas ton corps</i> | 165 |
| <i>Le manque d'estime de soi</i> | 165 |
| <i>Chez les hommes</i> | 166 |
| <i>Chez les femmes</i> | 167 |
| <i>Les travaux ménagers</i> | 169 |
| <i>Entrer en compétition, rivaliser</i> | 169 |
| <i>Estime de soi et enfants</i> | 170 |
| <i>L'estime de soi comme fondement d'une relation</i> | 171 |
| La séduction | 172 |
| <i>A l'encontre de la bonne foi</i> | 172 |
| <i>Giovanni et Giovanna</i> | 172 |
| <i>Que s'était-il passé?</i> | 174 |
| <i>Séduction et estime de soi</i> | 175 |
| <i>Les formes de séduction</i> | 176 |
| La jalousie | 178 |
| <i>Les relations antérieures</i> | 179 |
| <i>Comment se comporter vis-à-vis de la jalousie</i> | 181 |
| <i>Commence par toi-même</i> | 182 |
| <i>Rendre jaloux</i> | 184 |
| <i>La jalousie comme poison de l'âme</i> | 185 |

| | |
|--|------------|
| VIII AGRESSIONS ET RELATION | 187 |
| Les agressions | 187 |
| <i>Le problème</i> | 187 |
| <i>Le tracteur et le marais</i> | 188 |
| <i>Les conséquences</i> | 189 |
| <i>Agressions et enfants</i> | 189 |
| <i>Sentiment d'isolement, solitude, changement de conception</i> | 190 |
| <i>Oppression et agressions</i> | 192 |
| <i>Peur, agressions et pardon</i> | 194 |
| <i>La bonne compagnie</i> | 194 |
| <i>Le "divertissement"</i> | 195 |
| Comment réagir face aux agressions ? | 197 |
| <i>Agressions par manque d'un certain savoir</i> | 197 |
| <i>Pense aux limites !</i> | 198 |
| <i>Objectivité et loyauté</i> | 199 |
| <i>Evite les généralisations telles que "toujours", "jamais" et "tout"</i> | 200 |
| <i>Ne déterre pas de vieilles histoires</i> | 201 |
| <i>La force du positif</i> | 201 |
| <i>Des coups à la place de l'amour</i> | 202 |
| <i>Les agressions comme solution ?</i> | 203 |
| <i>La haine de soi</i> | 204 |
| <i>Les solutions</i> | 205 |
| <i>La méditation du chardon</i> | 205 |
| <i>Le travail avec le coussin</i> | 206 |
| <i>L'enfant intérieur</i> | 206 |
| <i>Le travail de Phyllis Krystal</i> | 206 |

| | |
|---|------------|
| <i>L'échange de rôles</i> | 207 |
| <i>Le toucher</i> | 208 |
| <i>Pour passer la nuit</i> | 208 |
| <i>La générosité</i> | 209 |
| <i>Le retrait</i> | |
| IX LA COMMUNICATION | 211 |
| Langage et communication | 211 |
| <i>L'expression de l'âme</i> | 211 |
| <i>Les messages à double sens</i> | 212 |
| <i>La communication</i> | 214 |
| <i>Où suis-je ? Où es-tu ?</i> | 215 |
| <i>La manipulation</i> | 216 |
| <i>L'accompagnement</i> | 218 |
| <i>Vérité et mensonge</i> | 219 |
| <i>Le tact</i> | 219 |
| <i>La thérapie mutuelle</i> | 221 |
| <i>La légèreté</i> | 222 |
| <i>Humour et plaisanterie</i> | 222 |
| <i>Le cynisme</i> | 222 |
| <i>Le dialogue</i> | 223 |
| <i>Mien et tien</i> | 224 |
| <i>Deux exemples de communication</i> | 225 |
| <i>Jules et Jean</i> | 225 |
| <i>Gudbrand et l'anima</i> | 226 |
| <i>Et si le partenaire refuse le dialogue ?</i> | 227 |
| <i>Ce que tu peux faire</i> | 227 |
| <i>Ce que tu dois faire</i> | 228 |
| X LA SÉPARATION | 230 |
| La séparation momentanée | 233 |
| Séparation et karma | 233 |
| L'ombre | 235 |
| L'expérience consciente | 235 |
| Le rapprochement | 237 |
| La séparation | 237 |
| <i>Couper les liens</i> | 238 |
| <i>Se libérer des cadeaux</i> | 239 |
| <i>Se débarrasser des vêtements</i> | 240 |
| <i>L'habitation commune</i> | 241 |
| La guérison | 242 |
| <i>Se sentir seul. Se sentir Un avec le Tout.</i> | 243 |
| Les enfants dans le couple séparé | 246 |
| ANNEXE | 250 |
| BIBLIOGRAPHIE | 251 |

QUI EST SRI SATHYA SAI BABA ?

Sri Sathya Sai Baba est l'avatar de notre époque. Un avatar est une incarnation divine qui possède les attributs d'omniprésence, d'omnipotence, d'omniscience et d'amour illimité.

Sai Baba ne fonde pas une nouvelle religion. Au lieu de cela, Il nous rappelle la connaissance perdue et nous offre de nouvelles compréhensions et expériences spirituelles.

Sai Baba a un ashram (lieu de séjour d'un saint) en Inde où des personnes du monde entier se rendent pour recevoir Sa bénédiction, pour apprendre et pour grandir spirituellement.

En Inde, Sai Baba a développé un nouveau système scolaire et universitaire, créé de nombreuses institutions sociales et construit un grand hôpital * où les patients sont soignés gratuitement.

Le nom de Sathya Sai Baba a une signification : Sai représente la mère divine et Baba le père divin.

Satya** veut dire vérité, et c'est justement la vérité qu'Il veut réaliser dans le monde.

* Ndt : Un deuxième hôpital ultramoderne a été inauguré en janvier 2001.

** Ndt : Dans le nom Sathya Sai Baba, satya s'écrit avec 'h'.

REMERCIEMENTS

Tout comme pour le tome "Sai Baba parle aux Occidentaux", de nombreuses personnes ont contribué à l'élaboration de ce livre.

Je remercie mon épouse Constanze* pour les nombreuses suggestions et pour toutes les questions qu'elle a soulevées et que j'ai pu par la suite soumettre à Sai Baba. Je la remercie pour son soutien et pour le fait qu'elle a, durant des journées entières, lu les corrections avec moi - alors qu'elle était prête à accoucher.

Je remercie les trois lecteurs, Kai Kröger, Ulrike Wolter et surtout Charlotte Kügler, pour les corrections très précises, pour les impulsions intelligentes et utiles et pour l'amour avec lequel ils ont effectué ce travail.

Je remercie Ulrike Wolter et Bernhard Eichhorn pour la transcription des corrections. Je remercie en plus Ulrike Wolter pour son effort particulier, sa patience et sa persévérance en ce qui concerne le formatage et la mise en page.

Beaucoup de suggestions et d'aides sont dues à Christian Rospleszcz et je remercie tout particulièrement son collaborateur, Monsieur Peter Ressel, pour la réalisation de la couverture. Il a su donner forme à ce que Constanze et moi avions imaginé.

Et je remercie Walter Ketterer qui a relié le premier exemplaire si promptement que nous avons pu l'emporter en Inde à la mi-janvier.

Le livre "Sai Baba parle des relations" aurait pu être réalisé sans les aides mentionnées ci-dessus - mais qui sait combien de temps cela aurait pris et il n'aurait certainement pas été aussi beau !

Grafrath, 7.8.1995

Stephan von Stepski-Doliwa

* Ndt. : Par respect, nous avons conservé l'orthographe des noms allemands.

PRÉFACE

Ce livre a une longue histoire. Elle commença en 1987 lorsque je suis retourné auprès de Sai Baba et que je Lui ai demandé la grâce de me donner la possibilité d'aider les couples par mon travail de thérapeute. Non seulement Sai Baba m'a fait rencontrer Constanze en réponse à ma demande, mais Il m'a appris tant de choses que j'ai voulu les consigner dans un livre.

A partir de 1988, je discutais constamment avec mon épouse Constanze des chapitres devant constituer ce volume, ce qui me fut d'une grande aide.

Constanze et moi étions à nouveau auprès de Sai Baba à Noël 1988. Là, j'ai contracté une amibiase qui ne fut cependant pas diagnostiquée.

En mars 1989, j'ai eu une "grippe" qui bizarrement ne guérissait pas, bien au contraire et qui, en avril, empira au point que je pouvais à peine travailler. Constanze, son frère Christoph et moi avions prévu un voyage fin avril auprès de Daskalos (le mage de Strovolos) à Chypre parce que nous voulions faire la connaissance de ce grand sage et guérisseur. Je m'y rendis avec un "refroidissement sérieux" et j'avais de la température. Je pensais que la chaleur me ferait probablement du bien et guérirait la "grippe".

Une guérisseuse était en visite chez Daskalos lorsque nous arrivâmes. En me voyant, celle-ci dit à Constanze en aparté : "Sais-tu que ton mari va mourir ? J'étais infirmière et j'ai toujours su quand quelqu'un allait mourir. Parfois les médecins pensaient que quelqu'un allait mourir, mais moi je voyais qu'il allait vivre. Je ne me suis jamais trompée et je vois que ton mari va mourir."

Constanze était bouleversée. J'étais tellement mal que Daskalos mettait continuellement son pied sur le mien, ce qui me donnait immédiatement de l'énergie. Alors une vague de chaleur me traversait et me faisait beaucoup de bien. Mais parfois j'étais si mal qu'il me couchait sur son lit. Il parlait aussi de virus dans le foie, mais ni Constanze, ni Christoph, ni moi ne réalisons ce qu'il voulait dire par là. C'est seulement plus tard que nous avons compris le rapport.

Un jour, j'étais tellement mal que je n'ai pas pu rendre visite à Daskalos comme je le faisais quotidiennement. J'avais constamment des accès de frissons au point que je m'accrochais à Constanze, sinon je croyais mourir de froid. Immédiatement après, je transpirais de nouveau tellement qu'il fallait changer mon linge et les draps de lit toutes les heures. Cela m'affaiblissait à un tel point qu'une nuit, j'eus un arrêt cardiaque. Je me sentis glisser dans une autre sphère. Je me rendis compte alors que quelqu'un travaillait *au niveau de* mon cœur, je ressentais des doigts qui massaient mon cœur *dans* ma poitrine et que celui-ci se remit à battre. Je me demandais qui venait de me sauver la vie. C'était Daskalos qui, de son domicile, avait perçu ma mort imminente et était venu, dans son corps éthérique, pour me sauver la vie.

Le lendemain, j'étais trop faible pour me rendre chez Daskalos. Je suis resté au lit toute la journée. J'entendais, via la voix intérieure, et je voyais certaines de mes incarnations précédentes - y compris celle qui me reliait à Daskalos. Constanze et Christoph, par leur sollicitude affectueuse, m'avaient donné suffisamment de force pour que le jour suivant, je puisse les accompagner chez Daskalos. Je

lui ai demandé s'il était venu chez moi la nuit en question et si ce que j'avais perçu de notre précédente vie commune était correct. Il a confirmé les deux faits.

Ma santé se dégradait de plus en plus, en rapport avec mon karma. Daskalos me donna juste l'énergie nécessaire pour rentrer à Berlin. Là, je suis tombé très malade. Mais ni le médecin que j'avais consulté à Chypre, ni le naturopathe qui me soignait régulièrement, ni les trois médecins de l'hôpital de Berlin n'ont diagnostiqué une amibiase. Au lieu de cela, on m'a soigné pour une pneumonie et on m'a renvoyé à la maison. Personne n'a pensé à vérifier mon bilan hépatique, ce qui au fond fait partie de la routine. Et ainsi ma santé a continué à se dégrader. Une nuit, mon cœur s'est arrêté à nouveau. Et Daskalos est à nouveau venu le masser et sauver ma vie. Quel amour, quelle sollicitude il m'a prodigué ! Je le remercie de tout cœur.

J'étais tellement mal que pour la première fois je priais Baba de ne pas me laisser mourir ainsi. Il réagit immédiatement. J'avais prié le soir et le lendemain matin déjà, notre amie Dorothee nous téléphona. Elle faisait à l'époque un stage chez un médecin qui m'avait également examiné. Constanze avait fait remarquer à ce dernier que le blanc de mes yeux était jaune. Mais il n'y a accordé aucune importance et nous a signifié que c'était tout à fait normal.

Dorothee fut la première qui eut l'idée de faire établir un bilan hépatique. Les valeurs étaient dix fois plus élevées que la normale ! Lors d'une échographie, on a constaté qu'un abcès contenant un litre de pus s'était formé dans mon foie. A deux, maximum trois millimètres près, c'était la perforation !

On m'admit immédiatement à l'hôpital où on me soigna avec des comprimés et - deux jours plus tard - j'étais moribond.

Ce fut une nuit terrible. J'avais mal partout. Je sentais que le cœur, les reins et le foie étaient en train de lâcher.

J'ai prié Sai Baba de rester auprès de moi. Il l'a été en permanence. Il m'a assuré que j'allais vivre, que l'abcès n'allait pas percer parce qu'Il placerait Sa main dessus. Durant cette nuit, sept personnes différentes ont rêvé que j'allais mourir. Et sans la grâce de Sai Baba, je serais mort. Il m'a donné une vie nouvelle. Il m'a fait prendre conscience que c'est à Lui que je devais tout.

En quoi tout cela concerne-t-il ce livre ? Pour moi, en bien des aspects. Pendant et après mon séjour à l'hôpital, Sai Baba m'a guidé via la voix intérieure. Il m'a dit de quitter l'hôpital quelques jours plus tard, en dépit de l'avis des médecins pour qui je devais y rester encore plusieurs semaines. Il me dit ce que je devais manger, quand je devais faire ma première promenade et beaucoup, beaucoup d'autres choses. Ainsi je suis devenu de plus en plus confiant en ma voix intérieure et j'ai appris en plus à poser des questions précises à Sai Baba.

Le récit de mes déboires revêt pour mon livre une importance d'autant plus grande que ma maladie déboucha sur une révélation. En effet, la nuit au cours de laquelle je serais mort sans la grâce de Sai Baba, j'ai ressenti clairement deux choses : au moment de la mort, il n'y a que Dieu et moi, tout le reste, ce sont des liens qui rendent le passage difficile. J'avais deux liens : le premier, c'était Constanze pour laquelle je me faisais du souci parce que je ne savais pas qui s'occuperait d'elle après ma mort. Le deuxième concernait ce livre. Je ne voulais pas mourir avant de l'avoir terminé. Je sentais de façon précise mon lien avec ce livre. Je sentais clairement que j'aurais voulu renaître rien que pour terminer ce livre !

C'est pourquoi, dès que mon état physique me le permit, j'ai recommencé à travailler à la rédaction de ce livre, mais je n'avançais que très lentement. Ce n'est qu'à l'automne 1991 que j'eus le sentiment d'en venir bientôt à bout.

C'est à cette époque que Sai Baba nous a offert notre maison et le centre de thérapie. Comme je l'ai mentionné dans la préface du livre "Sai Baba parle aux Occidentaux", la transformation de cette maison accaparait toute notre énergie. Ainsi le livre est resté inachevé.

Lorsqu'en 1993 je repris le travail, ma vie et moi-même avions tellement changé que je sentais clairement qu'il faudrait le réécrire complètement. Et il était clair pour moi que je ne l'écrirai plus seul, mais avec Constanze.

En 1993, alors que nous étions de nouveau auprès de Sai Baba, Il m'a dit à un moment donné que trois jours plus tard, je devrais avoir terminé la correction du livre "Sai Baba parle aux Occidentaux", car Il me dicterait alors le plan du livre sur les relations.

Et il en fut ainsi. Sai Baba a dicté le plan, mais Il a laissé certains points en suspens, faisant remarquer que ce serait à Constanze de les compléter. Et il avait bien sûr raison, car les idées n'arrêtaient pas de jaillir chez Constanze.

A la fin de notre séjour, Sai Baba nous accorda une interview pendant laquelle Il bénit le livre "Sai Baba parle aux Occidentaux", tout comme celui-ci.

Après notre séjour à Puttaparthi, nous sommes allés à Goa. Là-bas, le livre faisait presque exclusivement l'objet de nos conversations. Et même dans les mois qui suivirent, il restait notre préoccupation permanente. Nous avons passé bon nombre d'heures à imaginer la réalisation, la composition et la formulation du livre. J'étais très heureux de l'écrire avec Constanze car elle me complétait de façon idéale. Elle avait des points de vue, des commentaires, des propositions et des sentiments par rapport aux différents thèmes qui ne me seraient jamais venus à l'idée.

Un jour de janvier 1994, j'eus enfin le temps de ranger une armoire dans mon cabinet de travail. Nous avons depuis peu emménagé à l'étage, c'est ainsi que j'avais décidé de tout ranger. J'avais fait de nombreux paquets de papiers accumulés pour les porter au recyclage.

J'y jetais un dernier coup d'œil au moment de les mettre dans le conteneur. Et qu'est ce que je vis ? Tous les manuscrits que Constanze et moi avons rédigés pour ce livre ! Spontanément j'ai demandé à Sai Baba comment il fallait comprendre cela. Il a répondu : "Tu n'en as plus besoin. Jette-les. Je te dicterai ce livre en février quand tu Me rendras visite !" En outre, Il a dit qu'Il désirait dicter ce livre car Il saurait communiquer le contenu beaucoup mieux que nous. Je comprenais cela. J'ai donc jeté les feuilles comme Il l'avait ordonné, mais j'étais comme foudroyé.

Lorsque quelques heures plus tard, j'allais chercher Constanze à la gare, j'étais encore tellement troublé que j'eus un léger accrochage avec la voiture.

Constanze, par contre, était étonnamment calme. Quelques mois auparavant, Sai Baba lui avait communiqué un sentiment très clair, une intuition de ce changement dramatique, elle s'y était donc préparée. Mais c'était tout de même pour elle un renoncement douloureux à notre travail commun, lequel se rappelait sans cesse à sa mémoire.

Il se produisit alors quelque chose de parfaitement nouveau pour moi. Des jours durant, je sentais qu'un savoir s'accumulait dans ma tête. J'avais le sentiment que des phrases étaient là toutes prêtes qui glissaient constamment dans ma conscience.

Sai Baba me disait de ne pas encore écrire, d'attendre.

Nous sommes arrivés le dimanche à Puttaparthi auprès de Sai Baba. Il nous a reçu avec beaucoup d'amour et Il nous a donné une nouvelle fois le sentiment d'être arrivés chez nous. Il me dit d'attendre jusqu'au lendemain, lundi, pour commencer à écrire. Ce n'était pas facile du tout, car les phrases se bouscuaient bien plus encore. J'avais le sentiment que ma tête était pleine de phrases qui voulaient sortir.

Dès le lundi, j'ai pu écrire. Sai Baba dictait à une vitesse incroyable, au point que j'avais beaucoup de mal à suivre. Je n'écrivais pratiquement que dans l'enceinte, l'espace attenant au temple. Sai Baba sortait souvent du temple et parlait aux étudiants. Si j'observais plus longuement Sa façon affectueuse de traiter Ses étudiants, alors bientôt la voix intérieure m'enjoignait : "Ne regarde pas, écris !"

Sai Baba était l'amour même. Il m'incitait à écrire chaque fois que j'avais réellement le temps. Alors les phrases jaillissaient spontanément. Mais quand j'étais avec Constanze et que nous parlions entre nous, lorsque nous "soignons notre relation", alors un silence total régnait dans ma tête, Sai Baba m'indiquait par là qu'il fallait absolument privilégier ces moments d'intimité.

Bien que nous disposions de largement assez de temps pour nous et aussi pour nous consacrer au groupe qui nous avait accompagnés à Puttaparthi, Sai Baba m'a tant dicté en peu de temps qu'en 15 jours, j'avais écrit 320 pages. Presque autant que pour le livre "Sai Baba parle aux Occidentaux" !

Le fait que Sai Baba utilisait des noms de différents pays pour Ses exemples me surprenait. Lorsque je Lui en ai demandé la raison, Il m'a répondu qu'Il ne désirait pas donner l'impression que le thème traité se limitait à l'Allemagne. Il a ajouté que les âmes vivaient leurs incarnations successives dans différents pays. C'est ce que Ses exemples devaient refléter.

Le fait que j'écrivais auprès de Sai Baba n'était pas du tout facile à accepter pour Constanze. Elle sentait que le livre que nous voulions écrire ensemble m'était dicté à moi seul et elle dût s'armer de patience parce que je ne savais pas le dactylographier suffisamment vite pour pouvoir le lui lire tant bien que mal.

Mais Sai Baba prenait également soin d'elle. Il disait que nous devions le lire ensemble et que Constanze devait donner ses commentaires et poser ses questions. Qu'Il allait toujours les prendre en considération et y répondre. Constanze a ainsi été intégrée dans le livre de Sai Baba et elle a beaucoup contribué à sa finalisation par ses questions, par ses conseils et par les réponses de Sai Baba.

Après notre retour de Puttaparthi, je ne trouvais tout d'abord pas le temps d'encoder dans l'ordinateur tout ce que j'avais écrit. Je n'ai pu le faire qu'en milieu d'année.

En septembre, Sai Baba m'a dit que le livre devait être terminé pour Noël. Je pouvais à peine le croire car Il n'avait pas encore dicté le chapitre principal sur les hommes et les femmes. Quand pourrais-je écrire cela alors que nous étions déjà tellement occupés par la thérapie et par l'édition du livre "Sai Baba parle aux Occidentaux" ?

Mais Sai Baba a trouvé une solution. Chaque matin, Il me réveillait pile à cinq heures vingt-cinq. Il me disait de boire un thé, de méditer, de faire mes exercices et puis d'écrire, affirmant que j'étais bien assez éveillé pour écrire. Ce n'était pas facile pour moi. J'étais assis devant l'écran vide et je ne savais pas le moins du monde ce que je devais écrire. Mais Sai Baba m'encourageait en me disant que je ne devais pas penser, mais simplement écrire ce que j'entendais, cela suffisait. Et le travail avançait merveilleusement bien ainsi. Tout alla bien - jusqu'aux chapitres sur les agressions et les communications. Le chapitre me faisait peur. J'étais tellement épuisé par ces longues journées qui commençaient souvent à cinq heures du matin pour se terminer à vingt-trois ou même vingt-trois heures trente, que je pouvais à peine écrire. Un matin, je me suis levé, j'ai bu mon thé et j'ai médité, puis je me suis assis devant l'ordinateur, mais je n'entendis rien. J'étais arrivé au creux de la vague. Sai Baba m'a dit qu'Il ne me dicterait rien ce jour-là et que je devais aller me recoucher. Ma peur augmenta. Immédiatement, Sai Baba réagit. Le lendemain, Il me réveilla à cinq heures et le jour suivant à quatre heures trente pour me dicter d'un seul trait le chapitre sur les agressions. J'étais très soulagé mais aussi épuisé. J'ai passé le jour suivant dans un état second. J'avais le sentiment que beaucoup était accompli, que le livre était presque terminé, mais que le plus gros morceau m'attendait toujours. Sai Baba m'a réveillé le lendemain matin à quatre heures et j'ai écrit pratiquement toute la journée. Le soir, tout était terminé. Il a dicté tout le chapitre en un seul jour, ce chapitre dont je ne savais pas le moins du monde comment le structurer ! J'ai fait ainsi l'expérience du message de Sai Baba : pour Lui, rien n'est impossible ! *Why fear, when He is here ?!*

De quelle précision de la part de Sai Baba avons-nous été témoins ! De quel poids me suis-je senti soulagé !

Sai Baba nous pousse toujours jusqu'aux limites et au-delà, afin que nous puissions reconnaître qu'en réalité les limites ne sont pas en nous, mais dans nos pensées.

C'est ainsi que Sai Baba m'a dicté l'introduction du livre "Sai Baba parle aux Occidentaux" et m'a fait signer "Sathya Sai Baba". Aujourd'hui, je trouve cela tout à fait logique ; à l'époque par contre, cela m'a été très difficile. Cette fois-ci, Sai Baba m'a conduit à une tout autre limite. Dans l'introduction de ce livre, Il conseille mon livre sur la thérapie corporelle. Cela m'a été très désagréable. Je Lui ai donc demandé si cela était nécessaire ? Sa réponse sonna claire et nette : "ça l'est !"

J'ai la faculté de m'activer beaucoup lorsque quelque chose me préoccupe. Le jour où Sai Baba m'a dicté l'introduction, Constanze et moi faisons une thérapie avec un groupe de 18 personnes. J'étais donc occupé et je pouvais laisser se tasser quelque peu l'expérience de l'introduction. Pendant la pause, j'ai subitement ressenti combien Sai Baba fait preuve d'affection lorsqu'Il mentionne mon livre. Certes, en conseillant mon livre, Il déclenche en moi un sentiment de gêne, mais en même temps Il se tient à mes côtés. Il est clair qu'Il me pousse à une limite, mais en même temps Il est derrière moi pour me soutenir : quel enseignement, quel cadeau !

Il s'est produit quelque chose d'étonnant lors de ma visite à Puttaparthi à la mi-janvier : j'étais assis dans l'enceinte du temple, à un endroit où Sai Baba passa trois fois ce jour-là. Beaucoup de personnes m'avaient donné des lettres à Lui transmettre. Dans la main gauche, je tenais donc les lettres et dans la main droite, le livre.

Immédiatement, Sai Baba se dirigea tout droit sur moi, mais Il ne prit ni les lettres, ni ne bénit le livre. Au lieu de cela, Il me dit que je ne serais pas en mesure d'apprécier Sa bénédiction à sa juste valeur. Cela m'a touché, car c'était juste. En réaction au livre "Sai Baba parle aux Occidentaux", j'avais tellement entendu dire que Sai Baba bénissait tout et que Sa bénédiction ne signifiait donc

pas grand-chose. Ces pensées négatives m'avaient apparemment influencé bien plus que je ne l'avais supposé.

Je fus très bouleversé. Peu après, Sai Baba revint et prit les lettres. A ma grande joie, Il est même venu une troisième fois et Il bénit le livre. De plus, Il m'a dit, par ma voix intérieure :

"Tu étais influencé par des conceptions négatives qui te faisaient croire que ma bénédiction n'était rien de bien spécial. Parmi tout ce que tu peux obtenir, ma bénédiction est la chose suprême.

C'est pour cette raison que je n'ai ni pris les lettres que les personnes t'avaient données pour moi ni béni le livre "Sai Baba parle des relations".

Ensuite, je suis revenu prendre les lettres, mais je n'ai pas béni le livre.

Tu étais déçu.

Les pensées erronées mènent toujours à la déception.

Ensuite tu as compris l'importance de ma bénédiction.

Je suis donc venu une troisième fois et j'ai alors béni le livre.

D'abord il y eut illusion.

Puis vint la dés-illusion.

Ensuite la compréhension.

Enfin la bénédiction.

Ceci est l'accomplissement."

SAI RAM

Grafrath, 16/07/1995

Stephan von Stepski-Doliwa

INTRODUCTION

Ce livre est destiné au petit nombre de personnes qui non seulement veulent savoir, mais qui sont également prêtes et aptes à mettre en pratique ce que j'ai à leur dire.

Beaucoup de personnes sont aujourd'hui en recherche. Mais suite à leur karma et à l'influence négative de cette époque, elles sont rarement capables d'emprunter le chemin simple vers le bonheur. Ce ne sont pas les mots, mais les expériences qui peuvent leur apprendre qu'elles sont sur le mauvais chemin.

De faux chemins, il y en a une infinité. De bon chemin par contre, il n'en existe qu'un seul.

Le bon chemin vous semble difficile parce que vous vous êtes fourvoyés et que vous voyez rarement ou plutôt vous ne voulez pas voir les conséquences de vos actes.

J'ai dicté ce livre afin de donner au petit nombre un mode d'action et afin que les autres puissent avoir au moins connaissance de la voie qu'ils cherchent - même s'ils croient la trouver ailleurs.

Je ne divise pas mon amour. Mon amour s'étend à tous. Je prends particulièrement soin de ceux qui font fausse route. C'est pour eux que je suis venu. Pour eux, je crée continuellement des expériences nouvelles afin qu'ils puissent, aussi vite que possible, apprendre par la vie ce qu'ils n'ont pas encore pu apprendre par les écrits.

Mais il y en a aussi beaucoup qui viennent me voir régulièrement et qui, dans l'ensemble, respectent les règles spirituelles que j'enseigne. Mais ils ne sont pas sur le bon chemin pour autant en ce qui concerne les relations. Je serais heureux s'ils pouvaient lire attentivement ce livre et le prendre très au sérieux. Cela pourrait leur éviter beaucoup de souffrances et de douleur.

Ce livre n'est pas un livre de psychologie, même s'il utilise des termes et conseille des exercices psychologiques. Ce livre provient d'un enseignement beaucoup plus vaste et profond qui remonte aux racines primordiales de la métaphysique.

Ce livre contient donc une vérité qui devrait te rendre heureux parce qu'elle touche l'essence même du Soi. Cette vérité te montre la manière de réaliser la relation étroite entre toi, ton partenaire et Dieu. Ce n'est que par l'union de ces trois éléments que tu peux parvenir à l'endroit et atteindre l'objet de ta quête constante : le bonheur réel et stable qui comble tout ton être.

Comme ce livre n'est pas un traité de psychologie, je ne m'attarderai pas aux commentaires de certains ouvrages que je mentionne.

Je bénis le travail de Phyllis Krystal. Je présume donc que son ouvrage "La vie ouverte" est connu. Celui qui ne comprend pas certains aspects de mon enseignement devrait s'y référer.

Et bien que ceci embarrassera Stephan von Stepski-Doliwa et qu'il va me demander x fois s'il doit effectivement le mentionner, je conseille particulièrement aux thérapeutes son livre "Theorie und

Technik der analytischen Körpertherapie".* Je conseille de même à tous ceux qui sont intéressés le "Grand livre de la santé d'Edgar Cayce" ** parce qu'il indique beaucoup de remèdes simples et en même temps très efficaces.

Il y aurait encore beaucoup à dire, mais je ne désire pas m'étendre davantage ici sur les livres, les théories ou les thérapeutes car ce n'est ni le lieu ni le moment.

Enfin, je voudrais te signaler en tout amour que dans ce livre je répéterai mes enseignements encore et encore, non pas pour t'ennuyer mais parce que je sais que seule la répétition continue peut t'apprendre clairement quelque chose. Ne te laisse pas perturber par ces répétitions ; au contraire, accepte-les comme un cadeau que je te fais. Ce livre ne devrait pas exiger de toi un effort de compréhension, ni te contrarier mais au contraire te procurer de la joie, de la joie, de la joie - tout comme la vie.

Car la joie est ma mission et donc mon cadeau pour toi.

Sathya Sai Baba

* Ndt : Ce livre n'est pas traduit en français. Traduction du titre : Théorie et technique de la thérapie corporelle analytique.

** Ndt : Traduction du titre allemand. A notre connaissance, ce livre n'est pas traduit en français.

I LA "PHILOSOPHIE" ACTUELLE

Les relations sont le grand thème actuel. D'innombrables ouvrages traitent de ce sujet. Quantité d'articles sont publiés. Cela ne semble en rien améliorer les relations car il y a de plus en plus de séparations. Nombreuses sont les grandes villes occidentales où le nombre de divorces augmente au point que pratiquement un couple sur deux divorce. Comment expliquer cet état de fait, alors que les conseils, les thérapies et les séminaires abondent de par le monde ?

Le nœud du problème se trouve dans la conception actuelle des valeurs. Ici la psychologie, par exemple, ne peut guérir que les symptômes ; les causes, elles, ne sont pas traitées.

L'explication des causes est simple : sans valeurs fondamentales, aucune relation n'est durable. Et ce sont justement ces valeurs qui manquent à l'époque actuelle.

Et la connaissance de la spiritualité, de la foi authentique en soi, dans les autres et en Dieu fait également défaut.

En d'autres termes, il manque aujourd'hui l'information relative au dharma, aux règles profondes des relations.

Le but de ce livre est de te les rendre accessible.

Je voudrais te communiquer ces règles afin que la lumière cosmique rayonne à nouveau dans ton cœur et de là dans ta relation de couple, dans ton environnement et enfin que de là, elle puisse s'écouler partout.

La déesse plaisir

Aujourd'hui, la déesse plaisir règne dans le monde entier. Elle fait croire à tous que le plaisir est le but suprême dans la vie et que celui qui goûte le plaisir le plus grand a atteint le but. Moi par contre, je pose la question : quel but ? Car le plaisir n'est qu'un état entre deux déplaisirs. Non seulement il est éphémère, mais il se transforme rapidement en son contraire, la souffrance. Qui donc pourrait considérer le plaisir comme le but suprême ? La réponse est : les humains qui ont perdu de vue leur but véritable, qui ne connaissent ni eux-mêmes, ni leur destinée et qui, de ce fait, courent après tout ce qui brille et scintille.

Aujourd'hui, les humains courent après le plaisir. Qu'en résulte-t-il ? Des mariages brisés, des familles désunies, des cœurs blessés, des espérances détruites. L'être humain qui fait du plaisir le but de sa vie, récolte dans un premier temps la déception et ensuite l'amertume. Il doute de lui-même, des autres, du monde, de Dieu. D'abord, il perd de vue son but et finalement il souffre de dépressions et d'angoisses indéfinissables. La psyché humaine est très vulnérable. Même si les êtres humains affichent une grande dureté dans leur comportement, au fond de leur cœur ils sont tous tendres. C'est pourquoi l'être humain aspire à une vérité irréfutable, à une sorte d'ancre qui lui serve de repère et à laquelle il pourra ensuite amarrer sa vie et son âme. Ce but ne peut être le plaisir ; celui-ci est bien trop vacillant. C'est pour cette raison qu'il précipite l'être humain dans la déception et dans la confusion.

L'humain orienté vers le plaisir est par conséquent un être solitaire. C'est pourquoi l'humain d'aujourd'hui est si déçu, si désespéré, si profondément blessé.

Cette façon de voir risque de vous surprendre. Certains la jugeront peut-être exagérée et la repousseront. D'autres pourront trouver qu'elle n'est pas assez positive. Mais il ne faut pas confondre pensée positive sur laquelle je reviendrai plus en détail et aveuglement.

Le monde d'aujourd'hui est au bord du gouffre. Voilà la réalité dont il s'agit. C'est cette réalité qui a suscité ma venue. Je me suis incarné parce que j'ai vu où l'orientation vers le plaisir allait conduire les êtres humains. Je suis venu pour sauver le monde. Je réussirai. La guérison des relations est un pas décisif vers cette réussite. Les relations saines donnent des cœurs sains. Les cœurs sains donnent des êtres humains sains. Les êtres humains sains créent un environnement sain. Un environnement sain donne un monde sain.

Le plaisir en tant que but de la vie, engendre exactement le contraire. Pourquoi ? Parce que le plaisir est toujours lié à la passion. Il nous faut donc d'abord examiner la passion.

La passion

Le terme passion trahit son caractère dans son origine même : passio, en latin, fait référence à la souffrance.*

Je distingue deux formes de passion : l'une est vécue dans une relation solide basée sur l'amour et l'autre cherche à maximiser le plaisir en allant d'une relation à une autre.

Dans les deux cas, la passion conduit à la souffrance car, même dans la relation solide et aimante, vient le moment où l'attraction érotique doit se transformer en une vie commune portée par l'amour. Cela est toujours plus ou moins associé à un sentiment d'adieu, de déception, de nostalgie et même au sentiment de vieillir.

Dans une relation portée par l'amour, ce temps de changement ouvre le chemin vers des horizons nouveaux. Mais sans cet amour stabilisant, ce développement mène tôt ou tard à l'échec de la relation parce qu'on recherche alors un nouvel embrasement de la passion dans une nouvelle rencontre.

Aujourd'hui, beaucoup de personnes cherchent la passion de toutes les façons imaginables parce que toutes sortes d'enseignants auto-proclamés, d'auteurs, de politiciens, de gourous et de thérapeutes prétendent que la passion est le but et l'accomplissement de la vie.

Mais dès que quelqu'un échoue dans ce but et qu'il demande la raison de son échec, tous ces enseignants douteux le renvoient à lui-même. De façon ingénieuse, on lui explique qu'il a fait une erreur, qu'il devrait "travailler plus sur lui-même". Qu'il devrait s'ouvrir davantage. Qu'il devrait davantage "lâcher prise". Personne ne lui dit que c'est le but lui-même qui n'est pas juste. Qu'on ne peut jamais atteindre le bonheur durable, encore moins la félicité, par la passion et le plaisir. Et ainsi sa recherche continue. Et il ira alors probablement de partenaire en partenaire en refermant toujours plus son cœur, c'est-à-dire le lieu où il pourrait trouver son bonheur.

* Ndt : En allemand, langue dans laquelle le livre fut rédigé, passion se dit Leidenschaft. Or, Leiden signifie souffrance et schafft veut dire crée. La passion crée la souffrance (Leidenschaft schafft Leiden).

La passion est un sentiment fort. Et vous aimez les sentiments forts. C'est pourquoi vous vous laissez si facilement séduire. Vous ne pouvez pas vous imaginer que le bonheur peut être parfaitement calme, silencieux, presque immobile. Vous croyez que tout ce qui est strident, criard, "intensif", vaut la peine d'être recherché.

La passion, dans ses manifestations bruyantes et véhémentes, semble donc être tout à fait ce qu'il faut. Mais la passion est une grande marchande d'illusion. Elle te promet le bonheur, mais en fin de compte elle t'apporte le malheur. Elle te promet des sentiments agréables, mais en fin de compte elle te ferme le cœur. Elle te promet le contentement, mais en réalité tu n'y trouves qu'inquiétude, mécontentement et infortune.

La déception

Aujourd'hui, beaucoup de personnes ne cherchent rien avec autant d'ardeur que la passion. Et que trouvent-elles ? Déception après déception. Pourquoi ? Parce que la passion mène inévitablement à la déception, à la dés-illusion. La dés-illusion est en effet la fin de l'illusion. L'illusion est contenue dans la passion elle-même. C'est au plus tard à ce moment que tu te demandes : "Pourquoi ? Pourquoi faut-il que toute passion conduise à la déception ? N'est-ce pas là une idéologie hostile au plaisir et au corps que tu plaides ?"

Crois-moi, la vérité est exactement le contraire de ce que tu supposes. Il n'y a guère de choses plus nocives pour le corps que la passion et le plaisir - surtout quand ils ne sont pas fermement ancrés dans une relation. Non pas que le corps et ses besoins soient mauvais et condamnables, mais parce que vous les utilisez mal. C'est pour cela que je suis un défenseur de la relation stable et durable. Elle seule garantit un cadre sûr au plaisir et à la passion. Je veux dire par là que seul le mariage transforme la passion en amour et le conduit ainsi vers le cœur - au lieu de l'en éloigner, ce qui se produit inévitablement en dehors de ce cadre solide. Seule l'institution solide du mariage est le garant qui préserve la passion de la déception et permet à deux êtres de vivre ensemble dans une entente exempte de toute blessure du cœur.

Pour les êtres humains d'aujourd'hui, cela semble bizarre. Vous êtes tellement assaillis, voire bombardés par les idées contraires que vous croyez vraies, que vous pensez que mon enseignement va vous enlever un bien précieux. Il s'agit exactement du contraire : seul l'amour, la véritable alternative à la passion, peut empêcher le désordre total du monde. L'amour crée, donne, renouvelle. Il est la véritable respiration du monde. Il est l'essence de toute existence. La passion par contre n'est qu'une apparition fugitive, c'est pourquoi elle s'accompagne toujours de déception.

Mais des déceptions, il y en a déjà eu suffisamment dans le monde. C'est pourquoi il est temps d'ouvrir les yeux : l'amour *n'est pas* égal à la passion. La passion *ne mène pas* au bonheur. L'amour ne déçoit pas.

Si dans ta relation tu as des sentiments très changeants, si tu les vis de façon destructive pour toi ou peut-être même pour vous deux et que tu continues cependant à te sentir attiré par ton partenaire, alors ce n'est pas de l'amour mais de la passion. Vous avez été si souvent et si profondément déçus que vous ne croyez plus en rien. Et tout particulièrement, vous ne croyez pas qu'il existe un bonheur durable, que vous pouvez le trouver et que l'endroit où vous pouvez le trouver est en vous. Est-ce à dire que tu devrais trouver le bonheur en *toi*, donc *sans* partenaire ? La solution susceptible d'éviter la déception se trouverait-elle peut-être dans la vie monacale ? Bien sûr que non ! Si le mécanicien, pour réparer une dynamo défectueuse, se contente de la démonter et de la jeter, est-ce donc la bonne solution ?

Les relations existent afin que les humains apprennent les uns avec les autres et les uns des autres. Et qu'as-tu à apprendre ? Tu dois entrer en contact avec ton Soi et ainsi trouver le bonheur durable. S'il te faut apprendre cela à travers une relation, alors la vie monacale ne serait qu'une fuite. Et comment finit tôt ou tard toute forme de fuite ? Dans la déception.

Le but de ce livre vise justement le contraire. Ici, tu n'as pas à apprendre comment arriver à la déception, cela tu le sais suffisamment et depuis longtemps. Le but de ce livre est plutôt de te montrer comment tu peux trouver le bonheur en toi et avec ton partenaire.

Le mépris

La déception due à la recherche de la passion t'amène avec le temps à douter de plus en plus, même à désespérer des relations et à long terme, elle te fait douter toujours davantage de toi-même. Du point de vue rationnel, tu peux avoir les meilleures explications possibles quant à tes décisions, ton insatisfaction et tes séparations, cependant cette vie t'affecte au niveau *émotionnel*. Au fond de ton cœur, tu recherches quelque chose de tout à fait différent de ce que tu vis.

Entretenir des relations multiples mène d'abord au doute vis-à-vis de soi et ensuite au mépris.

Au fond de ton cœur, chaque fois qu'une relation n'aboutit pas positivement, elle est vécue comme un échec. Tu as beau découvrir nombre de fautes chez l'autre et te considérer comme innocent, déçu et même trompé, un fait certain demeure : tu as choisi ce partenaire en toute liberté. Personne ne t'a enfermé avec lui et personne ne t'a obligé, contre ta volonté, à partager ta vie avec lui. Le fait demeure donc : aussi nombreuses que soient les fautes de ton partenaire, c'est *celui-là* que tu as choisi dans la multitude des partenaires possibles. Tu ne peux pas échapper à cette responsabilité. Au fond de ton cœur, tu le sais, même si tu invoques des interprétations tout à fait différentes.

Cette responsabilité que tu ne t'avoues pas, te mine. Et c'est précisément lorsque tu ne veux pas la reconnaître qu'elle te mine le plus. A un niveau plus profond de ton être, tu sens consciemment ou inconsciemment qu'il y a quelque chose de décisif que tu ne t'avoues pas, tu sens que tu n'as pas le courage de reconnaître une vérité fondamentale. Et tu ne sais pas te respecter à cause de cette attitude. Face à cette vérité essentielle, tu caches quelque chose qui détermine fondamentalement ton comportement vis-à-vis des autres.

Le respect de toi-même naît de la clarté intérieure. Si tu es confus et en plus au détriment d'autrui, tu ne peux pas te respecter. Le non-respect engendre à la longue la déconsidération qui, à son tour, engendre le mépris.

Si tu as le courage de reconnaître tes propres fautes, alors tu peux te respecter toi-même et faisant cela, tu peux respecter les autres. Celui qui se respecte, respecte aussi les autres ! A l'inverse, celui qui se méprise, méprise aussi les autres. Il n'y a pas d'autre équation. Personne ne peut prétendre mépriser les autres tout en se respectant lui-même. Le saint ne méprise personne, il respecte tout le monde parce qu'il s'est réalisé et parce qu'il se respecte.

Il y a une autre loi que tu dois connaître et respecter : le changement fréquent de partenaire mène non seulement au mépris, mais aussi au manque de dignité. Personne ne peut vivre dans la dignité en changeant continuellement de partenaire. Il s'avère ainsi très clairement qu'aujourd'hui comme autrefois, *l'humain est un être de lumière qui ne peut trouver le bonheur qu'en vivant selon des lois cosmiques claires*. Ces lois n'ont pas été créées pour te limiter, pour t'ôter la liberté ou même pour te

nuire. Au contraire, les lois divines délimitent le cadre dans lequel tu peux séjourner en toute sécurité sur terre et atteindre ton but.

Respecte-toi donc toi-même. Respecte tes parents. Respecte ton partenaire. Respecte tes enfants. Et respecte aussi non seulement tes parents, mais également ton partenaire *dans* tes enfants. Cela veut dire : respecte les traits de caractère et les dispositions que tes enfants ont hérité de ton partenaire, de tes parents et de tes beaux-parents.

Si tu as la sagesse d'agir de la sorte, ta conscience est légère et tu es satisfait, heureux et libre.

La décadence de la société

Si tu ne te conformes pas aux lois cosmiques qui ne sont pas seulement valables pour toi mais pour l'univers tout entier, alors tu perds à la longue ta force, ta dignité et la clé de l'écrin de la félicité.

Voilà où vous en êtes arrivés aujourd'hui. Vous essayez d'expérimenter tout ce qui est imaginable. Vous prétextez être entièrement satisfaits de votre vie, mais au fond de votre cœur c'est tout différent. En réalité, vous êtes profondément désespérés. Votre consommation d'alcool, de cigarettes, de drogues, de comprimés, de télévision et de partenaires, ainsi que la dépendance aux sensations fortes en disent suffisamment long à ce sujet. Maintes fois, vous vous êtes résignés. Vous n'espérez plus aucune issue, encore moins un chemin. Vous voyez clairement à quel point tout empire autour de vous - et vous essayez de ne pas regarder afin de sauver votre dernier soupçon d'équilibre.

La décadence de la société est évidente. La destruction de votre environnement fait l'objet de toutes vos conversations. Mais ne désespère pas. Je suis venu afin de créer un monde nouveau. Je suis là pour te montrer le chemin vers la félicité. Je suis l'espérance à laquelle tu as renoncé.

Ne renonce pas à toi-même, mais renonce à emplir ta vie de faux plaisirs qui ne font que fermer ton cœur. Viens à moi les mains vides, je les remplirai. Je suis là pour toi. Il faut que tu saches cela car c'est là ton chemin. Crois-moi, il n'y a pas d'autre voie. Ne désespère pas non plus de la situation alarmante de la société dans laquelle tu vis. Le désespoir te paralyse, il ne te permet donc pas d'avancer. Epreuve plutôt une consternation divine qui, elle, ne te paralyse pas mais te permet d'agir à partir de ta force intérieure. Tu n'es ni un être perdu, ni le pauvre ver de terre que tu crois être malgré tous tes statuts sociaux. Tu es l'essence divine de tout ce qui Est - mais tu ne le sais pas. Pas encore.

Mais ce savoir viendra. Ce savoir *doit* venir, car il est l'énergie fondamentale qui va provoquer la transformation du monde.

Le monde est arrivé au point le plus bas. Mais les forces divines auront bientôt déployé l'intensité maximale de leur puissance. C'est à ce moment-là que se produira la transformation décisive dans le monde entier. Le monde nouveau est en marche. C'est le monde de l'amour, de l'harmonie, de l'entente et du respect mutuels. Il prendra la place de ce monde de mensonges et de tromperie, ce monde de haine et de guerres. Un nouvel ordre règnera dans la société. C'est de ce nouvel ordre du monde que traitera ce livre.

II LA SPIRITUALITÉ

Le monde d'aujourd'hui est malade d'un manque de spiritualité. La notion de "spiritualité" vient du mot latin "spiritus", ce qui signifie esprit. L'esprit est la nature profonde de tout ce qui est. Au fond, seules les illusions sont perceptibles par les sens. Tu vois une pierre et tu crois que c'est de la matière inanimée. Tu vois un arbre et tu penses qu'il est tout à fait différent d'un animal ou d'un être humain. C'est mâyâ, l'apparence, l'illusion, qui conditionne ce que tu perçois. En recouvrant tes yeux d'un voile, mâyâ te cache l'Esprit unique et te le fait apparaître sous une multitude de formes. Au plus profond de la vérité unique, il n'y a ni pierre, ni arbre, ni animal, ni être humain. Dans le fond, il n'y a que l'Esprit qui englobe tout et qui est Dieu. C'est pourquoi la pierre n'est en vérité ni plus ni moins inanimée qu'un arbre ou un animal. La forme apparente de l'Esprit *Unique*, qui est aussi l'essence de la pierre, n'est qu'une des formes différentes sous lesquelles Il se manifeste. Dans sa nature intérieure la plus profonde, tout est identique car tout est un reflet de Dieu. L'enseignement qui t'exhorte à tout respecter sur terre est donc juste, car tout est Dieu.

Voilà la vérité décisive qui fait la grande distinction par rapport à l'apparence séparatrice et qui change tout. Car si tout ce qui est et tout ce qui est en devenir est Dieu, alors il te faut témoigner envers tout ce qui t'entoure, envers tout ce que tu rencontres, le même respect que celui que tu ressentirais si tu rencontrais Dieu. Ne crois surtout pas ici que le plus grand athée se comporterait autrement. Celui qui voit la face de Dieu est confronté avec sa vérité la plus profonde. Personne ne peut rester insensible à cette révélation du plus grand de tous les miracles.

Et quel est-il ce plus grand des miracles ? C'est cette vérité que tout est Dieu. Tu es Dieu. Ton partenaire est Dieu. Ta commune. Ton environnement. Ta patrie. Le monde entier. Tout est Dieu. Tout est toi. Tout est un. Voilà toute la vérité. Tout est structuré autour de cette vérité.

Tu as oublié cette vérité, mais elle sommeille en toi. Pour l'instant, tu n'en es pas conscient. Le but de ce livre, le but de ma mission tout entière est de changer cela. Sois donc en paix et aie l'assurance que tu entreras en contact avec ton être intérieur.

Le karma

Un pas décisif vers ton être intérieur, vers ton essence, réside dans le fait de te familiariser avec quelques vérités fondamentales.

Tu dois savoir que le cosmos tout entier est soumis à la loi de cause à effet. Cette loi, que selon les Védas (les textes religieux les plus anciens du monde) les Indiens appellent karma, stipule que chaque action entraîne un effet et donc une conséquence. Si tu fais le bien, tu récoltes le bien. Si tu fais le mal, tu récoltes le mal. Cette loi est très simple et elle est agissante de toute éternité. Malgré cela, il semble souvent que les mauvais soient récompensés et que les bons soient punis. Crois-moi, ce n'est qu'une apparence. Mâyâ (l'apparence, le monde extérieur) vous porte à croire cela. Tu dois voir le monde comme une grande pièce de théâtre. Beaucoup de choses s'ajustent dans l'invisible pour produire leur effet, c'est-à-dire pour faire en sorte que leur vraie nature ne puisse être perçue sur le moment. De cette façon, l'intérêt reste stimulé et l'attention maintenue en haleine. C'est aussi pour cette raison que vous ne connaissez pas l'avenir. En savoir trop sur l'avenir limiterait votre esprit d'initiative et vous empêcherait de faire ce qui est nécessaire pour votre développement.

La scène du monde a pour but de t'apprendre le service au prochain, l'abnégation et un amour identique envers toutes les créatures. Le monde a donc pour mission de purifier ton cœur. Un cœur purifié laisse de la place à la compassion. Et un cœur rempli de compassion est le temple de Dieu. C'est pour cela que tu es sur terre : pour ouvrir ton cœur, développer ta conscience et réaliser Dieu à travers les vicissitudes de la vie.

Il y a trois raisons à l'existence du voile qui recouvre les conséquences de tes actes et ceux des autres. Premièrement, les conséquences des actes du méchant ne le touchent pas ou plutôt pas encore, parce qu'il bénéficie encore du karma positif d'autres actions qui étaient bonnes.

Deuxièmement, si chacun recevait sur le champ la note à payer pour chaque mauvaise action, cela dissiperait fortement le voile de mâyâ. S'il était donné à chacun de percevoir *immédiatement* les conséquences de ses actes, il ne saurait de toute façon et dans la plupart des cas pas en tirer profit, parce que son cœur et sa conscience ne seraient pas encore ouverts à cela.

Le cœur et la conscience doivent être préparés auparavant par des expériences antérieures pour apprendre à intégrer au mieux les conséquences d'anciens actes négatifs.

Car rien dans la vie n'est dépourvu de sens. Les conséquences graves aussi ont leur signification. Pour ton cœur et pour ta conscience, tout est occasion d'apprendre.

Troisièmement, c'est un signe de grâce quand tu parviens à la compréhension de ce qui t'arrive.

Le karma est le souffle intérieur de la vie. Sans la loi de cause à effet, le monde serait insensé et Dieu un joueur enivré. Mais Dieu est la justice parfaite, le véritable sens de ton être. Le karma existe à cause de cette justice. Tu t'incarnes et tu t'incarnes à nouveau pour accomplir ton karma. Ta vie, chaque vie, a donc un sens. C'est pourquoi tu ne peux te perdre, tu es sauvé dès le commencement.

Mais il y a encore quelque chose à ajouter à propos du karma. Nombreux sont ceux qui attribuent à la notion de karma une signification négative. Quand quelque chose va de travers, ils disent : "C'est ton karma" - "Là, c'est le karma qui a frappé !" Ces formulations sont fausses car elles sont déplacées et induisent en erreur.

En effet, tout est karma. Tu ne peux pas vivre sur terre sans agir. Toute action engendre du karma. Du karma positif et négatif. Le karma positif ou sreyo karma, crée de bonnes conséquences et te libère des liens avec le monde. Le karma négatif ou vishaya karma, te lie au monde et conditionne ta renaissance et ta souffrance.

La réincarnation

Pour que le karma puisse agir et que la justice divine puisse s'accomplir, ton existence sur terre ne peut pas se limiter à une seule vie. Tu as autant de vies qu'il faut pour réaliser Dieu. Et quand as-tu réalisé Dieu ? Lorsque tu es devenu un avec Dieu. Lorsqu'il n'y a plus de différence entre toi et Dieu. Lorsque ton cœur est devenu si pur qu'à partir de ce centre sacré, Dieu puisse rayonner vers l'extérieur. "Mais Dieu habite toujours dans mon cœur !" objectes-tu à juste titre. Oui, Dieu habite toujours dans ton cœur, mais la plupart du temps tu ne le remarques pas. Ce n'est que lorsque tu es *conscient* de cette réalité, lorsque cette connaissance vide est devenue une expérience consciente et vécue, que la séparation entre toi et Dieu se dissout. Toute la séparation entre toi et Dieu résulte du fait que tu as perdu la connaissance de cette unité fondamentale.

Tu expérimentes cette unité encore et encore après chaque mort. Après chaque mort, tu retournes au sein de tes aspirations. Dieu est le bien-aimé éternel que tu recherches sans cesse sur terre. Toutefois, tu crois le trouver dans les beaux visages, les beaux corps. Mais cette recherche qui est la tienne est une entreprise insensée qui a un effet tragique. En effet, cela te lie au monde. C'est justement ici que la tragédie du plaisir et de la passion, vue sous un autre angle, apparaît clairement. Plus tu satisfais ton désir d'expérimenter le plaisir et la passion, plus tu te lies au monde. Alors, tu meurs à regret et tu arrives dans l'au-delà avec de nombreux liens - ces liens qui t'enchaînent au monde. Tu te rends compte alors que le bonheur durable auquel tu aspirais ne peut se trouver que dans l'au-delà. Mais l'attachement au monde et le karma que tu as créés déterminent ta renaissance. Tu dois quitter la félicité parfaite et retourner dans le monde imparfait parce que tu es si fortement lié à lui qu'un séjour définitif dans l'au-delà n'est pas encore possible pour toi. En d'autres termes : tu fais une mauvaise affaire. Tu sacrifies la félicité parfaite dans l'au-delà pour le plaisir éphémère sur terre. Tu fais ce piètre échange parce que tu as oublié, tu ne sais plus distinguer entre l'essentiel et l'accessoire. Ce sont les liens au monde qui te ramènent sur terre et ce sont les bonnes actions que tu accomplis sur terre qui déterminent la durée de ton séjour dans l'au-delà. En d'autres termes : plus tu as fait du bien, plus longtemps tu peux rester dans l'au-delà. Quand ton "crédit" de bonnes actions est épuisé, tu renaiss.

Certains vont objecter ici qu'ils ne croient pas en la réincarnation, ils pensent que c'est un conte de bonne femme. Bon, admettons que l'enseignement de la réincarnation soit un conte. Mais comment expliques-tu alors les différences importantes sur terre ? Pourquoi l'un est-il beau, riche et en bonne santé alors que l'autre est pauvre, malade et malheureux ?

Et autre chose encore : si tout est esprit, pourquoi certains êtres sont-ils des pierres, d'autres des plantes, d'autres des animaux et d'autres encore des êtres humains ? Comment concilier cela avec l'amour divin illimité et la justice divine parfaite. Si la réincarnation n'existait pas, la vie serait dépourvue de sens et Dieu serait injuste et impitoyable. C'est pourquoi elle existe !

Car ton évolution s'est poursuivie en passant par les stades minéral, végétal et animal jusqu'à ton incarnation en tant qu'être humain. Tu as parcouru un long chemin.

Chemin faisant, tu as oublié l'unité fondamentale : en toute chose réside l'âme unique, l'Atman, qui te guide et qui est le souffle de ta vie.

La naissance en tant qu'humain est le signe d'un grand mérite. Veille sur ce trésor. Préserve-le surtout en assurant la protection à toute vie autour de toi.

Ce n'est pas sans raison que les avatars (les incarnations divines), les grands saints et les grands maîtres ont enseigné la réincarnation. Certains humains, plus intéressés par le pouvoir que par le bien-être des hommes, ont effacé cette connaissance. Ce fut un grand péché qui a précipité d'innombrables personnes dans l'ignorance d'abord et ensuite dans la culpabilité. Je suis venu pour abolir cette ignorance et cette injustice. Ne t'en tiens donc pas aux anciennes erreurs, mais accepte cette connaissance nouvelle pour toi et qui t'apporte le bonheur. Cette connaissance est la seule capable de te libérer des chaînes qui te lient aux renaissances successives. Elle est la seule à pouvoir te mener à la libération elle-même. Ce n'est rien d'autre que l'ignorance qui fait que tu cherches le bonheur dans le monde au lieu de le trouver dans l'au-delà.

En résumé, on pourrait dire que tu as le choix : soit de croire en la réincarnation et d'avoir ainsi la possibilité de te libérer, soit de ne pas y croire et de renaître jusqu'à ce que tu reconnaisse cette loi.

La liberté

Dès que nous parlons de karma et de réincarnation, se pose immédiatement la question de la liberté.

"Si je renaiss en fonction de mes bonnes ou de mes mauvaises actions, où est alors ma liberté ?" te demanderas-tu. Je vais te l'expliquer à l'aide d'un exemple cru - mais courant à l'époque actuelle. Supposons que dans cette vie-ci tu sois un proxénète et que tu maltraites les prostituées. Il y a 100% de probabilité que tu sois toi-même dans ta prochaine vie ou au plus tard dans la suivante, une prostituée qui expérimentera des choses semblables. "Où est alors la liberté ?" demandes-tu à juste titre car ta vie est déjà prédestinée au moment de ta naissance. La liberté à laquelle tu fais allusion ici n'existe pas. Tu n'as jamais la liberté de faire le mal et de ne pas devoir en supporter les conséquences. Le monde est une école. Tu fréquentes les différentes classes pour apprendre ce que tu as à apprendre. Il en est dans la vie comme à l'école ; celui qui n'a pas réussi son année ne passe pas dans la classe supérieure. L'étudiant a la liberté de ne pas étudier, mais il n'a pas la liberté de déterminer dans quelle classe il va aller. Mais s'il a étudié et réussi son année, alors il a même le choix : il peut volontairement renoncer à son passage dans la classe suivante ou accepter d'y aller.

Il en est ainsi avec la liberté. Tu peux faire le mal. Mais tu n'as pas le droit d'en déterminer les conséquences. En tant que proxénète - pour revenir à l'exemple précité - tu as la possibilité d'exploiter et de maltraiter la femme qui est à ta merci. Mais tu n'as pas le droit de déterminer ce qui t'arrivera dans tes vies futures - à moins de supposer que dans cette vie tu fasses le maximum pour souffrir dans une vie ultérieure.

En résumé, on pourrait dire que tu n'as pas le droit de déterminer les conséquences de tes actes. Mais tu as la liberté de déterminer la fréquence de tes renaissances et la durée de ton séjour dans l'au-delà. Plus tu fais de bien, plus long sera ton séjour dans l'au-delà et plus rares seront tes renaissances et surtout plus vite tu atteindras ta libération définitive. En effet, tu obtiens celle-ci lorsque plus aucun karma négatif ne te lie au monde. Alors, tu es devenu un avec Dieu, tu te fonds définitivement en Dieu et tu ne renaiss plus.

"Et que veut dire "liberté ?" demanderas-tu. Tu es libre quand tu es bon, quand tu fais le bien, quand tu vois le bien, quand tu penses du bien. Alors, tu as obtenu tout pouvoir positif sur toi et sur ta vie. Commences-tu à comprendre ce que tout cela veut dire dans le domaine des relations ?

Pour le moment, je ne désire répondre à cette question qu'en précisant que ta liberté ne se trouve pas là où tu la supposes et qu'elle implique bien davantage que tu ne crois.

Les chakras

Je voudrais ajouter une autre explication à ce propos. Peut-être penses-tu que ta liberté consisterait aussi dans le fait de pouvoir ignorer les lois humaines ou une "morale dépassée". Tu peux bien sûr faire cela. Mais cela comporte des conséquences que je vais développer plus loin. On peut se demander si ce que tu considères comme morale dépassée, est réellement dépassé ou si elle ne contient quand même pas quelque chose qui reflète l'ordre divin et qui, de ce fait, ne peut pas et surtout ne doit pas être changé.

Un exemple qui illustre cela, est : il semble aujourd'hui tout à fait naturel que les hommes et les femmes couchent ensemble sans être mariés. Cette "innovation" est considérée comme une grande

conquête parce qu'elle promet la liberté d'expérimenter, *avant* un engagement ferme, si l'homme et la femme s'accordent.

Cette coutume, que vous considérez comme une liberté nouvellement acquise, va à l'encontre de la loi divine parce que Dieu est contre le fait que les êtres humains partagent une proximité aussi intime, comme c'est le cas dans la sexualité, et tout cela sous prétexte d'un essai, d'une tentative. Les conséquences négatives de cette attitude sont visibles partout. J'y reviendrai ultérieurement.

Pour l'instant, notez seulement que l'être humain a sept chakras (voir von Stepski-Doliwa, "Theorie und Technik der analytischen Körpertherapie", p. 71,^{*} où cela est expliqué plus en détail). En réalité, il y en a plus que sept, mais je ne prendrai en considération que les plus courants. Ces centres très subtils se forment peu après la conception et disparaissent une à deux heures après la mort. Chaque chakra a une couleur différente. Le deuxième chakra, dit chakra sexuel, est dans sa forme idéale de couleur jaune or. Mais il se colore en brun chez l'humain qui vit la sexualité avec son partenaire sans la bénédiction religieuse. S'il vit l'adultère, ce chakra se colore même en noir et une lueur verdâtre se forme sur le noir s'il vit l'adultère avec différents partenaires. Comme tu vois, non seulement Dieu est "moral", mais sa création l'est aussi.

Ici, tu pourrais objecter l'importance toute relative de la couleur jaune or ou noir du chakra sexuel. Pour répondre à ton objection, je dois t'expliquer le fonctionnement de ce chakra. Le deuxième chakra conditionne le flux énergétique au niveau du bassin. Si ce chakra est couleur jaune or, alors l'énergie circule de façon idéale et permet l'irrigation et l'alimentation optimales des organes sexuels. Plus le chakra est foncé, plus mauvaise sera l'irrigation des organes sexuels et plus facile l'invasion des germes, des bactéries ou des virus. Certes, ces derniers sont toujours présents, mais ils n'ont la possibilité d'agir que lorsque les organes sont énergétiquement sous-alimentés. C'est cette sous-alimentation qui provoquera chez deux personnes qui ont couché ensemble, le développement de maladies vénériennes. Il se peut qu'ils s'accusent mutuellement d'avoir été contaminés par l'autre. Vu de près, tous deux ont raison car par leur comportement, ils ont préparé le terrain pour la maladie qui s'est déclarée ultérieurement. Ceci est valable pour toutes les maladies y compris le cancer et le SIDA.

Tu crois peut-être que je veux te faire peur. Certainement pas car la peur t'affaiblit alors que je désire te renforcer. C'est pour cette raison que je veux t'informer largement afin de te préserver de deux dangers : d'une part, des maladies physiques dont j'ai parlé plus haut et d'autre part, je voudrais t'exhorter à ne pas perdre de vue ton but. La félicité elle-même est ton but. Tu ne peux l'atteindre que si ton corps est sain, ton mental clair et tes sentiments équilibrés. Une faiblesse prématurée pourrait rendre difficile la poursuite de ton dessein, voire la rendre impossible. Ne crois surtout pas que je veuille te compliquer la vie. Pose-toi plutôt la question de savoir si ta vie est aussi facile qu'elle pourrait ou qu'elle devrait l'être. Mon aspiration est d'y apporter la lumière que tu cherches depuis si longtemps déjà. Mon souhait est de te remplir avec tant d'amour que tu puisses découvrir ton propre grand amour, ce qui permet à ta relation de s'épanouir. Fais un bout de chemin avec moi et décide ensuite. N'écoute pas les solutions bon marché qui sont proposées un peu partout. Fais-moi confiance, car je connais le chemin et le but.

* Ndt : Ce livre n'est pas traduit en français. Traduction du titre : Théorie et technique de la thérapie corporelle analytique.

Les pensées

Le chemin te paraît difficile ? Tu as le sentiment que je t'enlève tout ce que tu as acquis à grand-peine et parfois même à force d'un dur combat ? Crois-moi, le plus souvent cela se passe dans tes pensées. Ce sont tes pensées qui font que tu te sentes bien ou mal. Ce sont tes pensées qui décident si tu vas accueillir une chose comme bonne ou mauvaise, favorable ou défavorable, secourable ou nuisible. Tes pensées conditionnent tes états d'âme. Tes pensées conditionnent pour une grande part ta destinée parce qu'elles sont le moteur puissant de tes désirs. Tu vois par exemple quelque chose, tes pensées vont statuer que cette chose pourrait t'être utile et déjà tu aimerais la posséder.

Dans une grande mesure, ce sont tes pensées qui déterminent ta paix intérieure ou ton inquiétude. Mais actuellement, la plupart des personnes ne savent plus réellement trancher entre la paix et l'inquiétude parce qu'elles ne connaissent que l'inquiétude. Il n'y a pas d'alternative pour elles. Elles n'ont pas le choix. Mais si tu es en proie à l'anxiété, celle-ci détermine de plus en plus ta vie et finit par te réduire complètement à sa merci. Il en est ainsi jusqu'au moment où tu n'en peux plus et où un beau jour tu t'effondres. Quand ton corps sera complètement épuisé, tes pensées qui jusque-là l'ont talonné doivent également relâcher leur emprise. Quand tu ne peux plus te soustraire au repos, parce que par exemple une maladie te cloue au lit, le moment est venu de réfléchir sur toi-même. Mais cette fois-ci en n'acceptant plus sans discuter tout ce que tes pensées te présentent comme avantageux, mais bien en interrogeant ton cœur par rapport à tout cela.

La Gestalt-thérapie propose un bon exercice pour cela. Prends deux coussins. L'un (A) te représente, l'autre (B) représente ton cœur. Offre l'exercice au Seigneur (voir p. 100), assieds-toi sur le coussin A et demande à ton cœur ce qu'il a à te dire. Assieds-toi maintenant sur le coussin (B) et réponds en jouant le rôle de ton cœur. Celui-ci peut en effet te donner des réponses susceptibles de te surprendre et te toucher profondément. Rien que par l'entrée en contact avec ton cœur, le pouvoir illimité de tes pensées est réduit. A travers ton cœur, tu sens peut-être pour la première fois deux choses : premièrement, que ton corps ne peut pas soutenir la cadence que tes pensées lui imposent et deuxièmement, qu'il existe en toi une deuxième instance, à savoir ton cœur, qui a probablement une tout autre opinion.

Il est décisif pour toi de prendre conscience du fait que tes pensées peuvent t'offrir le ciel ou l'enfer sur terre. Le ciel, c'est le *contentement*. L'enfer au contraire, c'est l'agitation, l'insatisfaction, le malheur et la souffrance.

Le contentement est tout ce dont l'être humain a besoin et il est également le meilleur garant d'une bonne relation. Si tu es un être satisfait, alors tu trouveras peu, voire pas du tout, de défauts chez ton partenaire. Si tu ne vois pas de défauts, tu n'es pas tenté de critiquer. Si tu ne critiques pas, il n'y aura pas de dispute mais au contraire le calme, la compréhension, la reconnaissance et la paix seront les piliers de votre relation.

Contrôle tes pensées.

Reste toujours conscient du fait que les pensées sont le premier degré de l'action et que les pensées erronées mènent facilement à des actions erronées. Tiens tes pensées par la bride - cela signifie aussi : prends garde à tes désirs. Scrute-les attentivement. Demande-toi à chaque fois si ce sont des désirs profitables à ta relation ou s'ils pourraient lui nuire. Utilise le pouvoir de ta pensée pour réfléchir profondément aux conséquences qui pourraient résulter de leur réalisation. N'oublie pas qu'une multitude de personnes s'exclament : "Ah, si j'avais su *avant* !" lorsqu'elles sont confrontées aux conséquences de leurs désirs, une fois satisfaits. Utilise donc ta capacité de réflexion (*viveka*), afin de ne jamais devoir prononcer cette phrase, surtout en ce qui concerne ta relation.

L'ego

Qui parle de spiritualité, parle forcément aussi de l'ego. L'ego, c'est quoi ? C'est la conscience du moi qui se voit seul et séparé des autres et qui de ce fait est orienté vers la satisfaction de ses propres intérêts.

L'ego est déterminant pour ton développement. Sans ego, l'animal périrait. Tu peux par exemple reconnaître l'ego chez l'animal en observant la façon dont il protège sa nourriture et son territoire. L'animal n'a pas la possibilité de se réconcilier avec son adversaire ou de partager sa nourriture avec lui. Son ego est trop fort.

L'ego est essentiel à l'être humain pour pouvoir s'affirmer et s'imposer. La lutte fait aussi partie de la vie. Tu aurais peu de chance de gagner ce combat sans l'ego.

Mais par ailleurs, l'ego est aussi source de nombre de combats inutiles. Les intérêts personnels, auxquels bon nombre sont assujettis, génèrent rapidement des conflits personnels qui peuvent facilement engendrer des luttes et même des guerres.

L'ego qui au fond devrait être le protecteur de ton âme et de ton corps, se développe rapidement en leur ennemi, voire en leur geôlier. L'ego a en outre la propriété de vouloir toujours plus. Votre monde est aujourd'hui entièrement construit selon cette conception du "toujours plus". Chaque sportif doit constamment être plus performant. Chaque entreprise doit être plus rentable. Chaque nouvelle voiture doit être plus rapide que la précédente.

Cette attitude a des conséquences catastrophiques pour vos relations. Votre façon de penser est tellement imprégnée de cette attitude que vous n'êtes pratiquement plus capables d'être satisfaits de ce que vous avez. La publicité et quelques livres et films minables font le reste en vous persuadant que vous gagnerez en statut et en personnalité en acquérant tel ou tel produit.

Les hommes essayent de même - de toutes les façons imaginables - d'obtenir et de produire toujours plus dans leur profession. Dans la vie privée, ils attendent au moins la même chose de leur partenaire. A l'instar du collaborateur qui est licencié parce qu'il n'est plus concurrentiel, l'épouse est exposée à la même menace.

Et c'est pareil chez les femmes. Certaines incitent leur mari à obtenir une situation toujours meilleure, à gagner toujours davantage, à grimper toujours plus haut dans la hiérarchie professionnelle. Elles se donnent beaucoup de mal pour réussir, elles aussi, dans leur propre profession. Il reste ainsi beaucoup trop peu de temps pour la vie familiale. En fin de compte, les partenaires sont devenus tellement étrangers l'un à l'autre qu'ils finissent par se séparer. D'autres femmes par ailleurs attendent de la part de leur mari une telle compréhension, une telle sollicitude, une telle prise en charge, que la relation risque là aussi d'échouer à la suite de toutes ces exigences.

Il est clair que dans cette évolution, c'est l'ego qui se développe et que l'on accorde dans ce cas beaucoup plus de valeur à l'évolution extérieure qu'à l'évolution intérieure. Mais si tu te concentres plus sur ton ego, donc sur le monde extérieur, ton échec est préprogrammé à long terme. Le chemin de ton évolution peut serpenter indéfiniment à travers des vies et des vies, mais à la fin c'est à l'intérieur de toi qu'il *doit* aboutir. Ton refuge final n'est pas l'ego, mais le Soi qui est à l'intérieur de toi. Le monde et l'ego sont des étapes importantes, mais ils ne représentent en aucun cas le but. Le but, c'est Dieu. Dieu se trouve en toi, mais aussi en ton partenaire. Aucun monde, aucun ego, aucun système de pensée ne peut empêcher à terme d'atteindre ce but. Le désir de Dieu est que tu L'atteignes. Ainsi en sera-t-il.

Nâmasmarana

La faculté de penser est importante parce qu'elle te donne la possibilité de comprendre les choses, de prévoir leurs conséquences et de devenir conscient du résultat de tes actes.

L'ego est important pour que tu puisses t'assumer dans la vie. A ton niveau, l'ego est nécessaire sans quoi les autres te prendraient le pain de la bouche et tu mourrais de faim.

D'autre part, les pensées aussi bien que l'ego présentent de grands dangers comme nous pouvons le constater dans le monde actuel. En effet, ils ont la faculté de devenir autonomes et de ne plus se préoccuper que de leur progrès et de leur développement. C'est la raison pour laquelle l'égoïsme sévit à l'époque actuelle et que l'on assiste à une montée inquiétante de l'injustice et de la criminalité.

Que faire pour contrôler les pensées et l'ego ? Nâmasmarana est la méthode la plus simple et la plus efficace. Nâmasmarana veut dire répéter le nom de Dieu. Les pensées ont en effet la faculté de se disperser dans tous les sens, de se perdre dans telle ou telle idée. Par la répétition du nom de Dieu, les pensées sont focalisées sur le seul but qui, plus est, est absolument positif. Non seulement nâmasmarana purifie les pensées mais dissout également des montagnes de karma négatif. Le nom de Dieu, s'il est répété constamment, est tellement puissant qu'il peut même faire d'un criminel un saint comme ce fut le cas à l'époque de Rama. De plus, nâmasmarana calme les pensées - ce qui représente la plus grande bénédiction qui puisse t'être donnée. C'est pourquoi nâmasmarana est le remède universel et le soutien le plus important des relations.

Si vos relations sont si mauvaises, c'est aussi parce que vous n'appliquez pas cette technique. Chez celui qui répète le nom de Dieu, les difficultés se résolvent à la longue "d'elles-mêmes". Cette façon de parler (de soi-même !) est empreinte de sagesse. Dieu est le Soi. Si tu répètes Son nom, alors tu appelles Dieu dans ta vie. Ainsi, Il est à tes côtés et Il répand Sa bénédiction sur ta vie. Tu as des doutes à ce sujet ? C'est dans l'ordre des choses. Ce qui n'est pas dans l'ordre des choses, c'est de ne pas croire tout en n'essayant pas d'expérimenter. C'est là le chemin des gens étroits d'esprit et jamais ce chemin ne conduit à la longue à la bénédiction.

Choisis le nom de Dieu qui t'est le plus proche. En tant que chrétien, tu choisiras probablement Jésus-Christ. Fais précéder ce nom saint du son originel OM, donc : OM Jésus-Christ. Car OM est le son originel, la vibration divine dont est issu tout l'univers. Il est dit dans la Bible : "Au commencement était le verbe" et ce verbe, c'est OM.

Inspire et pense OM, expire et pense Jésus-Christ. Commence par répéter ce nom un certain nombre de fois, puis augmente progressivement le nombre de répétition. Pratique cette technique comme un jeu, avec joie et ressens la douceur que ce nom fait naître en toi. Faire quelque chose comme s'il s'agissait d'un jeu ne veut cependant pas dire de façon négligente ou tout à fait irrégulière. Prends exemple sur les enfants : regarde comme ils sont absorbés dans leurs jeux et avec quel mélange merveilleux de sérieux et de joie ils jouent. Fais de même avec nâmasmarana. Intègre le nom de Dieu de plus en plus dans ta vie. Répète-le quand tu marches, quand tu fais des travaux ménagers, quand tu conduis ta voiture. Répète-le quand tu es tendu, quand tu as des décisions importantes à prendre. Quand tu as des problèmes avec ton partenaire. Quand tu es en colère. Répète ce nom et tu verras ta vie devenir plus épanouie, plus calme, davantage couronnée de succès. Et tout cela va de soi ou plus exactement à cause du Soi.

Nâmasmarana est *la* bénédiction de toutes les relations. Aujourd'hui, presque tout le monde est tendu ou "stressé" pour utiliser le mot à la mode qui est sur toutes les lèvres. Celui qui est stressé,

est irrité. Celui qui est irrité, se met facilement en colère. Celui qui se met facilement en colère, se dispute souvent. Les disputes, surtout les disputes répétées, sont un poison pour toute relation - tout particulièrement pour la relation entre deux personnes tendues.

Donc, permets au calme de s'installer dans ta relation. Répète le nom de Dieu au lieu de te disputer et bientôt tu verras que bien des problèmes que tu croyais insolubles se résolvent par ce Soi dont tu répètes le nom.

Méditer

La méditation est un autre moyen excellent pour amener ou garder dans ta relation calme, compréhension et amour. Elle a, par rapport à nâmasmarana, l'inconvénient mineur de ne pas pouvoir se pratiquer en même temps que d'autres activités. Elle a par contre l'avantage de t'obliger à réserver *consciemment* un laps de temps pour toi-même afin d'établir un contact avec la source de la paix et de la force en toi.

Et comment méditer ? Commence en douceur. Libère-toi de toute tension, débute par une à deux minutes et augmente le temps graduellement. Rappelle-toi toujours : ce qui est décisif, c'est la joie. Dans la prière, tu parles à Dieu, dans la méditation, c'est Dieu qui te parle. Que la lumière et la joie soient donc l'élément décisif de ta méditation. Et encore quelque chose : la patience est plus que la moitié du chemin. N'exagère rien, sinon tu t'arrêteras bientôt.

Aménage-toi un endroit calme où tu places éventuellement une image de la forme divine que tu honores et dont tu répètes le nom. Décroche le téléphone. Il est important que tu médites toujours à la même heure et au même endroit, afin d'en faire une habitude. Si tu n'es pas chez toi, représente-toi ton endroit habituel. Le mieux, c'est de méditer deux fois par jour, environ 20 à 30 minutes. Allume une bougie et assieds-toi en face d'elle. Observe la flamme un moment et songe au fait que la flamme peut transmettre sa lumière à de très nombreuses bougies sans diminuer pour autant.

Lorsque tu as suffisamment observé la flamme, ferme tes yeux et visualise la flamme rayonner sa lumière au niveau de ton front, entre tes yeux.

Fais-la descendre ensuite dans ton cœur où elle ouvre la fleur de lotus de ton chakra cardiaque.

Laisse cette lumière diffuser dans ta poitrine et ressens que cette lumière est purification et amour.

A partir du cœur, conduis la lumière dans ta tête et laisse-la purifier et calmer tes pensées.

De la tête, retourne à nouveau dans ton cœur, dans tes épaules et dans tes bras jusque dans les mains et au bout des doigts.

Du cœur, laisse la lumière se répandre dans l'abdomen et le remplir complètement jusque dans le bassin. Expire toutes les peines et toutes les tensions, et inspire la lumière pure et claire.

Amène la lumière dans tes jambes et dans tes pieds, et d'ici fais-la remonter le long de la colonne vertébrale - que tu ne devrais jamais oublier - jusqu'au sommet du crâne où se trouve ton chakra coronal.

Prends conscience que ton corps entier est enveloppé de lumière, qu'il est constitué de lumière et que cette lumière rayonne jusqu'à la limite de ton aura.

Envoie maintenant la lumière, à partir du chakra coronal, à ta famille et à tes amis. Enveloppe-les complètement dans cette lumière.

Enveloppe également tes ennemis dans la lumière.

Etends ensuite ta lumière au-dessus de ta ville, de ton pays, de ton continent, du monde entier.

Que ta lumière s'écoule ensuite vers tous les minéraux, les plantes, les animaux, les êtres humains.

Etends-la aussi à tous les êtres non visibles qui sont autour de toi et dans le monde.

Laisse ta lumière rayonner dans tout l'univers et jouis de cette expansion.

Après un moment, ramène la lumière au corps et laisse-la retourner, à travers ton chakra coronal, dans la fleur de lotus de ton cœur. Garde cette flamme en toi comme la force permanente à laquelle tu peux toujours faire appel et à laquelle tu peux puiser la nourriture spirituelle.

Demande à Dieu de bien vouloir te bénir et te guider, ouvre ensuite tes yeux et débute une journée pleine de joie.

La question qui pourrait se poser, c'est de savoir pourquoi la méditation est si importante pour les humains à l'époque actuelle.

Vous croyez que vos relations s'effritent parce que vous ne rencontrez pas le bon partenaire. Cette supposition est juste dans la mesure où dans la plupart des cas ni votre partenaire, ni vous-même n'êtes vraiment prêts pour une relation. Celui qui court à travers champs comme une poule effarouchée ne peut pas couver. Celui qui est constamment sous tension ne peut pas être présent à son partenaire dans l'affection et la paix. Vous êtes constamment sous pression, vous êtes stressés, nerveux, impatients, tendus, d'une agressivité latente ou franchement déclarée. Les conditions décisives pour une relation heureuse vous font donc défaut, à savoir : le calme, la franchise, la capacité d'écoute, la patience, l'abnégation et la confiance. Telles sont les qualités qu'un être humain désireux de vivre une relation heureuse doit avoir développées. S'il ne les a pas, alors sa relation sera difficile ou ne fonctionnera pas du tout.

Par la méditation, tu t'ouvres à ces importantes qualités positives. Tu crées de la place pour ce qui est positif en toi, du fait de rentrer chaque jour en toi et de te laisser inonder par la lumière. Ce positif amène soit plus de paix dans ton couple, soit l'aide qui vous permet de faire les pas indispensables pour aller plus loin et plus spécialement pour vous rapprocher l'un de l'autre. Pour beaucoup, la méditation semble être du temps perdu. Elle est cependant la meilleure méthode pour agir avec succès. Ainsi, il y a beaucoup de personnes qui méditent pour obtenir du succès dans leur profession. Elles ont la conviction intime qu'elles feraient des fautes décisives si elles ne méditaient pas chaque jour. Certains acquièrent une telle maîtrise dans la méditation qu'ils utilisent celle-ci comme soutien pour leurs études, ayant constaté que la concentration obtenue par la méditation leur permet d'apprendre plus rapidement et de manière plus efficace.

Réjouis-toi donc si tu as des difficultés dans ta relation. En effet, grâce à ces difficultés tu obtiens bon nombre de possibilités qui te permettront de rendre ta vie plus intense, plus épanouie et de l'élever à un plus haut niveau de réalité.

Le guide intérieur

Si tu pratiques nâmasmarana (la répétition du nom de Dieu) et si tu médites, alors non seulement tu trouves avec certitude le calme et tu améliores ta relation, mais tu te purifies également intérieurement. Imagine ton âme sous la forme d'un diamant merveilleux et étincelant mais qui, au fil du temps, a été recouvert de beaucoup de poussière et de déchets. Nâmasmarana et la méditation enlèvent toujours davantage de cette saleté jusqu'à ce qu'en fin de compte, il ne reste plus que le diamant scintillant.

Ce diamant est ton véritable Soi, ton Soi suprême, c'est Dieu que tu trouves au plus profond de ton âme. Plus tu entres en contact avec lui, plus tu es capable de laisser rayonner cette lumière intérieure qui est la tienne et plus tu entres en contact avec ton guide intérieur. Ce contact aura peut-être comme conséquence que tu entendras ta voix intérieure qui te donne des réponses auxquelles tu n'aurais jamais songé, qui te guide, te reconforte et qui te donne des instructions. Tu peux aussi recevoir ces instructions non pas par la voix intérieure, mais sous forme d'un sentiment puissant et indubitable que tu ne connaissais pas en tant que tel.

Tu peux aussi recevoir tes instructions par des rêves, des visions ou des images intérieures.

Lorsque tu poses des questions à ton guide intérieur, il est important d'être aussi clair que possible et de reléguer tes désirs autant que tu peux.

Quelle que soit la forme sous laquelle cette guidance se présente, elle sera une dimension complètement nouvelle dans ta vie qui t'offrira des possibilités inconnues jusqu'ici.

Il y a encore quelque chose à considérer à propos de ton guide intérieur : ta voix, tes sentiments, tes images te sont d'abord destinés à toi seul. Ne les utilise pas pour exercer un quelconque pouvoir sur d'autres. Garde-toi des manipulations au moyen de "messages" quelconques !

Il y a des exceptions où il te sera indiqué de transmettre ce que tu as entendu ou vu. Assure-toi donc toujours que tu as reçu et entendu cette instruction de façon indubitable.

Cette guidance intérieure est décisive pour ta relation. Si tu as trouvé ton guide intérieur alors que tu étais encore seul, il te sera une aide cruciale dans le choix de ton partenaire. Si tu fais la connaissance d'une personne par laquelle tu te sens particulièrement attiré, retire-toi devant ton autel ou à un autre endroit calme et demande à ton guide intérieur ce qu'il pense de cette personne. Vérifie si tu es clair. S'il te conseille d'éviter cette personne, suis cette instruction, aussi pénible qu'elle puisse te paraître. Ce conseil n'est certes pas pour te contrarier mais pour t'éviter des souffrances qui risqueraient de survenir bien plus tard.

Une femme qui avait demandé conseil à son guide intérieur au sujet d'un homme, était tout d'abord affligée et triste de la réponse qui lui disait de prendre ses distances par rapport à cet homme. Elle a suivi le conseil malgré la peine qu'elle avait de renoncer à cet homme qui avait touché son cœur.

Quelque temps après, elle rencontra un autre homme et tout de suite elle a su qu'il lui convenait beaucoup mieux que l'autre et qu'elle aurait fait une grosse erreur si elle n'avait pas écouté son guide intérieur.

Il est tout aussi important de demander conseil à son guide intérieur *avant* le mariage qu'au *sein même* de l'union. Une autre femme par exemple qui aimait beaucoup son mari, se disputait sans cesse avec lui. Elle a demandé à son guide intérieur quelle en était la cause et ce qu'elle pourrait faire pour éviter ces disputes. La réponse lui signifiait qu'elle était trop impatiente et qu'elle se sentait trop vite agressée. Qu'à chaque dispute, elle ne devait pas perdre de vue l'amour et l'estime de son mari à son égard. Qu'elle devrait répéter intérieurement le nom de Dieu et si nécessaire se retirer en un endroit calme. Et qu'avec le temps, tout allait s'arranger.

Elle a suivi ces conseils et sa relation a atteint une cordialité et une profondeur comme jamais auparavant.

Le guide intérieur est un soutien inestimable non seulement en ce qui concerne le mariage, mais également en ce qui concerne le bien-être des enfants et de la famille. Dans ce domaine, il y a tant de questions à résoudre, tant de décisions à prendre qui peuvent en partie influencer toute une vie. Pour beaucoup, elles représentent un fardeau difficile, parfois même trop lourd à porter. Par l'aide du guide intérieur, donc du Soi suprême, chaque décision prend une tout autre dimension. Ce contact avec ton guide intérieur fait que tu n'es plus seul au monde, mais au contraire tu as à tes côtés un compagnon permanent qui ne vise qu'un but : t'aider, te guider, t'instruire.

La pensée positive

Le guide intérieur a encore un autre mérite qu'on n'estime pas à sa juste valeur. Tu te sens étonnement guidé et en sécurité par ses instructions et par son soutien. Cela a aussi des répercussions sur tes pensées. Tu ne décides plus uniquement en fonction de ce que tu penses être raisonnable, logique, vraisemblable, approprié ou souhaitable, mais au contraire tu consultes une instance fondamentalement différente. Et tu développes ta confiance dans la vie, étant donné que beaucoup de décisions te semblent être une pure bénédiction.

Plus tu as confiance dans la vie, plus positive sera ton attitude face à elle. Cela se reflète obligatoirement dans tes pensées. Tu as pu être le plus grand sceptique ou même le plus grand pessimiste, à la longue tu cesseras de l'être parce que la vie te répondra d'autant plus différemment que tu l'accueilleras d'une autre manière. En d'autres termes : plus tu te laisseras guider par ton guide intérieur, plus tes pensées deviendront positives. Tu ne verras donc plus le fameux verre à moitié vide, mais à moitié plein. Tu ne laisseras plus le négatif entrer dans ta vie, mais au contraire tu feras confiance à ce qui est positif - et cela se réalisera en effet.

Considère donc ce qui est "négatif" en apparence, comme quelque chose de positif et aie de la patience, car après un certain temps tu verras que ce "négatif" était ton salut, bien plus, une bénédiction pour toi.

Les pensées positives ont une force énorme. Celui qui du fond du cœur ne voit, n'entend, ne parle et ne pense que de façon positive, ne rencontrera que des choses positives. Si avec la plus profonde conviction, tu vois ton partenaire beau et affectueux, alors il le sera en effet.

Ici, beaucoup vont objecter qu'ils ont déjà essayé cette méthode et qu'ils connaissent aussi d'autres personnes qui l'ont également essayée, mais à leur grande déception ils ont dû constater que cela ne

fonctionnait pas du tout. Tout au contraire. Leur partenaire a d'abord fait ce qu'il voulait, puis il leur a marché sur les pieds et enfin la relation a échoué.

En premier lieu, il faudrait se demander ici : ont-ils été guidés par un maître intérieur ? Deuxièmement : ont-ils vraiment pensé de façon positive ou bien ont-ils été rongés par un doute permanent qu'ils n'ont pas voulu reconnaître ? Penser de façon vraiment positive de quelqu'un demande une force intérieure que beaucoup de gens ne parviennent pas à trouver en eux.

Demande-toi donc sérieusement si tu es capable, du fond du cœur, de vivre une relation de façon positive avec ton partenaire. Si tu as des doutes quant à ta réponse, alors pose la question à ton guide intérieur. S'il te répond par oui, alors sois confiant car avec certitude tout ira bien. Si par contre il te répond par non, ne te décourage pas mais apprends à penser de façon positive en répétant le nom du Seigneur aussi souvent que possible. Le nom de ce positif absolu va à la longue influencer aussi tes pensées de façon positive. Ne perds donc pas courage, mais fais quelque chose. Car tu es toi-même ce positif absolu. Tu es ce Dieu que tu cherches, tu es le créateur de ton destin. Réveille-toi de ton sommeil. Tous les problèmes que tu rencontres viennent uniquement du fait que tu dors encore et que pour cette raison tu ne connais ni ta nature profonde, ni celle de ton partenaire.

Malheureusement, certaines personnes comprennent mal cette vérité et s'efforcent de ce fait de planer de façon hypocrite à travers leur vie. Ce n'est pas ainsi qu'il faut comprendre ce qui vient d'être dit, pas plus que le but de la vie n'est de planer, mais au contraire de trouver et de développer ton pouvoir de discernement. Ce n'est pas pour devenir un illusionniste que tu traverses tant de vies, mais au contraire pour pouvoir faire confiance *car* tu sais que tu peux le faire en toute confiance. C'est pour cela que penser de façon positive et traiter son partenaire de même, ne signifie *pas* se laisser marcher sur les pieds en refoulant son ressenti. Au contraire, dire clairement ce que l'on veut et ce que l'on ne veut pas, fait partie autant d'une relation que la pensée positive. Si tu ne dis pas ce que tu veux ou plutôt ce que tu ne veux pas, alors ton partenaire n'a pas de poteau indicateur qui lui serve de guide et tôt ou tard il va donc *forcément* faire fausse route.

Dire clairement ce que tu veux ou ce que tu ne veux pas, ne te garantit pas toujours la réalisation immédiate de tes désirs.

Dis-le gentiment, mais dis ce que tu veux, ce que tu souhaites et ce que tu ne désires pas. Ainsi ton partenaire et toi, vous savez tous les deux à quoi vous en tenir.

Le fait de ne pas penser positivement et de ne pas savoir dire ce que l'on désire réellement est une des raisons principales de l'échec de tant de relations aujourd'hui. Beaucoup sont tellement inhibés par rapport à ces deux attitudes qu'ils préfèrent chercher un nouveau partenaire auprès duquel ils espèrent trouver ce qui leur manque auprès du premier, au lieu de dire carrément ce dont ils ont besoin. Apprendre à penser positivement et à développer la confiance, font partie des raisons principales de ton séjour sur terre. Ne change donc pas ton partenaire, mais au contraire fais tes devoirs : apprends à dire ce dont tu as besoin et aie confiance que tu l'auras et sois patient. En effet, le but est de voir les événements les yeux grands ouverts et de pouvoir malgré tout faire confiance les yeux fermés. Tout le reste, ce n'est que le chemin vers cela.

Et pour finir, je veux ajouter ceci. Aie toujours présent à l'esprit que tu deviens ce que tu penses. Si tu penses Dieu, tu deviendras Dieu. Si tu penses poussière, tu deviendras poussière. Pense Dieu et deviens une partie de la béatitude infinie.

La prière

Maintenant, il y a des situations où rien ne semble marcher comme tu le souhaites ou plutôt comme tu l'imagines. Tu répètes le nom de Dieu, tu médites, tu as même établi un contact avec ton Soi supérieur et malgré cela tout semble aller de travers.

C'est alors le moment de la prière. Dieu est non seulement ton guide intérieur, Il est aussi ton compagnon permanent. Dieu est le compagnon de route durant de nombreuses vies et ton bien-être lui tient à cœur depuis le début de ton séjour sur terre. C'est pour cette raison que Dieu entend et exauce chacune de tes prières - même si ce n'est pas toujours de la façon que tu espères. C'est que Dieu soupèse, Il décide si la réalisation de ton désir est à terme bonne pour toi ou nuisible.

Voici un exemple : un homme avait fait la connaissance d'une jeune femme et il en était tombé amoureux. Il la sentait cependant réservée, presque refoulée. Il pria donc Dieu de l'aider. Dieu ne l'aida pas de la manière espérée, mais il lui envoya un rêve dans lequel il était marié avec cette jeune femme et se disputait sans cesse avec elle. Il comprit le message mais en voulut quand même à Dieu pendant un certain temps encore, après quoi il demanda à Dieu de lui donner la paix intérieure et quelque temps après, il rencontra la femme qui était faite pour lui.

Peut-être trouveras-tu cet exemple étrange. Tu penses : "combien de personnes prient et n'obtiennent ni ce qu'elles souhaitent, ni un rêve pour les aider !"

Moi par contre, je te dis que je réponds à toutes les prières. Chacun reçoit une réponse. Mais je dois te retourner ta question en te demandant si tu as réellement envie d'entendre ma réponse. Comment interprètes-tu les rêves qui te concernent ? Comment réagis-tu vis-à-vis de ce qui t'est dit par quelqu'un "par hasard" ? Continues-tu à croire à quelque hasard "mystérieux" au lieu d'essayer de détecter le sens plus profond en toute chose ?

Je comprends tes doutes. Ils sont véritablement justifiés à cet égard car depuis des siècles, et bien davantage encore aujourd'hui, tous les soi-disant signes possibles et imaginables sont exploités de manière tout à fait honteuse. Si tu es prudent, sois-le également dans ce sens de ne pas jeter l'enfant avec l'eau de bain. Bien sûr, il te faut être prudent. Mais ta prudence ne doit te conduire ni à l'aveuglement, ni à l'étroitesse d'esprit. Car ni l'un ni l'autre ne sont une protection pour toi, bien au contraire ils sont des compagnons dangereux dans ta vie. A cause d'eux, tu risques de te cogner la tête contre le mur au point de te blesser ou même d'en mourir.

Donc : il existe des signes. Si tu ne vois pas de signes, demande-toi alors pourquoi tu ne les remarques pas et pose-toi la question si tu veux réellement les reconnaître.

Si ta prière n'est pas exaucée, n'aie pas de doute. Ne soupçonne pas Dieu de ne pas l'avoir entendue ou pire, de ne pas exister. Exerce-toi plutôt à penser de façon positive et sois certain que Dieu a entendu ta prière, mais que pour ton bien Il n'a pas pu l'exaucer. Parce que Dieu choisit toujours ce qui est le mieux pour toi. Cherche donc à savoir ce que pourrait être ce mieux. Si quelque chose ne s'est pas déroulé comme tu l'imaginais ou comme tu le souhaitais, accepte ce fait comme une chance d'apprendre quelque chose de nouveau. Et continue à prier, car la prière est la conversation la plus personnelle que l'être humain puisse entretenir avec Dieu. Défais-toi de l'habitude d'attendre des humains qu'ils réalisent tes désirs, mais au contraire demande à Dieu de t'aider, de te guider, de t'accorder ce dont tu as besoin.

Certaines personnes ne prient pas parce qu'elles sont trop fières. Elles ont pour philosophie de ne rien demander à personne. Elles n'iront pas très loin car tôt ou tard leur orgueil sera leur piège.

D'autres pensent qu'ils n'ont pas le droit de déranger Dieu. Leur sollicitude envers Dieu est très touchante, mais cette conception est malgré tout fautive, particulièrement quand il s'agit de quelque chose d'important. Ici, tu dois user de ton pouvoir de discernement pour ne pas comprendre de travers.

Si tu t'adresses à Dieu pour la moindre bagatelle parce que tu n'as pas envie de faire un effort toi-même, alors ce n'est pas correct car Dieu n'est pas ton manœuvre. Dieu est là pour toi quand tu ne sais plus comment t'en sortir par tes propres moyens - ce qui ne signifie cependant pas que tu ne peux pas tout Lui demander ou tout discuter avec Lui.

Mais il arrive cependant aussi que quelqu'un s'adresse à Dieu pour tout et pour rien et que Dieu s'en réjouisse beaucoup. Le cas se présente quand quelqu'un considère Dieu comme son plus grand ami et que pour cette raison il discute tout avec Lui. Ici, il est facile de constater que Dieu t'accueille et te répond de diverses manières. Comme le ferait un bon ami.

Donc : prie, demande et rapproche-toi toujours davantage de Dieu. Cependant si, avec la meilleure volonté du monde, tu ne trouves rien à demander à Dieu, alors dis quand même les prières suivantes.

Le matin :

Seigneur bien-aimé, je viens de renaître du sein du sommeil. Je suis prêt à accomplir les tâches du jour et je dépose tout à tes pieds. Que je sois sans cesse conscient de ta présence. Aide-moi à garder mes pensées, paroles et actes purs et sacrés. Aide-moi à ne pas faire de la peine aux autres et à être moi-même non-réceptif aux peines. Montre-moi le chemin de ce jour et aide-moi à le parcourir. Amen.

Le soir :

Seigneur bien-aimé, les devoirs de la journée sont accomplis. Tu as porté mon fardeau. Tu as été celui qui m'a permis de me mouvoir, de penser, de parler et d'agir. Je dépose donc toutes mes pensées, mes paroles et mes actions à tes pieds. Mon devoir est accompli. Accueille-moi, je reviens auprès de toi. Amen.

En ce qui concerne tes repas et tes actes, offre-les avec la prière de la page 100.

III LA SPIRITUALITÉ ET LA RELATION

Aujourd'hui, la plupart des gens pensent avoir droit à la première place, ensuite vient leur partenaire et puis quelque part à la fin sur l'échelle des valeurs, ils placent Dieu. Cette attitude est non seulement erronée, mais en plus elle est en grande partie responsable du fait que tant de relations sont dans un état aussi déplorable.

Garde toujours présent à l'esprit : pour pouvoir déplacer quelque chose, tu as besoin d'une position ou d'un point de départ stable. Tu ne sais pas ramer si tu tourbillonnes en l'air. Un footballeur n'est capable de toucher le ballon au vol que parce qu'il peut prendre appui sur la terre ferme. Si par contre il glisse, il ne touche pas le ballon mais il tombe sans avoir rien pu faire.

Il en va de même avec tout dans la vie. Tu as besoin d'un point d'appui stable et sûr si tu veux obtenir quelque chose. Dieu est la seule réalité sûre et stable dans le monde. Si tout peut changer du tout au tout autour de toi, Lui, Il est là, à tes côtés. Immuable.

Pense aussi à ceci : la vie est déterminée par des hauts et des bas permanents. Aujourd'hui, ta relation peut être on ne peut meilleure et demain déjà, tu peux te voir confronté avec une crise telle que tu ne l'aurais jamais crue possible. Ton partenaire t'apparaît alors comme un étranger, tu ne le comprends pas. Tu es étonné, blessé, effondré.

Dans cette situation, ton contact avec Dieu est décisif. Dieu est le point fixe dont tu as impérieusement besoin, surtout dans les moments de crise - c'est aussi pour cette même raison que des personnes qui en temps normal ne pensent jamais à Dieu, se mettent à prier en cas de détresse. Dieu est le soutien irréfutable sur lequel tu peux t'appuyer. Il te donne le support dont tu as besoin pour traverser la vie de manière heureuse. Il te donne la force de côtoyer ton partenaire de façon ouverte et réfléchie.

Les relations d'aujourd'hui, par contre, démontrent l'ancienne vérité. Sans la présence de Dieu dans le cœur, la relation est à la longue comme déracinée du sol nourricier favorable à sa croissance et à son développement.

Les relations sont comme des fleurs : beaucoup ne le croient pas, mais les fleurs réagissent à l'encouragement, à l'exhortation. Si tu as Dieu dans ton cœur, tu as la force, même dans les situations les plus difficiles, de considérer ta relation avec objectivité et d'envisager une solution, une issue favorable. Dans cette optique, tu es en mesure de converser en toute amabilité avec ton partenaire. Dieu est le terrain fertile qui offre à tout ton avenir, donc aussi à ta relation, la possibilité de s'épanouir en une pleine floraison. Dieu est le point fixe sur lequel, ton partenaire et toi, pouvez prendre appui lorsque la vie se déchaîne autour de vous. Dieu est l'assurance qui, même dans l'obscurité la plus totale, laisse rayonner la lumière et te donne la force de croire en un avenir heureux. L'équation ne s'énonce *pas* : "croire ne signifie pas ne rien savoir", mais plutôt : "croire veut dire que Dieu, en tant qu'ami fidèle, arrange toujours les choses de manière que tout se termine bien pour toi".

Prends la vie avec légèreté, crois fermement à cette phrase. L'existence peut faire des cabrioles autour de toi tant qu'elle veut, crois à cette phrase et sois de bonne humeur.

Dieu t'a donné un partenaire, pourquoi ne te donnerait-Il pas toute l'aide nécessaire pour trouver ton chemin, ton bonheur avec ce partenaire ?

Bien sûr qu'Il le fait, Il s'en porte garant depuis des millénaires.

Tu regardes autour de toi et tu penses : "Mon Dieu, que de souffrances dans le monde. Dieu, où es-tu ?" Dieu est toujours à tes côtés. Sans Lui, la souffrance serait incommensurable et les âmes se perdraient. Et encore ceci : qui fait appel à Lui ? Qui Le considère comme son ami le plus secourable ?

Approfondis ta relation avec Dieu, c'est la protection la plus sûre tant que tu demeures sur terre. De plus, la compassion de Dieu est *ton* chemin vers *ton* cœur.

Découverte de soi et estime de soi

Le Dieu en toi, à qui tu fais appel et avec lequel tu maintiens le contact, t'offre encore quelque chose d'une valeur inestimable : si tu découvres Dieu en toi, tu découvres ton véritable Soi. Toutes les idées que tu t'es forgées au cours des différentes étapes de ton évolution sont fugitives. Tu n'es pas ton corps, qui non seulement se transforme de vie en vie mais aussi *au cours d'une* même vie. Tu n'es pas le 'Je' qui tremblote et chancelle. Tu n'es pas non plus ton mental qui te ballote sans cesse dans une agitation permanente. Tu n'es pas tout cela, mais tu *as* tout cela pour que cela te serve à te trouver, c'est-à-dire à trouver ton véritable Soi et à en être *conscient*. Tu es ce Soi, cette essence immuable. Tout le reste, ce ne sont que des outils.

Grâce à nâmasmarana (la répétition du nom de Dieu), à la méditation et à la prière, donc grâce à ton dialogue quotidien avec Dieu, tu découvres ton Soi, ta véritable destinée. Plus tu dé-couvres* ton Soi, plus tu le débarrasses de tout ce qui entrave son rayonnement, plus tu lui donnes l'espace nécessaire pour se déployer en toi et plus tu fais croître l'estime de toi. La conscience de sa propre valeur est décisive pour chaque relation, car le manque d'estime de soi est une raison importante qui fait que vos relations sont si mauvaises et se terminent si souvent par une séparation (voir chap. X).

Les thérapeutes ont naturellement compris cela. Ils offrent donc des sessions d'entraînement au développement de l'estime de soi, dont certaines ne sont pas mauvaises du tout. Mais ils ne soignent que les symptômes de la maladie et non les causes dans leur profondeur - ou plus exactement dans le Soi !

Ici aussi, la règle est simple : celui qui n'est pas en contact avec son Soi, ne peut pas développer un véritable sentiment de sa propre valeur. Il peut donner *l'impression* d'être sûr de lui. Mais à la première épreuve plus sérieuse, on constatera qu'il y avait plus de fard que de peau et que, comme tout fard, il se dissout au contact de l'eau - au contact de la réalité et de ses épreuves. Comment quelqu'un pourrait-il être sûr de soi s'il n'est pas sûr du Soi ? Ce n'est que lorsque tu as établi un contact sûr avec ton Soi que tu acquiers l'estime de toi qui te permet de résister à de plus rudes épreuves.

Tu vas maintenant objecter que tu connais des personnes qui ne croient en rien, mais que tu ressens cependant comme étant très sûres d'elles.

* Ndt : decken = couvrir; entdecken = découvrir; ent-decken (dé-couvrir) = insiste ici sur le fait que, pour trouver le Soi, il faut ôter toutes les couches qui le recouvrent.

Ici, on peut se poser la question si elles sont vraiment sûres d'elles, c'est-à-dire si leur force intérieure provient de l'essence même du Soi, sur la base de l'Être ou bien de leurs performances extérieures qui fonctionnent sur la base de l'Avoir. En effet, nombreux sont ceux qui construisent leur assurance sur le fait qu'ils se répètent sans cesse intérieurement qu'ils sont quelqu'un, qu'ils ont accompli tant et plus. Un tel sentiment d'assurance est très fragile. Tout d'abord, il te rend dépendant du monde et de ses fluctuations incessantes et deuxièmement, tu restes dépendant du succès. Si le succès fait défaut, l'image de l'estime de soi fond le plus souvent comme neige au soleil. Garde donc toujours présent à l'esprit que tu ne dois pas édifier ton estime de toi sur la performance. La performance gonfle bien davantage ton ego qu'elle ne te met en contact avec ton Soi.

Le véritable sentiment d'estime de soi, né du contact avec ton Soi, est inébranlable. Il ne se construit pas sur le succès, mais il se distingue justement par le fait qu'il n'est pas affecté par le succès, ni par l'échec.

Ce sentiment de ta propre valeur est le soutien le plus important de ta relation. Il est à l'origine de ta sérénité, de ton calme et du rayonnement qui se dégage avec netteté de ton for intérieur.

Et maintenant une phrase décisive que tu auras peut-être quelque difficulté à admettre, mais qui contient toute la vérité : *les relations de celui qui a réalisé ce sentiment d'estime de soi sont toujours positives et bénies*. Cette bénédiction s'exprime, par exemple, dans le fait que tu n'as pas envers ton partenaire des attentes exagérées que tu aimerais voir comblées, parce que tu penses que la reconnaissance extérieure de ton partenaire accroît ta propre valeur.

Pourquoi voudrais-tu voir rehaussée ta considération par l'intermédiaire de ton partenaire, alors que tu es content de toi ? Pourquoi la peur permanente des blessures et des déceptions t'inciterait-elle à prendre une distance intérieure par rapport à ta relation, puisque tu es centré en toi ? Qu'est-ce qui devrait t'empêcher de te consacrer de tout ton cœur à ton partenaire ? Si tu es centré en ton propre être, pourquoi voudrais-tu mettre ton partenaire sous pression avec des exigences de l'ego du genre : tu dois être beau (belle), tu dois avoir du succès, tu dois être attirant(e), intelligent(e), adroit(e), etc. ? Celui qui n'a pas trouvé son centre en lui-même, le transfère sur son partenaire et le soumet ainsi obligatoirement à des demandes excessives. C'est pour cela que les exigences de l'ego pèsent souvent si lourdement sur la relation que celle-ci ne résiste pas. Par contre, l'estime de soi donne au mariage une base, une sécurité qui maîtrise tout.

Ici, tu fais une introspection et tu constates que ta relation de couple est heureuse, mais que tu n'es ni particulièrement calme, ni serein, et que tu ne rayannes guère un contentement qui vient de ton for intérieur. En d'autres termes, que tu n'es ni en contact étroit avec ton Soi, ni que tu te sens particulièrement sûr de toi. "Que puis-je faire dans cette situation ?" est ta question brûlante.

Réjouis-toi. Oui, réjouis-toi car tu as tout. Tu as une relation, tu constates que tu pourrais intensifier le contact avec ton Soi et tu as tous les moyens en main pour le faire : répète le nom de Dieu quand tu te sens mal assuré (dans les autres moments aussi !), médite quand tu ne sais plus quoi faire (et aussi aux moments que tu t'es fixés). Demande à Dieu de t'aider à trouver ton chemin. Va avec Dieu et ta relation t'accompagnera.

Le chemin vers Dieu en tant que chemin vers Toi

Ton contact avec Dieu est le contact le plus intime, le plus merveilleux et le plus durable que tu puisses avoir. Le contact avec Dieu ne te met pas en présence d'un étranger, mais au contraire il te conduit à la découverte de toi, de ton être véritable, ton essence et ton but. Et en te découvrant *toi*, tu

découvres ton partenaire, tu découvres ton véritable Toi. Si tu as cette compréhension au plus profond de ton cœur, alors tu peux rencontrer chacun avec une sincérité telle qu'elle dissout toute séparation.

Ici, on voit clairement la raison profonde des difficultés de vos relations actuelles : non seulement vous ne vous connaissez pas vous-mêmes, mais vous ne demandez pas à Dieu de vous aider, c'est pour cela que vous faites le choix du mauvais partenaire.

Même si vous aviez le bon partenaire, les difficultés qui font naturellement partie de la vie vous sembleraient insurmontables parce que vous ne vous connaissez pas et que vous ne demandez pas à Dieu de vous aider. Crois-moi, dans la plupart des cas vos échecs ne sont pas dus aux difficultés extérieures mais aux difficultés intérieures, c'est-à-dire au fait que vous ne croyez pas qu'il y a un chemin que vous pouvez emprunter et qui vous mène au but.

Mais que veut dire créer un contact avec Dieu ? Cela signifie-t-il être constamment replié sur soi et ne pas se soucier des obligations extérieures ? Si tel était le chemin, tu demanderais à juste titre pourquoi tu as alors un partenaire - mais cette question, tu ne te la poserais pas longtemps car à coup sûr, il aurait vite fait de décamper !

J'aimerais te répondre par un exemple. A un homme d'Allemagne qui me rendait régulièrement visite, J'ai dit qu'il devrait s'occuper davantage de son épouse. Il affirmait qu'il allait le faire. Je lui ai répété une fois de plus qu'il devrait s'occuper davantage de sa femme, car je voyais le point critique auquel son mariage avait abouti. Mais il continua de ne s'occuper que de son travail, de sa méditation, de ses réunions spirituelles. Pour sa femme, il ne restait que les miettes de son temps. Il est arrivé ce qui arrive si souvent aujourd'hui : la femme en avait assez de son manque d'attention et elle se sépara de lui. Dès qu'il a pu, il est venu me rendre visite. Mais je ne lui ai accordé aucune attention jusqu'au moment où il a compris que Dieu ne devait pas servir de substitut à sa partenaire. Ceci est valable pour tous. Tu ne peux pas négliger ton partenaire et te dire que ce n'est pas si grave ou même que c'est approprié, puisque tu t'occupes de Dieu. Tout est Dieu. Sans Dieu, rien n'existerait. Alors ton partenaire, n'est-il pas Dieu lui aussi ? Comment peux-tu t'occuper de Dieu tout en négligeant ton partenaire ? Quel piètre estime as-tu de ton partenaire si tu ne sais pas voir Dieu en lui. Celui qui oublie son partenaire à cause de son chemin spirituel a bel et bien perdu son chemin spirituel. Le chemin vers Dieu est un chemin vers le Toi. C'est pourquoi tu peux reconnaître ta proximité avec Dieu à ta manière d'être harmonieuse avec ton partenaire. Si tu crois faire des progrès dans ton évolution spirituelle tout en te disputant continuellement avec ton partenaire, alors tu es victime de l'illusion que l'ego garde toujours en réserve pour toi. Ton contact avec Dieu doit bien plus permettre à ton partenaire de se sentir toujours mieux compris et protégé. Si par contre, vous vous disputez souvent, alors tu peux en déduire qu'il a le sentiment que tu lui refuses quelque chose d'essentiel.

Un jeune homme, accompagné de son épouse, est venu me rendre visite. Il était tellement fasciné par les impressions de l'ashram (lieu de séjour d'un saint) qu'il oublia littéralement sa femme. Il ne lui parlait presque plus, priait toute la journée et n'était occupé que de lui-même et de sa relation avec Dieu. Après trois jours, ils ont eu une violente dispute où la femme lui a reproché de ne plus s'occuper que de lui-même et qu'il n'y avait de toute évidence plus de place pour elle. Il en était tellement surpris qu'il nia d'abord tout, ce qui naturellement attisa encore la dispute. Mais la nuit, il ne dormait pas et repassait dans sa tête et dans son cœur les reproches de sa femme. Il se rendit compte qu'elle avait raison. Le lendemain, il est revenu sur leur dispute de la veille, il s'est excusé auprès de sa femme en lui disant combien il était peiné de ne pas s'être aperçu à quel point il l'avait négligée et combien il regrettait d'avoir été impoli et insensible à son égard. Elle était heureuse de ses excuses et ils ont convenu d'un moment dans la journée où ils allaient se rencontrer et passer du

temps ensemble. Ils ont respecté cet arrangement et leur mariage connut une nouvelle intensité. Le mari s'est en plus aperçu que son évolution spirituelle s'accélérait beaucoup. Il comprit alors que l'alternative Dieu *ou* le partenaire n'existe pas, mais uniquement l'association Dieu *et* le partenaire.

Et encore ceci : j'ai choisi cet exemple parce qu'il se présente si fréquemment que chacun peut s'y retrouver. Plus de 80% des couples passent par ces crises. Une fois c'est l'homme, une autre fois c'est la femme qui se retire de la relation, parce qu'elle croit que c'est là le chemin le plus rapide vers Dieu.

Mais il n'y a aucun chemin qui te libère du karma que tu as à régler avec ton partenaire - si ce n'est le chemin de l'amour qui évidemment ne t'incite jamais à blesser sans raison ton partenaire.

Chasteté et intimité

Ici, nous devons nous arrêter un peu pour réfléchir à ce que nous avons mis en avant pendant tout ce temps. Je parle sans cesse de relation, de mariage, alors que je n'ai pas encore décrit le moyen d'y parvenir.

Il est d'usage aujourd'hui que la plupart empruntent le chemin de l'essai pour arriver au mariage. Beaucoup invertissent l'ordre de priorité en ce sens qu'ils ont d'abord un enfant et ne se marient qu'après ou plutôt ils couchent d'abord ensemble et apprennent à se connaître ensuite. Je n'ai pas besoin de souligner que cette façon d'agir n'est pas la plus heureuse, car le nombre actuel de séparations pourrait remplir des livres. J'y reviendrai malgré tout plus en détail dans le prochain chapitre.

Je voudrais parler ici d'une autre chose qui éclaire encore d'une manière différente le rapport entre la spiritualité et la relation.

La meilleure façon de se préparer pour une relation heureuse ne réside pas dans le fait d'avoir des expériences avec beaucoup de personnes différentes, mais dans la chasteté. Ceci fait l'effet d'un coup de tonnerre dans les oreilles de beaucoup. Ils associent en effet tout de suite la chasteté avec un retour au Moyen-Âge. Je dois avouer que Moyen-Âge, Renaissance ou Âge de pierre ne font aucune différence qualitative pour moi. Ce qui est décisif pour moi, c'est quelle forme de vie commune les hommes et les femmes doivent choisir afin d'être heureux de manière *durable*. Et l'expérimentation dans ce domaine n'est sûrement pas assez valable pour revendiquer la première place. Tu demandes "pourquoi ?". Tout simplement parce que les humains ne devraient pas être des cobayes (les animaux non plus d'ailleurs). Ils font tous partie d'une création merveilleuse et devraient donc être traités avec le respect qui leur correspond.

Dans une relation à l'essai, ce respect mutuel fait défaut. Si quelqu'un vit avec son partenaire avec l'idée que la relation n'est pas permanente, qu'elle n'est qu'un essai, alors il ne respecte pas son partenaire. Cette attitude est caractéristique du kalijuga, l'époque actuelle, car on ne peut pas dire que le respect des êtres et des choses soit à l'ordre du jour. Globalement, je voudrais dire : vous ne respectez ni Dieu, ni sa création, mais vous prenez tout ce que vous pouvez avoir sans trop vous soucier des suites. Vous vous comportez de même dans vos relations. Vous prenez ce que vous pouvez obtenir, vous vous séparez quand quelque chose ne vous convient pas et vous ne vous respectez pas vous-mêmes (et votre Soi !), ni votre (vos) partenaire(s). C'est pourquoi je dis : la chasteté est la meilleure préparation pour une bonne relation. La chasteté te donne le temps et la possibilité de te concentrer sur toi et de découvrir toujours davantage qui tu es, ce dont tu as besoin, qui te convient le mieux.

Par la chasteté liée à des pratiques spirituelles telles que nâmasmarana, la méditation et la prière, tu développes une force que tu ne trouveras pas si tu t'engages prématurément dans une relation et que celle-ci échoue. Si tu vis la chasteté *avant* d'avoir une relation, tu te donnes la possibilité de *te* chercher en tant qu'homme ou femme et de te trouver toujours davantage. La chasteté te donne l'opportunité de jouer avec tes capacités (attention : pas de séduire !), de rêver, de fantasmer, sans être immédiatement mis à l'épreuve ou plutôt sans être confronté avec les conséquences de tes actes, comme c'est le cas dans une relation.

C'est justement ce qui manque à la jeunesse d'aujourd'hui. Elle est confrontée avec des conséquences qu'elle n'est pas encore en mesure de maîtriser parce qu'elle s'engage dans beaucoup trop de relations, des relations sexuelles de surcroît. Et que fait un être humain qui se sent dépassé ? Ou bien il prend la fuite ou bien il ferme les yeux et il souffre sous la pression. Il n'y a alors plus de tendresse, plus rien d'enjoué, plus rien d'unique. Tout est connu, tout a été essayé. Et partout on voit déception et fadeur. Nombreux sont ceux qui souffrent aujourd'hui de ces problèmes : ou ils se sentent excédés par la situation dans laquelle ils se trouvent ou ils ont affaire à un partenaire qui se sent excédé ou les deux.

Si tu ne veux pas être pris dans ce cercle vicieux de déception, exaspération, fuite et nouvel essai, vis dans la chasteté et accorde-toi du temps pour mûrir.

Les diverses formes de chasteté

Avec la chasteté il en va comme du reste, il y a beaucoup de formes très différentes.

Il y a la chasteté par manque d'occasion ou par peur de la bonne occasion. Au fond, ce n'est pas de la chasteté, mais seulement un état involontaire qui se modifie dès qu'une situation plus favorable se présente.

Ensuite, il y a la chasteté choisie par la personne par déception, après avoir vécu l'échec d'une ou de plusieurs relations. Ceci représente un pas important vers la compréhension que la chasteté est la meilleure condition pour une relation. Mais ce n'est malgré tout pas de cette chasteté que je parle. Celle-ci est plutôt l'abstinence décidée librement *avant* de s'engager dans toute relation, afin de se centrer et d'acquérir donc ainsi la maturité nécessaire pour une relation.

L'intimité

En outre, la chasteté dont je parle a pour but de vivre une relation *unique* en partageant la sexualité avec *une* personne. C'est là la chasteté qui te donne de la force, de la profondeur et qui bénit ta relation. Elle rend cela possible parce qu'elle est la seule forme qui offre une intimité réelle. Plus le nombre de personnes qui ont partagé leur sexualité avec toi est grand, plus ton intimité est morcelée. Ton cœur et ta sexualité représentent un sofa à deux places et non une aire de jeu. C'est pour cette raison qu'il n'y a de la place que pour deux personnes, après l'union de leur cœur et de leur sexualité.

Si tu ne partages ton cœur et ta sexualité qu'avec une seule personne, alors tu n'as pas à avoir des égards vis-à-vis de quiconque, tu ne dois rien expliquer, tu n'as rien à craindre, rien à partager. Rien ne te rappelle quelque chose de déjà vécu, rien ne te surprend désagréablement en te donnant l'impression de répéter une liaison antérieure. Et il en ira sans doute de même pour ton partenaire.

Vous êtes préservés des indiscretions, des hasards désagréables, de connaissances et d'amis communs d'une relation précédente.

Beaucoup prétendent aujourd'hui que cela leur importe peu. Je leur réponds : d'abord, s'ils ne sont pas affectés, c'est parce qu'ils ne connaissent pas (plus) la force de l'intimité unique. En second lieu, il est rare aujourd'hui que deux êtres se rencontrent pour qui c'est et restera la première relation. Troisièmement, ils sont tellement influencés par l'esprit du temps et l'idéologie s'y rattachant, qu'ils ne perçoivent pas du tout où ils se ferment ou se sont déjà fermés, où ils évitent une proximité véritable, où ils se dérobent à la relation.

En outre, le tact et la délicatesse ne sont pas des qualités très répandues à l'époque actuelle.

Quatrièmement, il y a ceux qui ne cherchent plus du tout une réelle proximité ou une intimité vraie. Ils ont été tellement blessés et déçus qu'ils ne se laissent plus vraiment approcher de près. Les blessures des relations précédentes sont une des raisons principales des difficultés que beaucoup de personnes ont à affronter dans les relations. Si par contre, deux êtres vivent leur chasteté *avant* d'avoir une relation, s'ils se décident *consciemment* l'un pour l'autre et contractent un mariage où ils se soutiennent vraiment mutuellement dans les bons comme dans les mauvais moments, ils développent une intimité qui remplit leur relation d'une intensité inégalable.

Ceci représente donc la façon idéale pour un homme et une femme de se rencontrer et de rester ensemble. Toute autre forme n'en est qu'une pâle copie et par conséquent plus ou moins insatisfaisante.

La virginité

Si on parle de la chasteté *avant la* relation, il s'ensuit automatiquement le sujet de la virginité. La virginité est devenue un sujet important et cela non seulement en Occident - bien qu'elle ait été particulièrement mise en évidence par la Vierge Marie.

Autant j'insiste sur la chasteté *avant* le mariage, autant je considère la notion de la virginité telle qu'elle est comprise et mal exploitée dans beaucoup de pays, comme un mythe dégradant pour la femme et qui *a dû* par la force des choses perdre de son importance.

Autant l'époque actuelle est imprégnée d'égoïsme et de manque d'égards, autant elle a fait table rase des faux mythes. C'est incontestablement le côté positif. Mais le côté négatif, c'est que personne ne devrait faire table rase s'il n'a pas lui-même un ordre meilleur à proposer et qu'au contraire, il en propose un qui est pire.

L'esprit de ce siècle a fait table rase du mythe de la virginité. Il l'a malheureusement fait au détriment de la chasteté et de l'intimité. Le mythe de la virginité était forcément interprété sous un faux éclairage puisqu'il plaçait la femme sexuellement inexpérimentée *au-dessus* de la femme mariée et de la mère. Cela équivaut à une diabolisation de la sexualité. Par la conception qu'une vierge était plus pure qu'une femme mariée, la sexualité de la femme et celle de l'homme a été réduite à quelque chose de sale, du fait qu'on a estimé que la vierge était plus pure que la femme mariée. Cette attitude est complètement fautive et a causé beaucoup de malheur - dont le moindre n'est pas le changement en son contraire auquel nous assistons aujourd'hui.

La vérité est donc la suivante : la virginité est importante car la sexualité de la femme a besoin d'une protection particulière, vu que la femme est particulièrement vulnérable au travers de sa sexualité.

Premièrement, parce que ses organes sexuels sont beaucoup plus facilement endommagés que ceux de l'homme. Deuxièmement, parce que les femmes s'investissent beaucoup plus dans leur sexualité que les hommes. Troisièmement, parce que la sexualité peut avoir des conséquences beaucoup, beaucoup plus importantes pour la femme que pour l'homme.

En ce qui concerne le premier point, je voudrais seulement dire que la femme, réceptive, est plus vulnérable. C'est pour cette raison que les hommes devraient toujours traiter leur partenaire avec ménagement et douceur. L'homme ne peut jamais être assez tendre vis-à-vis de sa femme, surtout au début du mariage - ce qui vaut également pour la sexualité.

Beaucoup d'hommes n'apprécient pas le deuxième point. Certains hommes, surtout ceux qui s'imaginent être ouverts mais qui au fond sont plutôt renfermés, se croient capables de s'investir au moins autant que la femme. Mais en vérité, les femmes psychologiquement équilibrées savent s'investir beaucoup plus que les hommes. Il y a naturellement aussi des femmes renfermées, mais le caractère renfermé de certains hommes dépasse même de loin celui de ces femmes. La capacité relationnelle de la femme se reflète également dans la phrase "elle s'est donnée à lui".

Les femmes sont plus sensibles, les hommes plus cérébraux. Cela s'exprime surtout dans leur façon de vivre la sexualité. Chez les femmes, le sentiment participe toujours de l'acte. C'est pourquoi les relations malheureuses peuvent complètement détruire une femme.

Les hommes, par contre, savent mieux séparer leur sexualité et leur cœur. Un homme peut être sexuellement attaché à une femme et croire que c'est le grand amour, alors qu'en réalité son cœur n'y participe pas du tout. C'est une des raisons de la brutalité que certains hommes peuvent manifester vis-à-vis de leur partenaire.

Une femme, par contre, réagit autrement. Elle se persuade, par exemple, d'avoir une relation exclusivement sexuelle avec un homme. En vérité elle l'aime, mais elle sent que lui n'est intéressé qu'à sa sexualité et par amour mal compris, elle s'en contente. Ou bien elle n'ose pas demander plus de sécurité parce qu'elle croit ne pas en être digne.

Nous arrivons maintenant au troisième point mentionné plus haut : la sexualité peut avoir des conséquences importantes pour la femme. Pour un homme par contre, l'acte sexuel peut dans le cas extrême ne durer que quelques secondes. Après quoi, il quitte la femme et elle ne le voit plus jamais.

Mais pour la femme, ce rapport sexuel de quelques secondes peut signifier une grossesse. Un enfant change fondamentalement la vie d'une femme, plus encore si le père n'assume pas sa responsabilité. Ce changement peut durer une vie entière. Si la mère doit aussi subvenir financièrement aux besoins de son enfant - comme c'est souvent le cas chez presque 100% de celles qui élèvent seules leurs enfants - alors elle doit assumer une charge énorme.

Combien différents sont leurs chemins : un homme vit un acte sexuel de 2 - 3 secondes avec une femme et sa vie continue (du moins dans cette incarnation-ci) comme si rien ne s'était passé. Pour la femme, par contre, ces quelques instants changent sa vie tout entière.

A cause de cette différence fondamentale entre l'homme et la femme, le Seigneur a créé la virginité. Elle a été mal exploitée - mais elle a aussi été créée afin que des hommes comme ceux décrits plus haut puissent expérimenter dans une vie future ce que cela signifie, en tant que femme, d'être mise enceinte sans respect et sans égards.

Mais il est temps que les femmes aient à nouveau une place pour *leur* sexualité. Actuellement, elles vivent encore selon les règles de la sexualité masculine. Le changement fréquent de partenaires et l'accent mis sur la sexualité dans la relation, ont toujours été le désir de l'homme.

Le temps est venu pour la femme d'avoir un droit sur sa sexualité particulièrement vulnérable qui est un reflet de son âme. Les femmes sont l'âme d'une société. S'il n'est pas donné aux femmes la possibilité de vivre cet aspect particulièrement sensible de leur sexualité, elles ferment leur cœur et la décadence de la société en est le résultat. La décadence de votre société est évidente. Cela vient en grande partie du fait que les femmes ont peu ou même pas du tout la possibilité de vivre leur fragilité. A cause de la morale sexuelle déséquilibrée qui règne chez vous, les femmes renoncent déjà à 15 ans (!) - parfois même plus tôt ! - à leur virginité. Et qu'ont-elles en échange ? Une vie remplie d'incertitude émotionnelle, de séparations et de blessures ! Pas étonnant qu'elles se soient endurcies.

Les femmes devraient donc cesser d'avoir honte de leur virginité. Elles devraient plutôt la considérer comme un cadeau divin qui leur donne la chance de réfléchir mûrement pour savoir *ce* qu'elles abandonnent et *en échange de quoi* elles le font.

Femmes très chères, vous êtes non seulement le soutien de la société, vous êtes le support du monde ! Ne gaspillez pas votre grande énergie dans une sexualité qui n'est pas la vôtre, dans le but d'attirer à vous des hommes qui non seulement ne vous conviennent pas mais qui ne vous sont pas destinés. Pensez plutôt au fait que la nouvelle société est en marche et que cette société a besoin de votre capacité d'amour et de votre énergie pour pouvoir naître et subsister. Cette nouvelle société a besoin de votre douceur, préservez-la. Vivez donc votre sexualité avec *un seul* homme et soyez bénies. Mais en même temps, mettez à nu le mythe erroné de la virginité qui vous limite et qui limite votre dignité sans vous aider à avancer. Voyez votre virginité plutôt comme une aide qui vous permet de devenir conscientes de votre délicatesse et de tout faire pour la conserver. Abandonnez aussi cette partie du mythe qui dit que la virginité est supérieure au mariage et à la maternité. C'est absolument faux. On ne peut pas placer les différents stades de l'évolution l'un contre l'autre. On ne peut pas dire que la jeunesse ait plus de valeur que la vie adulte ou la vieillesse. Chaque étape de la vie a sa signification et sa valeur.

Mais si on voulait quand même procéder à une évaluation, on pourrait dire que le temps de la virginité est une période de préparation décisive. Mais le mariage et le partage de la sexualité commune avec un homme sont néanmoins à considérer comme supérieurs parce qu'ils exigent encore davantage de la femme. Mais beaucoup de femmes s'épanouissent encore davantage lorsque, en tant que mères, elles élèvent la nouvelle génération. Il n'est pas rare qu'une mère sacrifie toute son énergie pour ses enfants. Cette performance ne peut être suffisamment appréciée à sa juste valeur. Pour cette raison, il revient de droit aux mères le respect de la société toute entière.

Une société qui ne respecte pas les mères, ne se respecte pas elle-même.

Dans ce contexte, songez qu'aujourd'hui on accorde aussi peu de respect à la femme mariée et à la mère qu'on ne respecte la virginité. Votre société est caractérisée par le manque de respect. Je ne connais personne pour qui il serait plus beau et plus important de retrouver le respect que les jeunes filles, les femmes mariées et les mères.

La fidélité

Avec tout ce que j'ai dit jusqu'à présent, l'idée de la fidélité s'impose d'elle-même - et la question de savoir si la fidélité est importante, voire nécessaire, est superflue.

L'ordre divin que je représente, dit : aie dans ta vie *un seul* partenaire et sois-lui fidèle sur les trois plans, sur le plan de l'esprit, de l'âme et du corps. C'est le seul chemin vers le bonheur dans le mariage.

Cela *ne veut pas* dire que les humains ne peuvent pas, s'ils le désirent, se remarier après la perte de leur partenaire. Tout au contraire, j'encourage certains à le faire car la solitude est difficile à supporter pour beaucoup de personnes et peut même leur nuire. Ce que je veux dire, c'est que la première relation jouit de toutes les possibilités alors qu'une relation ultérieure a beaucoup de peine à les acquérir, si tant est qu'elle les acquiert.

La fidélité envers le partenaire

La plupart des humains choisissent leur partenaire aux alentours de la vingtaine, donc à un âge où l'âme est encore très plastique, encore très réceptive. Les expériences faites à cet âge se gravent profondément dans la mémoire, elles peuvent y rester enfouies toute une vie et influencer l'être humain. Une relation ultérieure va devoir vivre avec ces souvenirs et ces images. Cela peut être très fécond pour l'acquisition d'une plus grande maturité des deux partenaires. Mais cela peut aussi conduire à une certaine distance, ressentie comme une sorte de désolidarisation qui permet aux images anciennes - surtout si elles ont été magnifiées par l'effet du temps - de resurgir avec une signification bien plus profonde.

Ici, se pose bien sûr la question de la fidélité. A quel point et pendant combien de temps un partenaire peut-il, par exemple, regretter son ancien mariage alors qu'il est engagé dans une nouvelle relation ? A quel point est-ce utile, à partir de quel moment et dans quelle mesure n'est-ce pas un prétexte pour ne pas s'engager à fond dans la nouvelle relation ?

La nouvelle ouverture a eu un effet très positif ici. Actuellement, les partenaires parlent beaucoup plus ouvertement de leurs sentiments, de leurs problèmes et de leurs faiblesses. Cela est très important car cela crée cette proximité qui résulte toujours lors d'un échange intensif et personnel.

Mais cette franchise a atteint ses limites lorsque celui qui épanche son cœur le fait aux frais de celui qui l'écoute. Voici un exemple. Un homme épousa une femme qui avait perdu son mari, qu'elle aimait beaucoup, dans un accident de voiture. Son actuel mari l'aimait depuis longtemps déjà. Elle par contre, ne s'intéressait à son nouveau mari que dans la mesure où elle cherchait un soutien dans le deuil de son premier mari.

Cette attitude en elle-même n'était pas correcte. Elle n'était pas encore séparée intérieurement de son premier mari lorsqu'elle s'engagea déjà envers le deuxième. Ce faisant, elle trahit la fidélité vis-à-vis des deux. Elle trahit le premier, parce qu'elle s'était tournée vers un autre alors qu'elle était toujours affligée de sa perte. Elle trahit le deuxième, parce qu'elle avait commencé une relation avec lui alors qu'au fond elle était toujours attachée intérieurement au premier. En d'autres termes : elle utilisait le deuxième afin d'oublier le premier. C'est une grosse erreur car le deuxième n'était pas choisi pour lui-même, mais en tant que moyen et but. Ainsi, dès le début de la nouvelle relation, le premier mari était presque constamment présent. Mais il n'avait rien à y faire en ce sens que le but d'une monogamie n'est pas d'être mariée à deux hommes en même temps !

Au lieu de s'engager dans une nouvelle relation, cette femme aurait dû chercher consolation ailleurs, auprès d'amis, de sa famille, d'un thérapeute ou d'un prêtre. Elle aurait dû d'abord faire complètement le deuil de sa première relation avant de s'engager dans la deuxième. Comme elle ne l'a pas fait, une deuxième erreur s'en est suivie : elle racontait sans cesse ouvertement ou sous une forme déguisée, combien il lui était difficile d'oublier son premier mari. Comme son deuxième mari l'aimait, et pensant qu'aimer voulait dire devoir tout supporter, il continua de l'écouter à chaque fois. Cela a duré un certain temps, puis il a cherché une nouvelle amie et il s'est séparé de sa femme.

Que montra l'attitude de cet homme ? Qu'il ressemblait beaucoup à sa femme. Il l'avait épousée *bien* qu'elle ne fût absolument pas encore libre intérieurement et donc pas prête pour un deuxième mariage. Il écoutait ses plaintes sans lui expliquer qu'à la longue, il n'était certainement pas le bon destinataire. Et puis, il a fait la même chose que sa femme, il s'est engagé dans une nouvelle relation au lieu de clarifier la première. Il a emporté tous ses problèmes dans sa nouvelle relation. Il est allé d'une femme à l'autre sans comprendre ce qu'il avait à apprendre, sans réaliser ce qu'*il* aurait dû donner à sa femme pour lui permettre de faire le deuil de son premier mariage. Au lieu de cela, il l'a quittée pour une autre, c'est-à-dire il l'a laissée tomber les mains vides. Cette femme a donc perdu deux maris de façon tragique. Le premier par un accident de voiture, le deuxième par un accident de communication. Après cette nouvelle blessure, elle est restée seule et a pris le temps de cicatiser ses blessures. Puis elle s'est mariée avec un troisième homme et a trouvé le bonheur. Le destin de cette femme démontre la loi cosmique qui fait qu'on ne peut pas se passer de faire ses "devoirs". Si tu as quelque chose à apprendre, alors à la longue tu ne peux éviter de le faire. Tôt ou tard, les événements feront en sorte que tu ne pourras faire autrement que d'affronter ce que tu as à apprendre.

Fidélité envers soi-même

Un des buts de la fidélité envers toi-même est d'apprendre ce que tu as à apprendre. Le monde est ainsi fait que tu es toujours mis en face des leçons qui sont le plus appropriées pour t'apprendre à te connaître toujours davantage. Accepter ces leçons et en tirer tes conclusions *personnelles* est un acte de fidélité envers toi-même. Cette fidélité que tu développes de plus en plus envers toi-même, est non seulement décisive pour ton évolution mais elle te permet aussi d'être fidèle aux autres.

Beaucoup ne sont pas fidèles à leur partenaire parce qu'ils ne savent pas être fidèles à eux-mêmes. Ce manque de fidélité envers soi-même s'exprime dans une mauvaise estime de soi. Parmi ceux qui commettent l'adultère, beaucoup le font parce qu'ils croient qu'une autre relation leur apporterait ce qui leur manque tant : le sentiment qu'ils sont "quelqu'un" et qu'ils sont désirés.

Mais c'est le chemin le plus faux pour améliorer l'estime de soi. A la fin de beaucoup d'aventures de la sorte, il ne reste souvent qu'un tas de débris, beaucoup de larmes et assez fréquemment un manque d'estime de soi encore plus prononcé.

Ce manque de fidélité envers soi-même est aujourd'hui un grand problème qui est de plus très largement répandu. Nous voyons cela clairement dans la politique. Combien de ministres et de premiers ministres ont des affaires, des maîtresses, se séparent de leur femme pour vivre avec une autre, etc. Ce qui est intéressant ici, c'est de constater qu'ils agissent avec le même manque de fidélité vis-à-vis de leurs électeurs, c'est-à-dire vis-à-vis des citoyens qu'ils représentent. Et comment pourraient-ils agir autrement, alors qu'ils visent en premier lieu la satisfaction de leurs propres intérêts, voire leur réélection. Tout le reste leur semble secondaire. Mais je me demande : visent-ils réellement leurs propres intérêts ? Bien sûr que non, car ils ne connaissent leurs propres intérêts pas plus qu'ils ne se connaissent eux-mêmes. C'est pour cette raison qu'ils se trompent, qu'ils

font une erreur après l'autre et qu'ils sont à la fin extrêmement surpris d'être rattrapés par les conséquences de leurs actes et qu'ils doivent quitter leur poste dans la honte et le déshonneur. C'est justement à travers les politiciens que se précise ce que j'entends par fidélité. *La fidélité est indivisible*. Un homme ne peut pas être infidèle à sa femme, mais fidèle dans sa profession. Pour pouvoir être infidèle à sa femme, il faut qu'il néglige ou ne développe pas des parties de la fidélité envers lui-même. S'y ajoute que l'infidélité s'accompagne (presque) toujours de mensonges. Des mensonges, il n'en manque pas, tels que "longues réunions", "dîner d'affaires", "une bière avec des collègues", etc. Celui qui ment aux autres, se ment à lui-même car son véritable Soi cherche la vérité et la clarté parce qu'elles sont sa destinée. Quand tu mens, tu te persuades souvent que c'est juste et important dans cette situation. Tu te mens ainsi à toi-même parce que tu ne te demandes pas à quoi cette situation qui t'amène à mentir est bonne et quel service le mensonge te rend. Si tu étais sincère, tu devrais t'avouer que tu trahis aussi bien ton épouse que ta maîtresse parce que tu te mens à toi-même, tu te berces d'illusions et tu n'es pas fidèle à toi-même. Celui qui n'est pas fidèle à lui-même ne peut pas être heureux - ni avec lui-même ni avec d'autres. Ce qui veut dire que celui qui trompe les autres, se trompe lui-même et ne peut donc pas trouver le bonheur. C'est toujours ainsi et si tu regardes autour de toi les yeux ouverts, tu verras la confirmation de cette affirmation.

J'ai choisi cet exemple des politiciens masculins parce que les hommes ont plus de difficultés dans le domaine de la fidélité que les femmes. Je sais très bien que beaucoup de femmes sont actuellement infidèles. Mais c'est malgré tout un problème davantage masculin que féminin et s'il est aujourd'hui également si répandu parmi les femmes, c'est parce l'esprit de l'époque est masculin.

Les hommes ont des difficultés plus grandes avec la fidélité parce qu'ils sont si fortement orientés vers la sexualité. Au plus profond de son ventre, l'homme poursuit en permanence quelques aventures sexuelles, de préférence avec de nombreuses femmes différentes. Et quand il a eu ces aventures, il n'en est pas content pour autant. C'est pourquoi une orientation spirituelle est non seulement importante pour l'homme, mais indispensable. Les hommes devraient en permanence avoir le nom du Seigneur sur les lèvres. Bien sûr, ils ne devraient pas le "marmorner" mais être orientés intérieurement vers Dieu par nâmasmarana. En effet, le but de la forte pulsion sexuelle de l'homme n'est pas de donner d'abord de l'espoir à de nombreuses femmes et de les laisser tomber ensuite, mais d'être un stimulant lui permettant de se rapprocher davantage de Dieu et d'être, à travers Dieu, un bonheur pour le monde.

La fidélité de l'homme envers Dieu, envers lui-même et envers sa femme devrait se concrétiser dans le fait que son activité dans le monde est guidée par ses idéaux. Le but de l'homme, de sa fidélité envers lui-même, consiste dans le fait d'être actif dans le monde afin de le transformer en un endroit meilleur. S'il est fidèle à lui-même de cette manière, alors sa conduite sera récompensée avec certitude par le bonheur et le contentement.

Vous ne croyez pas à tout ceci parce que vous ne croyez qu'à ce qui est matériel. A l'époque actuelle, vous adorez l'argent, ce veau d'or, et vous croyez qu'il représente le remède universel contre tous vos petits bobos et contre toutes vos maladies. C'est pour cette raison que vous courez de toutes les façons imaginables après cette soi-disant panacée et vous ne reculez même pas devant la fausseté, le mensonge et la tromperie. Et quand vous avez enfin ramassé assez d'argent, vous constatez que vous n'êtes pas plus heureux, au contraire vous êtes plutôt plus malheureux. Ce qui est remarquable dans cet ordre d'idée, c'est que malgré toutes ces expériences négatives vous restez attachés à votre mythe "l'argent, c'est le bonheur".

Abandonne donc ton infidélité envers toi-même. Reconnais que tu es malheureux jusqu'au plus profond de ton âme. Regarde cette vérité en face et fais ainsi ce pas décisif qui t'amène à la fidélité envers toi-même.

Aussi longtemps que le monde est dans un état aussi pitoyable, les hommes doivent se demander ce qu'ils font ou plutôt ce qu'ils ne font pas, comment ils assument leur responsabilité vis-à-vis de leurs femmes, de leurs enfants, de leur communauté et du pays dans lequel ils vivent.

Et les femmes ? Qu'en est-il de leur fidélité envers leur mari ? Sont-elles conscientes de la tâche qu'elles ont acceptée dans l'éducation des enfants ? Sont-elles fidèles à cette tâche ? Sont-elles, somme toute, conscientes qu'elles façonnent la société de demain à travers l'éducation des enfants ?

Ce qui est également décisif, c'est que les femmes ne trompent pas leur mari en ce sens qu'elles ne vivent plus que pour les enfants. Il y a des femmes qui sont ainsi extrêmement infidèles à leur mari parce que, en dehors des enfants, celui-ci n'a plus aucun rôle à jouer dans leur vie.

Cette attitude mène vite d'abord à la fin du couple et puis à la rupture familiale.

C'est pourquoi la femme doit toujours se demander si, au sein de la famille, elle donne à son mari la place qui lui revient : qu'elle lui témoigne de l'amour et du respect comme elle voudrait elle-même être aimée et estimée. Ceci ne veut pas dire qu'une femme ne peut et ne doit pas défendre ses enfants contre un père injuste. Mais en même temps, elle doit se demander si elle ne reproche pas à son mari l'injustice qu'elle vit *elle-même* vis-à-vis de lui.

Concernant la fidélité, une femme doit aussi se demander si, en sus de son mari, elle est fidèle à elle-même en ce sens qu'elle voit et expérimente Dieu comme son compagnon et qu'elle est consciente que seule sa relation avec Dieu lui donne la possibilité de développer et de conserver sa douceur.

La fidélité entre deux partenaires n'est qu'une partie de la fidélité qui concerne les autres membres constituants de la société. Mais la fidélité entre l'homme et la femme montre à quel point les deux partenaires ont développé la fidélité envers eux-mêmes, envers Dieu et envers le monde dans lequel ils vivent.

A l'époque actuelle, les hommes et les femmes ne sont plus fidèles l'un à l'autre parce qu'ils ne sont plus fidèles à personne. Politiciens, scientifiques, commerçants, employés - tous pensent en premier lieu, pour ne pas dire exclusivement, à leur intérêt personnel. Il n'y a pratiquement plus guère de place pour l'autre. La fidélité à toute épreuve est devenue un concept qui n'est plus vécu. Mais si la fidélité n'est plus à toute épreuve, on assiste d'abord à une rupture des relations et ensuite à la rupture de la société.

La fidélité entre l'homme et la femme est décisive à cet égard parce que la formule cosmique est : un Dieu, un partenaire, une famille, une société. Considère donc toujours ta fidélité envers ton partenaire comme gage de ta fidélité envers toi-même et envers ton Soi.

Séparer une forme de fidélité de l'autre, n'est rien d'autre qu'un acte artificiel qui n'existe pas en tant que tel dans la réalité. Il n'y a qu'une seule fidélité et celle-ci est indivisible. De même que toi-même tu es indivisible. Un Dieu. Un être humain. Un partenaire. Une société. Un monde.

Les âmes sœurs

La fidélité est importante parce qu'elle permet de préserver le mariage et les amitiés. Par amitiés, je n'entends pas des relations à l'essai, mais la camaraderie entre personnes du même sexe. L'amitié n'est pas possible si un homme est dans le doute et se demande si sa femme a une relation avec son

ami, si une femme ne sait pas laquelle de ses amies rencontre en secret son mari. Si l'amitié entre les personnes du même sexe n'existe pas, alors la société n'a pas de stabilité et va à sa perte.

Mais la fidélité est importante pour une autre raison encore. L'infidélité brise les relations entre des personnes qui sont au fond destinées l'une à l'autre. Celles-ci se réorientent alors et commencent une relation avec un autre partenaire qui, de prime abord, ne leur était pas destiné. Ceci a l'air très simple et très plausible, presque banal.

Afin d'approfondir comme il se doit ces affirmations, nous devons examiner de plus près ce que signifie au fond "être destiné l'un à l'autre".

Il y a un dicton allemand qui dit : "Les mariages se font au ciel". Ce dicton est valable à plusieurs niveaux. Il exprime d'abord que ce n'est pas un "pur hasard" si deux êtres se rencontrent et décident de se marier. Ce dicton trouve une autre signification dans le fait que les êtres humains ne se rencontrent pas pour une seule vie et pour avoir dans la vie suivante un autre partenaire. Cela donnerait lieu à un chaos terrible où plus personne ne saurait où est sa place. S'y ajoute encore le fait que les couples ont besoin d'au moins deux ou trois vies pour bien s'entendre, et plus longtemps encore pour être réellement en harmonie. Si l'âme avait un nouveau partenaire dans chaque vie, alors elle n'aurait jamais une relation épanouissante, mais uniquement luttes et querelles.

C'est pour cette raison que les humains ont leur *âme-sœur*, leur âme jumelle, qu'ils rencontrent encore et encore afin de faire ensemble leur évolution.

A l'aide de l'exemple de quatre âmes, nous allons observer ce qui se passe lorsque par manque de fidélité des personnes n'apportent et ne maintiennent pas la clarté dans leur relation. Pour simplifier les choses, nous allons les appeler Françoise et Denise, Pierre et Jean-Marc, bien qu'ils aient changé de nom dans chaque vie et parfois aussi de sexe.

Il y a de nombreuses vies, Denise avait commencé une relation avec Pierre. Ils s'entendaient bien. Cela se passa ainsi pendant plusieurs vies, bien qu'ils aient vécu dans des sociétés très différentes et changé plusieurs fois de sexe. Ils étaient heureux et satisfaits et ils suivaient leur évolution. Vint ensuite une relation où Pierre était de nouveau l'homme et Denise la femme. Pierre était devenu très ambitieux à cause des expériences de sa vie précédente où il vivait dans des conditions professionnelles très mauvaises en tant que cordonnier tout à fait sous-payé. Il voulait à tout prix acquérir argent et considération. Comme il était né dans un milieu approprié, il a pu satisfaire son ambition en obtenant une place importante au Gouvernement de la Province où il habitait. Il faisait beaucoup de bien, aidait beaucoup de personnes et faisait des dons généreux. Mais en même temps il gonflait son ego. Il critiquait de plus en plus Denise et les personnes qui étaient sous son autorité. Il menait en plus une vie de débauche et encourageait Denise à en faire autant. Au lieu de lui rappeler sa fidélité conjugale, Denise avait également des amants. Ils ont mené cette vie jusqu'au moment où leur couple était tellement désagrégé qu'ils se sont séparés. Denise en était très blessée, mais elle n'a pas reconnu ses propres erreurs et n'a donc rien appris. Pierre, par contre, était très heureux de cette solution. Il pouvait à présent vivre tranquillement son égoïsme et son égocentrisme. Il avait différentes liaisons qui n'arrivaient jamais à le satisfaire. Cela a continué ainsi toute sa vie.

Dans la vie suivante, il a rencontré de nouveau Denise et en est tombé follement amoureux. Il ressentait une proximité, une intimité, un amour tels qu'il avait l'impression de dépérir si Denise ne répondait pas à son désir. Mais elle était encore tellement blessée de sa vie précédente qu'elle trouvait Pierre très attirant, certes, mais également très dangereux. Elle s'est donc mariée avec Jean-Marc qu'elle avait déjà connu dans sa vie précédente, après sa séparation avec Pierre.

Pierre s'est également marié avec une autre. Mais Pierre aussi bien que Denise ressentait une insatisfaction, un malaise vis-à-vis de leur partenaire respectif. Tous deux cherchaient inconsciemment la proximité et l'intimité qui s'étaient développées entre eux durant de nombreuses vies.

Pierre qui avait pensé à Denise toute sa vie, n'a donc jamais pu s'engager totalement envers sa partenaire. Avec le temps, Denise s'est habituée à Jean-Marc et a pu ouvrir son cœur de plus en plus. Mais elle n'avait pas encore compris la leçon de sa vie précédente. C'est ainsi que Jean-Marc a aussi commencé à avoir des aventures. Mais cette fois-ci, elle s'est opposée dès le début à cette situation, contrairement au vécu dans son mariage avec Pierre. Il y eut tant de disputes, de scènes de ménage et d'invectives que Denise finit par quitter Jean-Marc.

Et avec qui s'est-elle liée quelque temps après ? Evidemment avec Pierre qui, dans son chagrin, avait épousé Françoise. Dès ce moment, il y eut des tiraillements et des disputes épouvantables. Denise s'est ainsi créé beaucoup de karma négatif par le fait de s'être immiscée dans une union établie. Car un mariage est sacré, même dans le cas où il lie deux êtres qui ne sont pas des âmes-sœurs. Mais ce mariage apprit à Denise qu'un partenaire doit se battre pour préserver sa relation.

Malgré son intervention, Françoise n'a pu sauver son mariage avec Pierre. Elle a abandonné la partie pour réapparaître dans les vies suivantes.

Pierre prit conscience de l'importance que Denise avait pour lui. Mais il avait encore à apprendre combien il est douloureux d'avoir un mari qui a constamment des liaisons avec d'autres femmes. Durant plusieurs vies, il a été une femme et a dû supporter que Denise, cette fois homme, faisait carrière et sortait sans cesse avec d'autres femmes. C'est alors qu'il a clarifié sa relation avec Françoise.

Après la première séparation citée plus haut, il leur a fallu pas moins de sept vies avant de pouvoir de nouveau vivre ensemble de façon réellement harmonieuse et heureuse - à un niveau plus élevé.

La prise de conscience

Cet exemple, avec ses nombreux va-et-vient, montre clairement combien les relations peuvent s'embrouiller lorsque les âmes ne se concentrent pas sur un seul partenaire. On peut s'imaginer les difficultés qui en résultent lorsque les humains, comme cela est coutumier aujourd'hui, ont des relations intenses avec cinq, dix, quinze partenaires.

C'est pour cela que l'enseignement divin énonce : maintiens ta vie aussi simple que possible. Maintiens non seulement l'ordre dans ton habitation, mais également dans ta relation. L'ordre est divin. Si tu ne l' observes pas, ta vie sera inutilement difficile. En plus tu dois, tôt ou tard, endurer toi-même tout ce que tu as fait aux autres.

Ici, tu te poseras peut-être la question : "Comment se peut-il que deux personnes se rencontrent encore et encore ? Cela me semble tout de même très improbable !"

Vu de plus près, ce doute surprend davantage que la réalité effective de la rencontre de deux personnes qui sont destinées l'une à l'autre.

Songe donc à ceci : Dieu a créé le monde dans le seul but que les âmes puissent y faire leur évolution. Et Il ne serait pas capable de créer les conditions nécessaires pour chaque âme ?

Imagine la voie lactée, imagine les millions de millions d'étoiles et imagine en outre qu'il y a un grand nombre de telles voies lactées. Toutes ces étoiles, toutes ces planètes sont disposées en un ordre parfait. Dès lors, pourquoi le Seigneur ne pourrait-Il pas prendre soin de ta vie aussi ? Sois-en certain, dans chaque vie Il est tout le temps à tes cotés et prend soin de toi d'une manière parfaite. Si tu ne Le remarques pas, c'est uniquement parce tu es plus préoccupé du monde que de Dieu. Et comment remarques-tu, comment reconnais-tu que tu accordes plus d'importance au monde qu'à Dieu ? Par les nombreux actes que tu accomplis, par les nombreux propos que tu tiens en permanence.

Le "hasard"

Parmi tes expressions les plus frappantes, il y en a une qui revient sans cesse, c'est le "hasard". Les hasards, comme tu le supposes, n'existent pas. Il n'y a que des arrangements divins, agencés si incidemment par le Seigneur qu'Il peut s'y cacher. Tout particulièrement aussi parce qu'il y a bon nombre de "hasards" que tu ne remarques absolument pas. Le Seigneur ne crée pas pour se mettre ensuite à côté de sa création et attendre l'approbation ou même les applaudissements. Le Seigneur n'est pas un artiste médiocre mais un bon père qui, sans en faire étalage, prend bien évidemment soin de ses enfants.

Le monde entier est déterminé par le soi-disant hasard. Tout semble se produire de manière fortuite, tout se déroule cependant selon un plan parfait. Tu as ton libre arbitre. Mais malgré cela, le Seigneur fait en sorte que tu ne puisses pas te perdre et que tu puisses faire les expériences que tu dois faire pour apprendre ce qui est important pour ton évolution. Et Il fait en sorte que cela t'arrive "par hasard"!

Si "par hasard" tu rencontres quelqu'un qui revêt de l'importance dans ta vie, alors barre le mot "par hasard" et remplace-le par "agencement divin". Dieu arrange tout de telle façon que tu retrouves ton âme-sœur : les circonstances, les mœurs, toutes les conditions extérieures ont beau avoir changé du tout au tout, tu tomberas sur ton âme-jumelle et tu vivras avec elle la vie que tu t'es créée par ton karma. C'est pourquoi les mœurs de l'époque sont tout à fait secondaires ou même sans importance. Tu auras le partenaire qui t'est destiné, peu importe si selon la coutume il est choisi par tes parents ou s'il t'est destiné par les intérêts de pouvoir comme c'est le cas dans les maisons royales ou princières. Si tu as construit une relation positive avec ton âme-sœur, aucune circonstance extérieure ne peut t'empêcher de la rencontrer. Je veillerai bien plus à ce que tu puisses la trouver et partager ta vie avec elle.

Que signifie tout cela ? Cela veut dire que les circonstances extérieures, les coutumes et la morale ne viennent qu'en deuxième ou même en troisième lieu. Seule importe ta relation avec Dieu. Là, tu es surpris et tu crois que j'ai commis un lapsus. Non, ce n'est pas le cas. Car c'est ta relation avec Dieu, donc avec ton Soi *en toi*, qui détermine ta relation avec ton partenaire. Sans le contact intime avec Dieu, il te sera difficile à la longue de maintenir durablement un mariage heureux. Sans Son soutien, Son amour, Sa sollicitude et Sa prévoyance, tu peux très facilement t'égarer dans le monde et trébucher. Il t'arrive alors la même chose qu'à Pierre qui a perdu sa Denise dans l'exemple cité plus haut. C'est pour cette raison aussi que c'est une conclusion erronée de croire que vous trouveriez plus facilement le partenaire qui vous est destiné si vous aviez la possibilité de le choisir vous-mêmes. Par rapport à cette conception, tu dois te demander *comment* tu fais sa connaissance. Penses-tu peut-être que c'est parce que tu le cherches ? Combien de fois chacun de vous a-t-il déjà cherché et qu'a-t-il trouvé ? Vous pensez qu'il suffit d'aller dans une discothèque et d'y rencontrer une personne passablement aimable pour que cela constitue une preuve pour votre thèse selon laquelle vous êtes capables de trouver vous-mêmes le bon partenaire.

Mais la vérité est juste le contraire. Plus tu t'engages avec celui qui ne te convient pas, comme on peut malheureusement le constater fréquemment, moins tu as de chance de rencontrer celui qui te convient, de le reconnaître et d'être heureux avec lui. Le meilleur garant pour une bonne relation, c'est de faire le bien et de se connaître, ce qui au fond est la même chose ! Tant que tu ne te connais pas, confie-toi à Dieu, demande-Lui de te guider et de t'aider, et accepte avec reconnaissance le partenaire qu'Il t'accorde "par hasard". Prie Dieu de t'aider. Il le fera avec certitude, dans la mesure où ta manière d'agir Lui en laissera la possibilité.

Evidemment, plus tu es âgé, plus il te sera difficile de trouver encore ton âme-sœur. C'est que la probabilité est grande que tu l'aies déjà rencontrée et que tu ne l'aies pas reconnue parce que, déconcerté par l'esprit de l'époque ou par d'autres facteurs, tu as cru que quelqu'un d'autre t'était destiné. Même alors ne désespère pas, mais prie, médite, répète le nom du Seigneur et tu verras que pour toi aussi il y aura une vie ou plutôt une relation épanouissante. Si tu devais rester seul, alors demande-toi par exemple si tu n'as pas effectivement manqué ton âme-sœur et si tu n'as pas besoin de toutes ces années pour te préparer à ne plus la manquer dans la prochaine vie. Il est agréable de ne pas être seul lorsqu'on vieillit. Mais songe que les attachements t'enchaînent toujours au monde. Et demande-toi encore ceci : pourquoi ne vis-tu pas le fait d'être Un avec le Tout comme un bonheur - comme un bonheur suffisant ?

C'est pour cela que je ne peux pas insister assez : ne gaspille pas ta jeunesse avec des essais. Prépare-toi plutôt à ta rencontre avec ton âme-jumelle. Fais en sorte de ne pas la manquer à cause d'une implication dans une relation avec une personne qui au fond ne t'est pas destinée, que ce soit par sottise, par ignorance ou par les deux.

Je suis venu sur la terre parce que le mal a pris le dessus. Le désordre devait être dissous et l'ordre divin rétabli. Il le sera parce que telle est ma volonté. Mais ce qui se passe également, c'est que je vous enlève tant de karma négatif que vous pouvez à nouveau vous ouvrir au bonheur. Ce bonheur consiste aussi dans la possibilité d'être à nouveau heureux avec *un seul* partenaire. C'est aussi le but de ce livre : te montrer comment te préparer, comment te comporter, comment vivre, pour trouver ton âme-sœur. Ton bonheur est mon but. C'est pour cela que je suis là. De toute éternité.

La vie en tant que devoir et abandon de l'ego

Pour pouvoir trouver ton bonheur, il te faut réfléchir à ton attitude vis-à-vis du monde et la changer le cas échéant.

La plupart d'entre vous pensent être sur terre pour être heureux - certains ajouteront en plus : "coûte que coûte". Cet ajout est évidemment faux car le bonheur acquis de façon malhonnête est une contradiction en soi. C'est un peu comme si on disait d'un cheval noir qu'il est blanc ou d'un cheval blanc qu'il est noir.

Le bonheur est le résultat de la droiture, du bien que tu as fait - peut-être même durant plusieurs vies. Le bonheur obtenu de façon illégale est donc une chose impossible. Tu obtiens plutôt un bonheur fugitif grâce au bien que tu as fait dans des vies précédentes, et tu te crées le malheur de demain en causant du tort à quelqu'un.

Voilà la réponse concernant l'ajout.

A la phrase qui dit que tu es sur terre pour être heureux, je réponds que tout en étant fausse, elle est quand même juste.

Elle est fausse parce que tu n'es pas sur terre pour être heureux mais pour apprendre à te connaître, c'est-à-dire pour réaliser Dieu. Il n'y a pas d'autre sens à ton existence sur terre. Mais si tu atteins ton Soi, si tu réalises Dieu, alors tu trouves le bonheur que tu as toujours cherché. Il vient automatiquement. Vue sous cet angle, l'affirmation précitée est juste.

Et quel est le bonheur dont je veux parler ? Ce n'est pas la gaieté vacillante ou pire encore l'absence momentanée de malheur. Le bonheur dont je veux parler est permanent, totalement épanouissant, vaste, touchant ton Soi, parce que lui appartenant. C'est pour cette raison que je mets ce bonheur sur un pied d'égalité avec le Dieu en toi. Tous deux sont immortels, ils n'ont ni origine ni fin. Ils sont toujours auprès de toi parce qu'ils sont *en* toi.

Voici les questions qui s'ensuivent aussitôt : comment obtiens-tu ton bonheur, comment trouves-tu ton Soi, comment réalises-tu le divin en toi ? La réponse est : par l'abandon. Et que dois-tu abandonner ? Ton ego et les attachements qu'il crée (comp. chap. X). Mais n'as-tu pas besoin de ton ego pour réaliser ton Soi ?

J'ai choisi ce jeu de questions-réponses pour te montrer que tu ne peux pas trouver la solution au moyen de ta pensée. Si tu réfléchis à propos de l'applaudissement d'une main, comme le demande un célèbre koan du Bouddhisme Zen, au moyen de tes pensées tu ne pourras trouver aucun sens à cette phrase et tu seras tenté de la rejeter. Mais à cause de cela ou justement grâce à cela, les koans offrent une aide merveilleuse pour arriver à des niveaux plus profonds de ton Soi.

Il est tout aussi utile de réfléchir au fait que la vie est devoir et abandon.* Cela semble tout d'abord être une répétition de la même chose. Mais à la réflexion, tu constates qu'on parle ici de choses différentes. La vie est un devoir en ce sens que tu as quelque chose à surmonter, quelque chose à faire. Cela peut se rapporter à ton métier, à un devoir quelconque dans la société, à ton mariage, etc. Cela veut dire qu'on exige quelque chose de toi et que tu dois accepter et satisfaire cette exigence. Réfléchis donc mûrement *avant* d'accepter une tâche, afin de savoir si tu veux réellement l'accepter ou plutôt si tu sais la maîtriser et si elle correspond à ton éthique, bien plus à tes idéaux positifs. Et une fois que tu l'as acceptée, va jusqu'au bout. Dans la plupart des cas, l'interruption n'est pas une solution parce qu'à un moment donné d'une vie donnée, tu devras terminer ce que tu as commencé un jour. Ne prends donc pas tes décisions à la légère car ce que je viens de dire à propos de l'obligation de terminer une tâche commencée, représente une loi cosmique que tu ne devrais pas outrepasser de manière irréfléchie.

C'est pour cette raison que je te donne cette règle d'or : *tu obtiens le plus grand bonheur en faisant de bon cœur ce que tu as à faire.* "Et pourquoi est-ce là le grand bonheur ?" demandes-tu. D'abord parce que cela te comble de conséquences positives et ensuite parce que cela t'amène à l'autre signification du mot devoir/abandon.* Celle-ci consiste dans le fait que tu abandonnes ton ego. Et nous voici parvenus à la réponse qui en fin de compte donne tout de même un sens au jeu de questions-réponses dont j'ai parlé plus haut. Ton ego est important pour pouvoir t'imposer, t'affirmer dans le monde et pour développer des capacités importantes. Mais un jour ou l'autre, tu devras

* Ndt : Le texte allemand mentionne deux fois le mot Aufgabe, car en allemand ce mot signifie tantôt devoir et tantôt abandon.

l'abandonner sinon il t'empêchera d'accomplir tes devoirs. Et comment peux-tu abandonner ton ego ? En acceptant le défi que te pose ton devoir.

En ce qui concerne notre propos, cela veut dire : dès que tu t'es décidé pour un partenaire, que tu t'es marié et que tu as construit ta vie avec lui, alors ne doute plus de lui. Ne te demande pas si un autre aurait été mieux pour toi, ne te demande pas si les difficultés ne dépassent pas de loin les joies. Mais considère ton mariage comme ton devoir - un devoir qui a un double sens ! D'abord parce que tu as quelque chose à accomplir ici et ensuite parce que ta relation avec ses difficultés offre la condition idéale pour la deuxième tâche - l'abandon de ton ego. Donc, au lieu de te mettre tous les jours en colère contre ton partenaire, reconnais que ton mariage t'offre les meilleures conditions pour t'exercer dans les pratiques spirituelles telles que nâmasmarana, la méditation et la prière. Mais que ta constatation ne soit pas empreinte de cynisme selon la devise : "Mon mariage est tel qu'il ne me reste plus qu'à prier". Le cynisme est l'arme de ceux qui n'ont pas trouvé leur Soi, qui se méfient de Dieu et qui de ce fait essaient de cacher leur faiblesse par d'astucieuses simagrées. Ne passe pas dans le camp des cyniques, c'est-à-dire ne fais pas de détours.

Les difficultés en tant que chance

Vois ton partenaire, avec toutes les difficultés qu'il te crée, comme ton maître. Saisis la chance, pratique les techniques spirituelles mentionnées plus haut et réveille-toi. C'est la meilleure chose que tu puisses faire *pour toi*. Songe toujours que les difficultés sont des possibilités - des possibilités de connaître ton devoir, ton ego et d'apprendre à savoir où tu dois l'abandonner. Cela représente réellement la grande chance que t'offre ta relation.

T'es-tu jamais demandé pourquoi l'attraction entre l'homme et la femme est si forte ? Pourquoi tant de gens font tout ce qui est imaginable pour se rencontrer et une fois qu'ils sont ensemble, en font tout autant pour se séparer de nouveau, mais bien souvent sans y arriver ? La réponse est : les relations sont les écoles idéales qui offrent aux êtres humains la possibilité d'apprendre ce qu'ils ont à apprendre. Souvent, les partenaires sont ensemble dans un espace réduit durant plusieurs heures par jour. Ils sont dépendants l'un de l'autre dans beaucoup de domaines de leur vie. Cela doit produire des frictions et donc des querelles - surtout si tous les deux sont fortement déterminés par leur ego. Il n'y a personne sur terre qui a atteint des niveaux de conscience plus élevés, sans le devoir en grande partie aux relations qu'il a vécues dans différentes incarnations. Les relations sont *les* maîtres. Il ne dépend donc que de toi de les accueillir en tant que telles ou de lutter contre elles.

La responsabilité

N'oublie pas que je te dis sans cesse : c'est dans tes pensées que se trouvent ton ciel et ton enfer. Ce sont tes pensées qui conditionnent ton destin. Si tu penses que ton partenaire t'est infidèle, tu es malheureux. Si tu penses qu'il t'est fidèle, tu es heureux. Il est possible que dans les deux cas ton partenaire t'ait été fidèle. Mais tu as supposé le contraire et en conséquence tu as eu des sentiments négatifs. Si tu as des difficultés, demande-toi toujours ce que *tu* as à apprendre. N'accuse jamais ton partenaire, mais assume la responsabilité de ton karma. Aussi *rappelle-toi* toujours que tout ce qui t'arrive a quelque chose à voir avec ton karma. Si ton partenaire est réellement difficile, alors demande-toi pourquoi tu n'en as pas choisi un plus facile. Je sais que la tentation est grande d'imputer la faute à ton partenaire ou à des circonstances quelconques. Résiste cependant à cette tentation car elle ne t'est d'aucun secours pour avancer. Observe plutôt les relations autour de toi. La plupart échouent parce que les partenaires s'accusent mutuellement. Ils s'insultent, s'attribuent

faussement ceci ou cela et puis ils se séparent. Tout ceci est très triste. C'est particulièrement tragique quand ils se séparent sans avoir rien appris. Que de chances gaspillées ici ! Quel dommage !

Ne prends donc pas ce chemin sans issue ! Demande-toi plutôt chaque fois que tu as des difficultés, ce que tu as à apprendre, ce qu'on veut te faire comprendre, *pourquoi* il t'arrive justement *cela*, justement *maintenant*, justement *à toi*. Songe toujours, toujours, toujours, enfonce-le bien dans ta tête si nécessaire, que *tout, tout, tout ce que tu vis a quelque chose à voir avec toi !* Tu ne vis jamais le karma d'un autre. Tu vis exclusivement ton karma. Cela veut dire que tu n'es jamais étranger à ce qui t'arrive.

Crois-moi, d'innombrables conflits de couples se désamorceraient si tous les deux ou du moins un des deux partenaires pensaient ainsi. Car comment quelqu'un peut-il t'énerver si dans ton cœur tu sais qu'il te communique avec certitude quelque chose d'important ? Pense donc chaque matin, au réveil, que tu n'es pas sur terre pour passer le temps, mais que tu as une mission. Si tu as des difficultés avec ton partenaire, alors pense un peu qu'à travers ces difficultés il t'aide à accomplir ta mission. S'il continue de t'énerver, alors pense qu'il est temps d'abandonner une partie de ton ego et qu'à travers son comportement il te fait sentir que c'est *à toi* de changer quelque chose. Et crois-moi, abandonner une partie de ton ego provoque avec certitude un changement qu'avec le temps tu ne regretteras pas.

Répète en plus le nom du Seigneur, car cela t'ouvre à toutes sortes de miracles.

Malgré tout cela, un grand danger te guette qui de plus a de nombreux visages. C'est l'idéalisation, la naïveté, l'hypocrisie, l'aveuglement ou plutôt l'ignorance.

Penser de façon positive, traiter ton partenaire et ton mariage de manière positive ne veut *pas* dire que tu peux ou que tu dois fermer les yeux. Cela signifie plutôt que tu observes la vie avec un regard clair et que tu analyses correctement les circonstances, que tu les examines à fond et que tu écoutes ton intuition intelligente ou plutôt ta voix intérieure.

Les soi-disant pensées positives peuvent rapidement mettre un terme à ta vie. Il y a assez d'exemples pour cela. Pense, par exemple, à ce qui arrive si au lieu d'amener ta voiture au garage lorsque tu t'aperçois que les freins ne fonctionnent plus correctement, tu penses pouvoir arranger ce problème par la pensée positive !

Une relation peut devenir très dangereuse pour toi si tu remarques que quelque chose se trame contre toi mais que tu n'y prêtes pas attention.

La vie est toujours un va et vient sur le fil du rasoir entre le trop et le trop peu. Celui qui se rend les choses *trop* faciles, quitte le fil du rasoir. Celui qui se rend les choses trop difficiles, n'avance pas. Par contre, celui qui fait des efforts sincères et honnêtes trouve toujours le chemin - même lorsqu'il semble ne pas y avoir de solution en vue pendant longtemps. Accepte ce temps comme un test. Il faut de la force pour supporter le bonheur. Cette force, tu la développes par l'attente patiente, par la persévérance et l'endurance. Profite de ce temps de maturation, aie confiance car le pas suivant ne saurait tarder.

Le service

Dans ce livre, je parlerai deux fois du service, une fois ici et ensuite dans le chapitre "Ce que les femmes devraient apporter dans la relation". Je fais cela pour deux raisons. D'abord, parce que je ne voudrais pas que quelqu'un puisse mal me comprendre et penser que servir serait uniquement le devoir de la femme. Loin de moi une telle affirmation - tout particulièrement aussi parce que je vois que le monde va si mal du fait que les hommes ne pensent qu'à amasser mais ne veulent pas servir.

Ensuite, parce que je répète sans cesse les choses importantes. C'est aussi pour cette raison que dans ce livre, je parle deux fois et de façon détaillée de l'estime de soi.

Ce n'est que par la répétition que les choses peuvent se graver dans la mémoire. L'être humain a du mal à retenir ce qui lui est étranger ou désagréable. La répétition le lui rend plus familier et il peut alors plus facilement se l'approprier.

A l'époque actuelle, le service vous est plutôt inconnu bien qu'il représente un facteur central dans la vie.

Pour t'en apercevoir, regarde un peu autour de toi. Qu'est-ce que tu vois ? Le soleil brille et te réchauffe. Les arbres t'offrent de l'oxygène, de l'ombre et leurs fruits. Les fleurs, leur beauté et leur parfum. La vache, son lait. La poule, ses œufs. Le chien, son amour et sa vigilance. Tous font cela gratuitement. Seul l'être humain de l'époque actuelle commercialise tout. Il le fait comme si cela allait de soi. Mais en a-t-il effectivement le droit ? La réponse est : oui et non. D'un côté, l'argent est une unité de compte pratique qui montre clairement ce que quelqu'un a accompli ou plutôt la valeur d'une chose. Si les valeurs de base d'une société ne sont plus justes, alors l'évaluation du travail accompli n'est plus correcte non plus. Alors arrive ce qui est courant aujourd'hui : que les puissants évaluent leur travail à la hausse, celui des faibles par contre à la baisse et ils les rémunèrent donc au plus bas. Ceci est non seulement injuste, mais détermine également la décadence de la société et donc aussi la chute de ceux qui exploitent les autres de façon éhontée.

Mais pourquoi êtes-vous arrivés à un niveau aussi bas ? Parce que trop peu d'humains veulent servir ! La plupart des êtres humains veulent avoir, avoir, c'est-à-dire amasser le plus possible. Trop peu nombreux sont ceux qui cherchent à faire quelque chose au nom d'une valeur plus élevée. Ce sont justement là les signes qui annoncent la décadence d'une société. C'est pourquoi la plupart sont les esclaves de leurs propres ennemis intérieurs qui sont : l'envie, la haine, la jalousie, la rage, l'orgueil, la cupidité et le désir. Ces sentiments influencent votre société et conditionnent cette perplexité largement répandue et cet échec qui se propage de plus en plus à bien des niveaux - le chômage et l'injustice sociale le montrent clairement.

Utilise donc chaque occasion qui t'aide à te libérer de tes ennemis intérieurs. Ta relation ou plutôt les difficultés avec lesquelles tu te trouves confronté, est une bonne occasion pour ce faire.

Ici, tu demandes : "J'ai des problèmes avec mon partenaire, je comprends qu'ils ont quelque chose à faire avec moi, je sais aussi que les attributs cités ci-dessus sont mes ennemis intérieurs. Parfait, mais comment puis-je me défaire des difficultés qui m'accablent ?"

Par le service. A peine est-ce dit et voilà que tu tends l'oreille car servir est un mot qui n'est guère affectueux à l'époque actuelle. Si l'on s'en tient à l'esprit du siècle, alors le but de tout un chacun serait de régner et se faire servir, mais non de servir. Mais dans quel état serait le monde si le soleil, la lune, les planètes, les étoiles, les plantes et les animaux pensaient de même ? Et si Dieu aussi présentait sa facture - et de préférence encore avec des intérêts et les intérêts des intérêts ?!

Ce qui est remarquable par rapport à ceci, c'est que vous aimez régner mais vous ne voulez pas servir - et que vous traitez d'une manière pitoyable tout ce qui est à votre service de façon désintéressée, comme les animaux et les plantes. Respecter le monde, donc la création, est aujourd'hui une notion totalement étrangère à beaucoup de gens. On essaye plutôt d'exploiter tout ce qui semble présenter un intérêt. Si cela ne présente plus d'intérêt, alors on le jette - un peu à la manière dont beaucoup de personnes traitent leurs partenaires.

Comprends-tu maintenant ? C'est que le cercle se ferme ici : comme tu traites ton environnement, ainsi est ta relation ; comme tu es vis-à-vis de ton partenaire, ainsi es-tu vis-à-vis de ton environnement. Cette affirmation te semble osée ? Jette un peu un regard conscient autour de toi et tu la verras confirmée partout. L'abnégation est aujourd'hui une vieillerie, le renoncement un mot étranger, le service est une tâche pour les autres. Imagine-toi le monde si Dieu pensait ainsi. Que deviendrais-tu s'Il décomptait minutieusement les jours fériés et s'Il établissait une facture pour chaque poignée de main - et s'Il comptait tout de suite aussi le double pour les heures supplémentaires et les jours fériés ? Tu serais vite au bout de ton latin, tu peux dire de ta vie. Vois donc ta relation comme une occasion de mettre un peu en pratique ce qui représente ton véritable Soi. Tu es ânandasvarûpa, la félicité incarnée. Libère-toi des couches de l'ignorance et de l'égoïsme qui te séparent de la félicité. Et comment peux-tu t'en libérer ? Par le service ! Sois là pour ton partenaire, pour tes enfants, tes amis et tes voisins. Montre un peu plus de compréhension, de patience, d'amour et d'abnégation. Renonce de temps en temps à faire passer tes propres intérêts au profit de ceux de ton partenaire, de tes enfants et des autres.

Sceptique, tu demandes : "Et qu'est-ce que cela va m'apporter ?" Beaucoup car par cette attitude et les actes qui en résultent, tu t'intègres dans le flux de l'énergie du cosmos. Tu deviens ainsi une partie de ce Tout merveilleux. En plus, tu trouves la paix. Si tu es là pour les autres, alors tu leur ouvres le cœur. Cela ouvre en retour ton cœur et fait circuler l'énergie. Tu développes ainsi de plus en plus la capacité d'aimer, ce qui te donne la paix. Les personnes qui sont furieuses, avides, orgueilleuses ou haineuses, ne trouvent pas la paix. C'est aussi simple que cela. C'est si simple que tu peux facilement le transposer dans ton mariage et constater peu de temps après que celui qui est au service des autres, qui les aide, les encourage, les console, n'aide pas *en premier lieu* les autres, mais avant tout lui-même ! D'abord parce que l'aide aux autres t'ouvre le cœur - et quel plus beau cadeau pourrais-tu recevoir que l'ouverture de ton cœur ? Et par cette présence aux autres, tu apprends qu'au fond cette séparation avec l'autre ou les autres n'existe pas, mais qu'au contraire tous forment une grande unité car tout est Dieu, tout est toi - même lorsque tu n'en as absolument pas conscience.

La relation en tant que développement et 'dés-enveloppement'

Vous menez une vie paradoxale à beaucoup de points de vue : par exemple, vous aimez le café et vous fuyez la méditation, alors que le premier vous rend nerveux et que la seconde vous apaise. Vous aimez la joie et vous fuyez la souffrance, alors que celle-ci vous ouvre le cœur, vous apprend l'humilité et le contentement. Tu ne devrais pas fuir la joie mais t'en réjouir pour traverser la vie avec légèreté. Comme un oiseau. Mais rappelle-toi que la joie est un point entre deux souffrances. Sur terre, tout est en mouvement. Tout va et vient. Accepte la joie et lâche-la quand elle veut s'en aller. Reste ouvert avec le sentiment certain qu'elle reviendra. Pendant que tu attends la joie, accepte

* Ndt : Le titre en allemand = Ent-Wicklung = un jeu de mots. Entwicklung = développement, évolution. Wicklung = enroulement, enveloppement. Ent-Wicklung signifie ici se dégager de ce qui fait obstacle au développement.

avec autant de bonne grâce la souffrance. Accepte-la, laisse-la couler en toi et tu verras que ta vie gagne en profondeur. La souffrance est en effet un compagnon merveilleux qui peut t'amener à ton être véritable, à ton essence. Si tu sais accepter la souffrance, elle t'offre une chance d'évolution toute particulière. Et dans quelle mesure fait-elle cela ? En te montrant très clairement que tout ce que tu désires est éphémère. Voilà le grand enseignement de la souffrance. Les désirs mondains qui ont pour but de satisfaire tes sens, mènent toujours tôt ou tard à la souffrance car tout ce qui prend naissance dans le monde éphémère disparaît aussi. Si tu t'es attaché à quelque chose, alors tu souffres lorsque tu perds l'objet de ton attachement.

Afin que tu ne restes pas éternellement prisonnier de cette spirale de joie et de souffrance, la connaissance que je te transmets ici ne doit pas seulement t'atteindre, mais elle doit te *pénétrer*. Tout, tout est éphémère, seuls l'atman, ton véritable centre, ton Soi et ta conscience ne le sont pas. Ceci est la vérité illimitée que je ne peux jamais répéter assez car elle constitue l'essence de la vie.

Tu n'es pas ton corps. Tu n'es pas tes pensées. Tu n'es aucun des désirs qui te lient au monde. Tu es bien plus l'atman, tu es le Dieu que tu cherches depuis tant de vies. La tâche entière de ton partenaire consiste dans le fait de te renvoyer à cette vérité. Il est l'intermédiaire important de ton bonheur parce que tôt ou tard il te renvoie à toi-même. Ceci est une grande partie de son devoir envers toi. Une deuxième partie se trouve dans la familiarité des vies antérieures. Et la troisième partie réside dans le fait que tu cherches dans ton partenaire et que tu trouves dans une certaine mesure la félicité que tu as connue dans l'au-delà.

Le ciel et l'enfer

Le ciel est dans l'au-delà. Sur terre, il n'y a que l'enfer à des degrés divers selon l'équation : plus il y a de désirs, plus il y a d'enfer ; et plus tu fais le bien, moins il y en a. Car les désirs inassouvis te rendent agité, insatisfait et te poussent par-ci par-là. Mais le bien le plus précieux, c'est le contentement. Le mécontentement, par contre, te fait croire que tu aurais pu ou que tu pourrais encore trouver un meilleur partenaire, alors que le contentement te donne le sentiment de l'avoir déjà trouvé. L'être humain content se crée le paradis sur terre.

Et comment obtiens-tu ce merveilleux cadeau qu'est le contentement ? En faisant le bien. Si tu fais le bien, si tu aides les autres, que tu leur rends service, alors le contentement s'installe spontanément au fil du temps ! Plus ton service est désintéressé, plus vite s'installe le contentement.

Commencer à chercher en toi, percer à jour le jeu de tes sens, de tes désirs et de tes pensées est un pas décisif vers la capacité de pouvoir donner. C'est pourquoi je répète sans cesse : un partenaire, un cœur, une sexualité ; parce que tu ne devrais pas laisser passer la chance d'être confronté à *toi-même* grâce à ton partenaire. Accepte le défi. Ne le fuis pas, mais suis ce chemin. Ton partenaire est Dieu lui aussi, parce que tôt ou tard il te renvoie au Dieu en toi. Lui seul te montre clairement, comme presque personne au monde ne peut le faire, que ton regard ne doit pas toujours être tourné vers l'extérieur. Tôt ou tard, tu dois te tourner vers l'intérieur, telle est la loi cosmique cruciale qui détermine tes nombreuses vies. C'est aussi le sens de ton développement, qui est un 'dés-enveloppement'. C'est-à-dire qu'un jour - déterminé par ton karma positif que tu t'es créé par tes bonnes actions - tu trouves le Dieu en toi et tu te rends compte que tu as toujours porté *en toi* ce que tu as cherché ailleurs. C'est pourquoi ton partenaire représente le chemin important vers Dieu car dans ton amour pour lui, tu cherches, ressens et éprouves encore et toujours, ce Dieu en lui. C'est ainsi que ton partenaire représente le pont décisif entre le monde extérieur et ton monde intérieur : à travers lui tu fais, à un moment ou à un autre, l'expérience de quelque chose de nouveau, de quelque chose de surdimensionné qui ne te lâche plus. Ici commence pour toi un nouveau chemin qui, à

travers la souffrance, te mène vers ton vrai bonheur. Le Dieu dont tu fais l'expérience dans ton partenaire et qui te fait fondre d'amour, d'abnégation et de bonheur, ce Dieu, tu le confonds avec ton partenaire. C'est pour cette raison que tu crois que c'est lui la source de ta félicité. Qu'il est tout ce que tu cherches. Mais il ne l'est pas. Il n'est qu'un intermédiaire. Et en tant qu'intermédiaire conditionné, il est - par mâyâ (apparence, illusion) - limité, imparfait, insatisfaisant. Cela renferme la déception pour toi. Tu as considéré ton partenaire comme étant Dieu, tu l'as vécu ainsi et puis un jour tu sens qu'il n'est pas Dieu mais seulement un reflet de Dieu. Tu n'as pas regardé le soleil lui-même, mais son reflet fascinant, la lune. Au moment où tu es confronté à cette vérité, tu voudrais fuir. Tu es persuadé qu'il n'est pas le bon partenaire pour toi, qu'il doit y avoir quelque part une personne qui te convient beaucoup mieux parce qu'elle a justement ce que tu crains ne pas pouvoir trouver chez ton partenaire.

Les Pensées, les désirs, l'ego

Quand viennent ces idées, arrête-toi et sache que tu es le jouet de tes pensées, de tes désirs et de ton ego. Ces trois-là font en effet tout pour t'empêcher d'emprunter le chemin vers l'intérieur car c'est ce chemin qui les dépossède de leur influence, de leur pouvoir.

Si tu es neige et que tu arrives au soleil, tu fonds. Il en va de même avec tes pensées, tes désirs et ton ego, lorsque ta conscience ne se laisse plus conditionner par eux mais se tourne vers le seul Dieu en toi. Ils fondent comme la glace au soleil. C'est pour cela qu'il est de leur intérêt que tu t'empêtres à fond dans le monde, mieux encore, que tu quittes ton partenaire et tes enfants pour commencer une "nouvelle" vie avec quelqu'un d'autre. Ces intérêts sont cependant en contradiction totale avec le but de ton Soi. Il attend depuis des vies et des vies que tu le découvres, que tu reconnaisse enfin que le bonheur est en toi. Traverse donc de façon consciente les joies mais aussi les souffrances car la souffrance te permet non seulement de grandir mais aussi de devenir fort. Songe toujours à la phrase, valable de toute éternité : aucun faible ne peut jamais atteindre Dieu. Te fortifier, c'est le cadeau que t'offre la souffrance. Ne te tourne donc pas vers un nouveau partenaire lorsque tu vis une situation de crise, mais saisis la chance pour réaliser ton Soi suprême et évite un nouveau détour. Observe toujours la règle d'or : *choisis toujours le 'dés-enchevêtrement' au lieu de l'enchevêtrement.*

Pourquoi promets-tu, au moment du mariage, d'aimer et de respecter ton partenaire toute une vie ? Parce que le Seigneur sait que les doutes, les querelles et le désir de changement font partie du mariage. C'est pour cette raison qu'il t'a fait don de cette promesse solennelle afin qu'elle t'accompagne sur le chemin et que tu ne t'égaras pas en cherchant au mauvais endroit. Marie-toi et sois heureux avec ton partenaire parce que tu l'es avec toi-même, avec le Dieu en toi.

Ne comprends surtout pas ceci dans le sens que ton partenaire serait au fond peu satisfaisant et que tu ne pourrais le supporter que parce que tu trouves, tu dois trouver, quelque chose de mieux *en toi*. La vérité est tout le contraire : tu ne peux reconnaître *sa* valeur que lorsque tu as reconnu *ta* valeur. "Qu'est-ce que cela veut dire ?" demandes-tu. Ne te plains pas de ton mariage car en faisant cela, tu ne fais que démontrer que tu ne te connais pas encore, que tu ne sais pas encore où tu dois chercher, combien la valeur de ton partenaire est grande et que jusqu'alors tu n'as guère trouvé le chemin vers toi et par conséquent vers lui. C'est pour cela que dans ce contexte, développement signifie que tu n'es plus tirillé de-ci de-là par l'énergie vacillante de la joie et de la peine, mais que tu as trouvé en toi la paix et le bonheur dont tu as si longtemps rêvé. Et que tu as enfin le bonheur de reconnaître toute la joie que ton partenaire t'offre, de voir comme il prend soin de ton bien-être, qu'il est à tes côtés et qu'il partage ton destin. Car il est *en ton* pouvoir de quitter le jeu négatif de l'insatisfaction. Pourquoi devrais-tu prendre part à une possible insatisfaction ? Change ton jeu en changeant ton point de vue. Sois le joueur et non la balle. Songe que tu peux (presque) tout changer. Crois en ta

force et en celle de ton partenaire. Pense aussi quelle grande performance le contentement représente, même s'il est lié à tant de frictions - des frictions d'évolution !

A cette fin, voici un exemple : ces derniers temps, Trevor était devenu de plus en plus mécontent de sa femme. Il ne lui trouvait plus que des défauts. Il la trouvait fatigante, grosse - en un mot : il la ressentait comme un fardeau dans sa vie.

Lors d'une confession, il en parla au prêtre lorsque celui-ci s'enquit de sa santé.

Le prêtre était un homme intelligent. Il conseilla à Trevor de se concentrer dorénavant uniquement sur tout ce qui était positif chez sa femme et de répéter la phrase : "Je remercie le Seigneur d'avoir une femme aussi bonne, aussi aimante."

Trevor trouva d'abord ce conseil tout à fait déroutant. Mais comme il était croyant et qu'il estimait beaucoup le prêtre, il suivit son conseil. Après quelque temps, il constata avec étonnement que son point de vue concernant sa femme changeait complètement - et de même, lui semblait-il, que sa femme elle-même ! Il la trouvait plus ouverte, plus affectueuse, ayant plus de sympathie pour lui - et elle maigrit !

Trevor avait découvert dans sa femme, la femme parfaite. Et c'est ainsi qu'elle se comportait envers lui. Ils ont tous deux rempli leur mariage d'amour, de lumière et de bonheur.

L'alimentation

Aujourd'hui, tout le monde parle de l'alimentation : alimentation biologique, alimentation dissociée, alimentation macrobiotique, pour ne citer que quelques exemples. Il y a en plus d'innombrables régimes qui sont sensés être bons pour toutes sortes de choses. Mais honnêtement, la plupart sont surtout bons pour ceux qui les ont inventé car ceux-ci au moins en profitent.

La plupart des diététiques sont très incomplètes et présentent parfois même des carences considérables.

Beaucoup défendent leur théorie comme si un seul régime était valable pour tous. C'est évidemment faux. Aucun régime, bien plus, aucune diététique ne doit être comprise comme si ses règles étaient valables pour tous. Les êtres humains sont beaucoup trop différents pour cela. Ce qui a un effet miraculeux pour l'un, peut être un véritable poison pour l'autre. Par conséquent, le bon diététicien est celui qui conseille à ses clients de découvrir par eux-mêmes ce qui *leur* fait du bien.

Un autre malentendu vient du fait que certains croient que l'alimentation fait tout. Cette idée peut aller si loin qu'ils prétendent n'avoir pas besoin de la répétition du nom du Seigneur, ni de la méditation ou de la prière et qu'une alimentation correcte suffit amplement ! Il est correct d'accorder une grande importance à l'alimentation. Mais il n'est pas correct de l'utiliser en tant que remplacement des pratiques spirituelles au lieu de la voir comme un complément. A cela, il faut ajouter que beaucoup ne se soucient guère de l'effet de la nourriture, ni de la façon dont l'alimentation est liée au karma.

Une diététique qui tient peu ou pas du tout compte de ces facteurs fait plus de mal que de bien.

Je ne peux cependant pas assez souligner combien l'alimentation est réellement importante. Chacun devrait donc s'en occuper avec une *extrême* prudence. Ce que tu manges est transformé dans ton corps. Les éléments grossiers sont éliminés. Les éléments plus subtils nourrissent les muscles et les os, forment le sang et nourrissent les nerfs et les organes des sens. Les éléments les plus subtils de la nourriture forment ton caractère via ton cerveau. Ce n'est évidemment pas le seul élément qui forme ton caractère, mais c'est un élément important. Cela veut dire que la nourriture peut te rendre aussi bien doux qu'agressif, dépressif qu'équilibré. Sois très attentif à ce que tu manges car à travers la nourriture tu as beaucoup, beaucoup à faire avec le karma.

A cause du karma, il n'est pas suffisant de ne faire attention qu'à l'aspect matériel de la nourriture. Les connexions cosmiques doivent également être prises en considération. Ceci signifie tout d'abord pour toi : ne mange pas trop épicé ni trop salé, pas trop froid ni trop chaud. Mange de façon équilibrée afin de retrouver l'équilibre ou plutôt de le garder. Mange en outre beaucoup de fruits, de légumes et de céréales. Les céréales devraient jouer un rôle important dans ton alimentation car les céréales équilibrent les différentes énergies de ton organisme. Mais ici aussi, *tu* dois sentir ce dont *tu* as besoin. Il se peut en effet que pour te sentir bien tu aies, par exemple, besoin de te nourrir avant tout de fruits frais et de noix.

La viande

Reste toujours conscient du karma. Sache que les êtres humains se créent en premier lieu du karma négatif par la bouche et par la sexualité. Ne mange donc pas de viande. Représente-toi plutôt de quelle manière effroyable les animaux sont élevés, gardés, transportés, enfermés des journées entières dans l'abattoir et finalement abattus. Ne va pas croire que cela ne te concerne pas, puisque tu achètes ta viande proprement emballée au supermarché. Tu crois très naïvement que la responsabilité incombe aux éleveurs, aux transporteurs et aux bouchers. Tu es loin du compte, mon cher ami ! En tant que consommateur, tu t'attires *au moins* autant de karma négatif qu'eux car par ta consommation, tu participes au fait que de toute façon les animaux sont élevés et abattus en masse. Si tu ne consommait pas autant de viande alors l'engraissement ou plutôt l'élevage massif des animaux ne serait pas rentable.

Sois donc conscient que tu as une double responsabilité par rapport à la souffrance des animaux : premièrement, parce que tu manges de la viande et deuxièmement, parce que tu manges de la viande *bien que* tu sois au courant de la souffrance des animaux.

Mais tu ne devrais pas manger de viande même si les animaux sont élevés, gardés et abattus de "manière correcte" (au fond, que veut dire être abattu de "manière correcte" ?). La destination des animaux n'est pas d'être mangés par les êtres humains. L'animal a une âme qui a également *sa* mission et donner son corps pour le plaisir de l'homme n'en fait pas partie. Bien sûr, les êtres humains qui traitent très bien leurs animaux n'usent pas de leur cruauté envers ces êtres vivants, mais ils vivent dans le mensonge et la duperie. Ils traitent les animaux comme s'ils étaient leur ami et leur aide mais au fond, ils ne sont rien d'autre que des exploiters et des bouchers. C'est de la trahison vis-à-vis de l'animal car celui-ci croit pouvoir faire confiance à l'être humain qui l'a élevé à la place de sa mère. La frayeur est donc d'autant plus grande lorsqu'il constate que celui qui l'a soigné jusque-là s'en est débarrassé en le vendant au boucher.

Comment veux-tu vivre la loyauté, comment veux-tu l'introduire dans ta vie, dans ta relation, si tu tolères, si tu prends part, si tu soutiens, si tu es cause de cette trahison incroyable vis-à-vis des animaux ?

Réfléchis à cela et développe la compassion pour les animaux, tes apparentés d'âme. Ils ont vraiment mérité ta compassion, les pauvres.

Songe en plus que la viande éveille non seulement les tendances agressives en toi - tous les fauves sont agressifs - mais en plus elle affaiblit ton organisme. La viande est difficile à digérer et produit de ce fait beaucoup de gaz qui à la longue affaiblissent ton cerveau. S'ajoute à cela qu'en mangeant de la viande, tu développes des maladies animales. La grande propagation du cancer est entre autres due à la consommation importante de viande.

A tout ceci s'ajoute encore le fait qu'une amitié entre deux personnes qui mangent de la viande ne peut pas se maintenir. Tu objectes promptement à cela que tu connais des personnes qui sont restées de très bons amis jusqu'à leur mort. Ton objection est due au fait que tu ne vois qu'une seule vie et que tu en tires les conclusions. A cela, tu réponds que tu ne connais que celle-ci et que tu ne peux donc pas juger des autres. Si tu ne sais voir que cette seule vie, alors sa signification doit être d'autant plus importante pour toi. Si tu le ressens ainsi, comment peux-tu alors traiter d'une manière aussi peu scrupuleuse la vie de tant d'êtres vivants ? Rappelle-toi toujours la loi cosmique : plus tu traites les autres avec respect, plus on te traitera avec respect. Cela ne concerne pas seulement le domaine de la violence des êtres humains ou des revers de la vie, mais cela se répercute jusque dans le domaine des bactéries et des virus. Plus tu as de la compassion pour les autres, plus tu es protégé. Tant de fois par jour, tu es assailli par une armée de bactéries et de virus. Constamment ils sont repoussés. Si tu manges de la viande, alors ce rempart s'effrite de plus en plus au fil du temps, jusqu'à ce qu'un jour il s'effondre et que tu tombes malade.

Mais revenons à l'affirmation qui dit que l'amitié ne peut pas durer entre deux êtres humains qui mangent de la viande.

N'oublie pas que les amitiés ne se limitent jamais à une seule vie. Le bien que vous avez fait l'un à l'autre vous accompagne pendant plusieurs vies. C'est pourquoi tu ne rencontres jamais par "pur hasard" quelqu'un avec qui tu t'entends bien et c'est encore moins par "pur hasard" que quelqu'un arrive au bon moment pour t'aider. Tout a sa signification. Tout a son sens. Tout est soumis à la loi de cause à effet. Et c'est ici que se concrétise l'idée du karma et de la consommation de viande. Premièrement, la plupart des amitiés entre personnes mangeuses de viande sont des amitiés d'intérêt. Il s'agit davantage d'intérêts communs que de compréhension de l'autre - une attitude très répandue dans la plupart des pays occidentaux sans que les participants ne s'en rendent compte. Beaucoup d'entre vous auront du mal à le croire. Mais cela tient au fait qu'ils ne connaissent rien d'autre. Tu as grandi en mangeant de la viande et tu ne connais pas d'autre énergie. L'énergie beaucoup plus pacifique des végétariens t'est étrangère. Crois-moi, il y a très, très peu d'amitiés réelles entre des personnes qui mangent de la viande et elles n'existent que parce qu'elles sont soutenues par le karma positif d'une vie précédente.

Deuxièmement : la consommation de viande produit de l'agressivité. Et c'est justement ici que ton karma te rattrape car par cette agression en toi qui peut passer longtemps inaperçue, il se produit quelque chose de tout à fait typique pour ceux qui mangent de la viande : un jour, peut-être même dans une autre vie - en raison d'une cause ou d'une autre - ils entrent dans une dispute terrible au cours de laquelle ils se disent des choses tellement blessantes que leur amitié s'arrête du jour au lendemain. Après quoi, ils sont tous deux surpris et incapables de s'expliquer ni le déroulement ni la violence de leur dispute. Mais le fait est là : l'amitié est terminée et laisse un arrière-goût amer.

Mais le pire peut encore venir. Si quelqu'un s'est créé beaucoup de karma négatif par son alimentation - ce qui arrive par exemple, s'il reste tout à fait indifférent à ce que les animaux subissent pourvu qu'il se régale - si par exemple il a fait subir aux autres, en outre aux plus faibles,

l'agressivité qu'il a développée en lui par la consommation de viande, il se peut alors que son ex-ami devienne son ennemi et essaye désormais de lui nuire là où précédemment il l'a aidé. A cette fin, il utilise alors justement les informations qu'il a obtenues sous le manteau de la discrétion amicale pour agir contre lui.

A quoi cela nous fait-il penser ? A deux choses : premièrement, à l'élevage des animaux. Comme déjà dit précédemment, l'être humain se propose comme "ami des animaux" et "gardien des animaux" pour ensuite les "trahir" en les livrant au boucher. Deuxièmement, cela nous fait penser à la fin de bon nombre de mariages. Tout ce qui a été discuté et délibéré de façon intime, chaque secret, petit ou plus grand, est maintenant utilisé contre le conjoint ou mieux contre l'ex-conjoint. Là, il n'y a plus de limites, il n'y a plus de retenue, il n'y a plus que rage, haine, vengeance et cela sans espoir de solution. Tout au contraire : souvent, au lieu de s'améliorer avec le temps, la situation ne fait que s'aggraver.

Ne ferme donc pas les yeux, observe plutôt les réalités. Compare l'immense consommation de viande et l'état désolant de vos mariages. Ne crois pas à de quelconques hasards, ne te perds pas dans des échappatoires mais ouvre-toi à la vérité que tu ne peux pas nier : *manger de la viande a, à la longue, un effet aussi destructeur que l'adultère*. Garde-toi donc de manger de la viande ; au lieu de cela, ouvre-toi à la souffrance des animaux. Réfléchis aussi à ceci : pourquoi vivrais-tu un mariage heureux alors que d'innombrables animaux doivent subir quotidiennement *par ta faute* d'immenses souffrances afin que tu puisses avoir ton rôti habituel ? Ne crois-tu pas que les animaux aussi ont des sentiments ? Ne crois-tu pas qu'eux aussi aiment, nouent des relations, fondent des familles, ont des espérances ? Où est ton cœur si tu ne vois pas, si tu ne sens pas tout cela ? Ouvre-toi au sort des animaux. Demande-toi comment tu aurais ressenti un tel traitement du temps où tu as vécu ton incarnation en tant qu'animal.

Et encore ceci : après tout ce que j'ai dit, je n'ai pas besoin d'insister une fois de plus sur le fait que manger de la viande est un grand péché. Premièrement, tu participes ainsi à la famine dans de nombreuses parties du monde ; deuxièmement, tu détruis l'environnement et troisièmement, tu es responsable de la souffrance des animaux. Tu es coresponsable des famines dans le monde parce qu'au lieu d'être distribuées dans les pays qui en ont besoin, les céréales sont utilisées pour l'engraissement des animaux. De plus, la viande doit être traitée ou réfrigérée. Il en résulte un gaspillage d'énergie extrême ! Et tout ceci afin que s'accumulent chez vous des montagnes de viande, financées au moyen de dégrèvements fiscaux et dont on se débarrasse ensuite du surplus en l'exportant vers les pays du Tiers-Monde.

Ou bien les grands trusts achètent des parts bon marché de la forêt vierge qu'ils déboisent ou qu'ils brûlent. Quand l'herbe a poussé, ils y laissent paître des bovins jusqu'à ce que le sol soit devenu complètement désertique et alors ils déboisent une nouvelle partie de la forêt vierge. Cyniques comme ils sont, ils appellent cela "production de viande bon marché" !

Si vous investissiez toute cette énergie et cet argent à la conservation du monde au lieu de l'utiliser pour sa destruction, la terre serait une planète florissante !

A ce gaspillage énorme d'énergie s'ajoute encore la destruction de l'environnement par le lisier. Le lisier contamine le sol, pollue l'eau potable et est en partie responsable de la mort des arbres.

Par conséquent : ne te charge pas de karma négatif, ne mange pas de viande et sois heureux.

Pour cette raison, prends soin de ton alimentation et ce faisant, prends soin du bien-être des animaux. C'est un service capital que tu peux rendre à ta relation.

Le poisson

Les poissons aussi sont des animaux ! Certains "végétariens" font une différenciation étonnante en ce sens qu'ils ne mangent pas de porc, de bœuf, de mouton, mais ils mangent par contre de la volaille et du poisson. Est-ce que ces derniers ne sont pas des animaux ?

La consommation de poisson est une grande erreur. Elle active les tendances animales en toi. C'est-à-dire que cela accroît tes pulsions sexuelles. Si tu veux amener la paix dans ton organisme et la profondeur dans ta méditation, alors la viande et le poisson ne sont absolument pas la bonne nourriture. A cela s'ajoute encore le fait que pour satisfaire ton seul plaisir, un être vivant accompli est tué - souvent encore par asphyxie. Ne crois-tu pas que la mort est aussi douloureuse pour le poisson que pour toi ? Ne crois-tu pas qu'il vit les mêmes affres de la mort que toi ?

En plus, les poissons ont pour mission de garder les eaux propres. Ce n'est pas un hasard mais une causalité impérieuse, s'il y a toujours moins de poissons et qu'en même temps les fleuves et les mers sont de plus en plus pollués - si pollués qu'aucun poisson ne peut plus y vivre.

Les œufs

Tu devrais également être très prudent avec la consommation d'œufs. Les œufs sont une bombe d'énergie qui peut déséquilibrer ton organisme. Les œufs peuvent, en outre, déclencher des processus de putréfaction dans ton organisme. D'ailleurs, les médecins sont d'avis que les œufs augmentent le taux de cholestérol. Pense aussi au fait que tu détruis la vie en germe si tu manges des œufs fécondés. Mais avant tout, dans la plupart des cas, tu soutiens l'élevage des poules dans des cages étroites si tu manges des œufs provenant des batteries d'élevage ou si tu manges des denrées alimentaires confectionnées avec des œufs qui en proviennent. N'oublie pas que dans ce cas tu es coresponsable des mauvaises conditions d'élevage dans lesquelles doivent vivre ou plutôt végéter les poules pondeuses.

Les énergies

Si nous observons l'effet de la nourriture, alors nous ne devons pas ignorer l'effet des énergies. La nourriture est un porteur idéal d'énergie (voir von Stepski-Doliwa, *Theorie und Technik der analytischen Körpertherapie*, p. 280f).* *Cela signifie : via la nourriture, tu reçois aussi l'énergie de celui qui l'a préparée.* Cela peut sembler absolument incroyable, mais c'est néanmoins vrai. Si celui qui prépare ta nourriture est irrité, anxieux, triste, tu ingères ces sentiments en même temps que la nourriture. Ceci peut devenir un grand problème si tu prends tes repas à la cantine. Mais également si tu as une dispute à la maison et que tu cuisines ensuite. Les énergies qui s'imprègnent par la nourriture en ton partenaire et en toi, peuvent intensifier la dispute et avoir des conséquences imprévisibles. Ne cuisine donc jamais si tu es irrité, triste, anxieux, tendu. Assieds-toi plutôt devant ton autel ou dans un coin tranquille et chante le mantra de la Gâyatrî (voir annexe, p. 252) ou bien répète le nom du Seigneur jusqu'à ce que tu aies le sentiment que le calme est revenu dans ton organisme.

* Ndt : Ce livre n'est pas traduit en français. Traduction du titre : Théorie et technique de la thérapie corporelle analytique.

Le mantra de la Gâyatrî est également une aide idéale. Lorsque, après avoir préparé le repas, tu remarques que tu étais plus fâché que tu ne l'avais supposé, chante alors le mantra de la Gâyatrî trois fois, en cas de grande tension neuf fois. Fais la même chose si tu prends tes repas à l'extérieur. Le mantra de la Gâyatrî est la meilleure méthode pour te protéger des sentiments négatifs qui peuvent te pénétrer par la nourriture et t'influencer de façon négative.

Chanter le mantra de la Gâyatrî ou répéter le nom du Seigneur est une aide merveilleuse également si tu n'es *pas* influencé par des sentiments négatifs. Les énergies positives créées par ce mantra ou bien par nâmasmarana pénètrent dans la nourriture et la bénissent, ce qui la rend particulièrement pure pour celui qui la mange.

L'alimentation et la relation

"Qu'est ce que tout cela a à voir avec la relation ?" te demandes-tu sans doute. La réponse est : tout. La création entière est une unité. Ce qui nuit à l'un revient à l'autre. Ton but devrait donc être de comprendre, de vivre et de *ressentir* l'unité de la création. Ta relation est le chemin vers cela : à travers l'unité avec ton partenaire, tu vas vers l'unité avec tes enfants, vers l'unité avec tes beaux-enfants, vers l'unité avec tes petits-enfants, vers de plus en plus d'unité - attention : unité et non attachement. Les relations sont des maîtres merveilleux. Mais elles sont aussi des structures très sensibles, très vulnérables. Fais le bien, pense au bien, afin que seul le bien te revienne et non des agressions qui te blessent ou plutôt qui blessent l'unité de ta famille.

Ne considère pas ceci comme des bavardages stupides. Songe plutôt au fait que tu ne sais percer à jour que peu de choses, qu'il y a de nombreuses connexions que tu ne connais pas. Pour cette fois, laisse de côté ton scepticisme si longtemps pratiqué. Ici, on ne t'induit pas en erreur, bien au contraire on te sort de l'erreur.

C'est pourquoi je voudrais te montrer avec clarté toute la connexion sous un autre éclairage encore. Ta relation avec ton partenaire et tes enfants vit de l'amour, vit de ton grand cœur. Mais l'amour est indivisible. Tu ne peux pas affirmer aimer réellement ton partenaire si en même temps tu montres une indifférence totale lorsque, par exemple, tes voisins vont mal et que tu n'es pas disposé à les aider lorsqu'ils en ont besoin.

Dans ces conditions, l'amour que tu ressens pour ton partenaire est purement égoïste et il s'éteindra vite si ton partenaire devait ne plus être conforme à tes attentes.

C'est exactement la même chose vis-à-vis des animaux. Personne ne peut prétendre avoir un cœur généreux si non seulement il tolère les souffrances terribles que subissent les animaux mais si, en plus, il y participe en mangeant leur viande. Celui qui ferme son cœur en permettant cela, va un jour aussi se dresser contre son partenaire et ses enfants. Subitement, au moment le plus inattendu, une froideur, une brutalité que personne n'aurait pu soupçonner auparavant, se manifester. C'est le moment où cette personne est confrontée à son karma négatif. Un autre chemin passe par une maladie inattendue que personne n'aurait présumée. Comment t'expliques-tu la souffrance de nombreuses personnes sujettes aux maladies les plus graves comme, par exemple, le cancer et qui doivent subir opération sur opération, ce qui a pour conséquence qu'ils vivent continuellement dans un état entre la crainte et l'espoir ?

Essaye un peu de te mettre à la place d'un animal qui n'est élevé que pour l'abattage ou pour l'expérimentation animale dépourvue de sens et tu verras à quel point ces deux états sont semblables. Et je répète une fois de plus : je ne dis pas tout cela pour te faire peur. La peur est très

mauvaise conseillère, c'est pourquoi la peur n'a pas sa place ici. Du reste, la peur que je pourrais te faire n'égalera jamais celle que tu ingères avec la viande des animaux anxieux. La peur des animaux te parvient à travers la viande. Et voilà justement l'énergie qui règne sur terre actuellement : un mélange de peur et d'agression qui augmente de manière extrêmement inquiétante. Il constitue le sol nourricier pour la brutalité et la criminalité qui s'étendent à l'échelle mondiale. Il est aussi la raison plus profonde des nombreux démêlés guerriers.

Ce qui se ressemble, s'assemble. Quitte donc cette vague d'énergies destructrices en prenant soin de ton alimentation et du monde animal.

Et pour finir, encore une remarque : arrivé à ce stade, certains jettent l'enfant avec l'eau du bain, ils pensent que les plantes ont aussi une sensibilité et que de ce fait on ne devrait pas non plus les manger si on a un cœur ouvert pour tous les êtres vivants. Au lieu d'en tirer la conclusion de ne plus manger que des fruits et des noix comme le font les Yogis, ils en tirent la légitimation pour continuer à manger de la viande. Quelle conséquence absurde ! De surcroît, cette comparaison entre animaux et plantes n'est pas juste. Les plantes ont certes des réactions - mesurables ! - aux influences extérieures, mais elles ne possèdent pas un système nerveux comme les animaux et comme l'être humain. C'est pourquoi elles ne pleurent, ne gémissent et ne crient pas comme le font les animaux lorsqu'ils sont abattus.

Par conséquent, ne tire pas de conclusions absurdes de ce que je te dis, mais au contraire médite sur les connexions plus profondes que je te transmets. Ouvre ton cœur, élargis ta conscience, rends-toi libre pour le karma positif et vis ainsi un mariage heureux dans une famille heureuse et dans un environnement heureux.

IV LA RELATION ÉPANOUISSANTE

Jusqu'à présent, j'ai parlé des conditions fondamentales que tu dois créer et remplir afin de pouvoir vivre une relation heureuse.

La question intérieure

Maintenant se pose la question de savoir ce que tu dois faire lorsque tu rencontres une personne qui t'intéresse particulièrement.

Afin d'avoir le bagage nécessaire dans cette situation, tu aurais dû t'exercer jusque-là dans les pratiques spirituelles telles que décrites dans le troisième chapitre : répétition du nom du Seigneur, méditation, prière, établir un contact avec ta voix intérieure, bien plus développer un sentiment sûr. Si tu fais cela, alors rien ne peut plus t'ébranler aussi facilement - même pas une question aussi importante que celle de savoir si c'est la bonne personne ou non, disons : si elle est ton âme-sœur ou non.

Si tu es tombé amoureux de quelqu'un, retire-toi avant de faire d'autres pas en avant qui te lieraient davantage. Devant ton autel, médite sur la question de savoir si cette personne est ton partenaire pour la vie, essaye de ne pas te laisser influencer par tes désirs et demande au Seigneur de te donner la réponse. Tu la reçois, soit par ta voix intérieure si tu as établi le contact avec elle, soit par un rêve ou par un sentiment sûr ou encore lors d'une conversation avec un ami ou quoi que ce soit d'autre "dû au hasard". N'oublie pas que le développement spirituel consiste aussi dans le fait de reconnaître et de comprendre les vrais messages.

Même si jusqu'à présent tu n'as fait que peu ou rien du tout du point de vue spirituel, assieds-toi quand même et prie. Le Seigneur n'a pas d'ego. Il te répondra, bien qu'Il sache que d'habitude tu ne t'occupes pas particulièrement de Lui. Il est toujours là pour toi, même si tu ne t'occupes que très peu de Lui.

Si tu as le sentiment de ne pas recevoir de réponse ou plutôt si tu ne la perçois ou ne la comprends pas, alors fais un exercice de Gestalt avec deux coussins que tu offres préalablement au Seigneur (voir p. 100). L'un des coussins (A) te représente, l'autre (B) représente ton Soi supérieur. Assieds-toi sur le coussin A et demande conseil à ton Soi supérieur (coussin B).

Assieds-toi ensuite sur le coussin B et réponds en tant que Soi supérieur. Sois ouvert à la réponse. Dis simplement à voix haute ce qui te passe par la tête. Tu seras surpris de la réponse pleine de sagesse.

Si les techniques de Phyllis Krystal te sont familières (par exemple, par les livres "La vie ouverte - briser les liens du passé", "Visualiser"), alors tu peux interroger le Soi supérieur via le triangle.

Peu importe la technique que tu utilises, respecte la réponse que tu reçois. Si tu reçois par exemple une réponse négative, accepte que ton Soi supérieur sache toujours mieux que toi ce qui est bon pour toi ou ce que tu devrais éviter.

Si tu es amoureux, une réponse négative te blessera en détruisant un de tes espoirs. Accorde-toi donc du temps pour ton chagrin. Pour guérir, les animaux blessés par exemple se retirent en un endroit tranquille où ils ne sont pas dérangés. Prends ton chagrin au sérieux, ne l'étale pas au grand jour et ne l'exagère pas. Au contraire, traite-toi et traite tes sentiments de façon sérieuse et responsable.

Peut-être as-tu besoin de ce temps de réflexion et de guérison intérieure avant de pouvoir parler de tes sentiments à la personne concernée.

Accorde-toi du temps. Les êtres humains font les plus grandes erreurs parce qu'ils ne prennent pas le temps. Mais veille à ne pas laisser attendre inutilement cette personne qui t'est chère - surtout lorsqu'une décision claire est importante pour elle.

L'examen

Jusqu'à présent, j'ai parlé de l'alternative au cas où la réponse du Soi supérieur est négative.

Mais que devrais-tu faire si ton Soi supérieur te dit que cette personne est bien ton partenaire de vie?

Le plus important à faire alors est de te laisser du temps. N'oublie pas : si c'est vraiment ton âme-sœur, alors vous ne manquerez pas de vous rencontrer. Prends donc du recul intérieurement et apprend d'abord à connaître ton futur partenaire - et ceci avant tout en gardant une distance au niveau physique.

Pense constamment lorsque tu le rencontres, que ce temps de faire prudemment connaissance *ne revient jamais*. Dès l'instant où tu as partagé la sphère physique ou que tu as même eu des relations sexuelles avec lui, cette phase est terminée et ne revient plus jamais.

Mets donc à profit cette phase, jouis de cette période et sois reconnaissant pour ce cadeau divin.

"Mais que veut dire 'faire connaissance avec ton partenaire' ?" demandes-tu ici avec raison. Cela veut dire que tu devrais essayer de savoir quels sont ses intérêts, ce qui est important pour lui, ce qu'il attend d'une relation, comment il imagine son avenir, si cela coïncide avec tes attentes et si cela est en accord avec ce que tu sens au plus profond de toi.

Essaye ensuite de découvrir s'il *te* comprend. S'il sait se mettre à ta place en ressentant ce que tu ressens. Si avec lui tu sais clarifier des problèmes ou plutôt des malentendus. Si ce n'est pas le cas, ne les passe en aucun cas sous silence, mais insiste pour avoir une clarification. N'oublie pas que c'est à ce stade que tu établis les lignes de conduite de ton, de votre (!) avenir. Lors de vos conversations, précise donc ce à quoi tu accordes de l'importance et note-le. Note ce que tu veux, les sujets que tu as abordés et ce qu'il t'a répondu.

Je pense ici à une jeune femme qui a cherché et trouvé le contact avec moi alors qu'elle était encore enfant. Intérieurement, elle bavardait beaucoup avec moi. Elle est devenue une jeune femme intelligente et joyeuse qui avait de ce fait beaucoup de soupirants.

Lorsqu'elle me demandait si l'un ou l'autre serait son futur mari, je le lui déconseillais à chaque fois, et elle m'écoutait.

A vingt ans, elle fit la connaissance de son âme-sœur. Je savais que dès le départ, elle avait à clarifier certaines choses avec lui afin d'éviter une surprise fâcheuse plus tard. Je lui ai donc conseillé de lui dire exactement ce à quoi elle s'attendait et d'écouter ce qu'il en dirait, ce qu'il en pensait, ce à quoi il s'attendait, ce qu'il espérait. Je lui ai conseillé de noter tout ceci, de l'apporter et de le lui lire lors d'une rencontre ultérieure. Elle a fait cela avec les mots suivants, venant de son cœur : "J'ai trouvé nos conversations communes très intéressantes et très importantes. C'est pourquoi j'ai tout noté et je voudrais te le lire afin de savoir si j'ai oublié quelque chose et si oui, *ce* que j'ai oublié". Son âme-sœur était très intéressée et ils ont pu reparler de tout et clarifier encore davantage. Par contre, s'ils avaient déjà couché ensemble à ce moment, alors cette conversation ne se serait jamais déroulée ainsi et maints sujets n'auraient pas été abordés, beaucoup de choses n'auraient pas été clarifiées ce qui leur aurait causé quelques difficultés plus tard dans leur mariage. Ils ont par contre discuté de tout et ils ont ainsi créé ensemble une base importante pour leur avenir. Après cela, il l'a ramenée à la maison, lui a donné un baiser et est parti.

La décision

De nos jours, beaucoup de relations ne se déroulent pas ainsi. Elles commencent malheureusement par la fin, avec la sexualité, et arrivent ensuite au commencement, à la clarification des attentes respectives. Pas étonnant qu'elles aient à affronter tant de difficultés, ce qui diminue l'énergie de la relation au lieu de l'accroître comme cela devrait être le cas.

La jeune femme dont je viens de parler n'a pas inversé l'ordre de priorité, mais elle a construit pas à pas une base solide à travers de longues conversations et de nombreuses clarifications. Après quoi, elle a pensé que le temps d'une décision était venu. Elle m'a demandé mon avis et je lui ai conseillé d'attendre encore un peu car ce n'était pas encore le moment. Beaucoup d'hommes ont besoin de plus de temps que les femmes pour se décider. Les hommes réfléchissent davantage, ils ont donc plus de doutes. Aussi, pour venir à bout de leurs doutes, ils insistent pour avoir des relations sexuelles, ce qui ne clarifie rien, cela ne fait d'abord que remettre les problèmes à plus tard pour les aggraver ensuite. La femme devrait donc toujours laisser le temps à l'homme jusqu'à ce que celui-ci puisse lui dire oui du plus profond de son cœur.

La bénédiction

Lorsque les deux se sont décidés l'un pour l'autre, le moment devrait venir où ils fixent la date du mariage et où ils préparent celui-ci.

A notre époque, c'est un usage passé de mode, mais *avant* de construire une communauté incluant la sexualité et la cohabitation, deux êtres humains devraient être mariés. La bénédiction divine est décisive ici car elle montre que rien ne peut être durable sans la grâce divine. La bénédiction divine commence avec la rencontre, est intensifiée par la façon circonspecte de faire connaissance, par le fait d'éviter la sexualité, par la décision et ensuite par le mariage. Si une de ces étapes fait défaut, alors la bénédiction divine n'est pas complète. Ce qui manque le plus souvent aujourd'hui, c'est l'abstinence et la décision. Sans la décision, la relation est comme une voiture sans moteur, comme une cuisine sans foyer.

La rencontre d'un homme et d'une femme, surtout au niveau sexuel, n'est pas un passe-temps (tu devrais aussi planifier celui-ci avec soin). Elle ne l'est pas parce que le destin de deux personnes est ici en jeu. Si l'un s'ouvre alors que l'autre déjà se sépare, cela peut constituer pour le premier une

blesse qui peut conduire jusqu'à la mort. D'innombrables personnes meurent chaque année de chagrin d'amour - ou bien par suicide ou par un cœur brisé qui peu à peu leur ôte la vie ou par un accident qui s'ensuit. On ne peut être assez prudent avec une relation, vu la signification qu'elle a généralement pour l'être humain. Avant, les peuples avaient cette connaissance, c'est pour cette raison qu'ils pratiquaient tous des rites de mariage. Ils connaissaient le pas décisif que font deux êtres qui dès lors vivent sous le même toit.

La bénédiction divine du mariage revêt encore un caractère tout autre. Cette expérience donne au couple une force, une puissance qui non seulement ouvre des portes, mais qui aplanit et prépare de manière particulière le chemin commun des deux personnes.

La plupart des couples ne ressentent pas cette force parce qu'ils n'utilisent pas le temps de la préparation pour la clarification, parce qu'ils ne prennent pas la décision du fond du cœur et parce qu'ils vivent la sexualité avant le mariage. Le mariage est toujours une aventure qui comporte des risques. Le mariage réunit deux êtres qui, à partir de maintenant, traversent la vie en tant qu'unité. L'homme n'est plus Monsieur X et la femme n'est plus Madame Y, mais lui est le mari de sa femme et elle, la femme de son mari. Cela demande une grande réadaptation qui a besoin d'être intégrée. Afin de pouvoir la maîtriser de façon heureuse, le couple a besoin de la grâce. Il reçoit cette grâce dans une très large mesure par la cérémonie du mariage.

Ici, tu demandes avec raison pourquoi. La réponse est : le plus grand problème que les relations actuelles ont à maîtriser est l'infidélité. Les hommes et les femmes commettent l'adultère avec une telle légèreté, comme si c'était ce qu'il y a de plus normal au monde. La fidélité est la fondation la plus importante de chaque relation et particulièrement de votre mariage. C'est pour cette raison qu'il y a dans l'église chrétienne l'engagement de rester fidèle dans les bons comme dans les mauvais moments. Chaque partenaire peut se reporter à cette promesse solennelle si le thème de la fidélité est mis sur le tapis. Mais à quoi peut-il se reporter s'il n'y a eu ni bénédiction ni promesse solennelle à l'église ?

Maintenant, il y a beaucoup de mariages qui se brisent même s'ils ont reçu la bénédiction à l'église. La faute n'incombe pas à la bénédiction, mais c'est plutôt dû au fait que vous n'avez plus foi dans le pouvoir des pratiques spirituelles et que vous ne respectez pas la parole donnée ni dans votre mariage ni ailleurs.

Suis donc mes instructions. Mets-les en pratique et ton mariage t'accompagnera de façon sûre et heureuse à travers ta vie.

La promesse, la promesse solennelle, le serment de fidélité

J'ai déjà abordé la signification de la promesse et de la promesse solennelle dans le chapitre précédent et j'ai laissé transparaître qu'elles sont importantes pour toi. Je voudrais maintenant les aborder plus en profondeur, les distinguer les unes des autres et décrire leurs effets.

La promesse

Aujourd'hui, beaucoup laissent leur relation au niveau de la promesse. Ils expriment, soit par leur comportement, soit par des mots, leur désir de vivre ensemble avec leur partenaire, de lui être fidèle,

d'être là pour lui. Mais s'ils sont pris au mot, le partenaire constate avec étonnement et même avec consternation qu'il ne reste que peu, sinon rien de la promesse antérieure.

Pour beaucoup, la promesse n'a plus une très grande signification aujourd'hui. D'une manière *légère*, on se met d'accord sur ceci ou cela, par exemple, de se rencontrer devant le cinéma - et si ce n'est pas le cas, eh bien ce sera pour la prochaine fois.

Cette attitude par rapport à la promesse est fautive. Une promesse est un *contrat* qu'une personne conclut avec une autre. Ce contrat lie les deux personnes, c'est pourquoi il ne peut pas être modifié unilatéralement, mais seulement après consultation du partenaire et à condition que celui-ci soit d'accord. Les promesses vivent de l'ancien principe : "Un homme (une femme !) - un mot". La force interne de ce vieux principe plein de sagesse s'est malheureusement perdue. La morale générale s'est par conséquent dégradée. Voilà pourquoi beaucoup promettent toutes sortes de choses sans penser un instant à tenir leur promesse. Ceci est contre l'ordre divin et détruit la société. N'oublie jamais que la création est une unité. Si tu trompes quelqu'un aujourd'hui, cela peut rapidement déclencher une avalanche qui un jour ou l'autre te revient. Demande-toi si tu aimerais vivre dans une société où plus aucune promesse n'aurait de valeur, c'est-à-dire où chacun ment à chacun - car ne pas tenir une promesse veut dire mentir, puisque la promesse contient l'intention de la tenir. Si tu ne la tiens pas, tu condamnes ton affirmation précédente comme mensonge.

Tiens donc toutes tes promesses. Pense au karma qui stipule que tu récoltes le bien par le bien et le mal par le mal. Si tu romps aujourd'hui une promesse donnée, alors avec une certitude absolue, demain ou après-demain une promesse qui t'a été faite sera rompue et tu en seras autant affecté que l'était ton partenaire lorsque tu as rompu la promesse que tu lui avais faite.

La promesse solennelle

Les êtres humains sont changeants dans leurs états d'âme. Ils promettent quelque chose aujourd'hui et demain ils l'ont déjà oublié. Afin d'éviter cela, des contrats sont établis par écrit. Cela apporte un léger remède en ce qui concerne les effets car chacune des deux parties a en main un papier qui lui permet de faire valoir ses revendications. Au fond, la nécessité de contrats écrits ne fait que montrer à quel niveau désolant vous êtes tombés.

Ne cherche pas des excuses en disant que tu as oublié tes promesses. L'oubli n'est pas une excuse, mais rien d'autre qu'une échappatoire et un manque d'intérêt. Si tu ne te souviens pas de tes promesses, alors n'en fais pas ou note-les.

Le Seigneur, qui a créé les rites du mariage, connaissait le caractère oublieux des êtres humains et aussi les remous que peut subir l'union conjugale. C'est pour cette raison qu'Il a créé la promesse solennelle, c'est-à-dire la promesse d'être fidèle, d'estimer et de respecter l'autre, de l'assister dans les bons moments comme dans les *mauvais*. Avec l'aide de Dieu. On ne peut pas accorder suffisamment d'importance à cette promesse solennelle. Elle devrait donc être expliquée dans toute sa dimension aux époux. On devrait leur faire comprendre que dans une union conjugale, il y a beaucoup de joie et d'accomplissement, mais également de la déception, de la contrariété et de la souffrance. Et que dans la vie, la joie et la souffrance sont toujours liées.

La promesse de rester une vie entière aux côtés du partenaire conjugal est précisée et renforcée par la promesse devant Dieu, la promesse solennelle. D'où la solennité de la cérémonie du mariage. Elle a pour but d'élucider la gravité, la portée du mariage et la présence de Dieu lors de l'acte de mariage. Et malgré tout, cela devrait se dérouler dans une ambiance de joie et de confiance car la présence de Dieu signifie aussi qu'Il aidera toujours les deux conjoints dès qu'ils s'adressent à Lui

pour demander de l'aide. Abstraction faite de cette aide, Il fait aussi Son devoir autrement en les protégeant de façon invisible, en les guidant et en les aidant là où c'est nécessaire et où leur karma le permet.

Cette influence divine importante fait que la promesse solennelle est fondamentalement différente de la simple promesse. La promesse solennelle est une promesse qui est faite en présence de Dieu, devant l'autel de Sa maison. Par contre, si tu as fait la promesse à quelqu'un de le rencontrer le lendemain et que tu n'en as plus envie, un coup de téléphone suffit pour dire à l'autre ton souhait de changer le rendez-vous. S'il est d'accord, alors le contrat - grâce à l'accord mutuel - peut être modifié sans problème.

Ce n'est pas aussi simple en ce qui concerne la promesse solennelle. Ici, on a demandé à Dieu de donner une profondeur particulière à la promesse. Si le couple se sépare, il ne suffit pas que tous les deux soient d'accord. Ils doivent en plus demander à Dieu si Lui aussi consent à cette séparation. C'est qu'en se séparant, ils n'agissent pas conformément au dharma, à l'ordre divin, qui dit : un partenaire, un cœur, une sexualité, une vie durant.

Dieu connaît vos cœurs. Il sait que beaucoup d'entre vous apportent trop d'implications de vies précédentes et que de ce fait ils ne savent pas respecter cet ordre. Mais la légèreté avec laquelle les couples se séparent aujourd'hui est tout à fait contraire au dharma et n'a au fond aucun sens car elle crée du karma négatif et n'apporte pas la moindre solution. Cela vient aussi du fait que pour beaucoup, aller à l'église n'a plus aucune signification spirituelle, ce n'est plus qu'un événement exclusivement mondain. L'église a évidemment une part de responsabilité dans ce manque de foi largement répandu. Mais cela ne change rien en ce qui concerne le pouvoir du rite. Une promesse solennelle reste une promesse solennelle, qu'on y croie ou qu'on n'y croie pas. Une promesse solennelle a une grande portée et influence ton destin, que tu le saches ou non.

Voici un exemple. Un homme connaissait une femme depuis un certain temps et un soir il "s'est trouvé" qu'ils ont couché ensemble. De même, il "s'est trouvé" qu'ils se rencontrèrent de plus en plus souvent. Puis son bail fut résilié et il "s'est trouvé" qu'il alla habiter chez elle. Et ainsi il "s'est trouvé" qu'ils se sont mariés, non seulement à la mairie mais aussi à l'église.

Mais ce qui malgré tout ne s'est pas trouvé, c'est qu'il soit là pour elle, vu qu'il ne s'était jamais réellement décidé pour elle. Alors il "s'est trouvé" qu'elle fit la rencontre d'un autre homme qui s'occupa davantage d'elle, qui lui donna le sentiment d'être réellement prise en considération. Elle quitta donc son mari qui se plongea à fond dans son travail, qui eut quelques aventures et qui apprécia d'être seul.

La femme souffrait beaucoup de cette séparation, bien qu'elle fût de nouveau amoureuse. Elle pensait devoir s'adapter à son nouveau partenaire et donc surmonter rapidement son chagrin. Comme elle n'avait pas pris le temps pour vivre sa peine, elle souffrit bientôt d'une multitude de symptômes tels que épuisement, insomnie et dépression. Elle s'est sentie si mal qu'elle a commencé une thérapie. C'est seulement alors qu'elle a compris l'étendue de sa blessure. C'est seulement alors qu'elle a pris conscience de l'importance de son chagrin et de sa déception.

Une chose dont elle n'était pas consciente c'est que, par son chagrin, elle réparait la rupture de sa promesse solennelle. Son chagrin lui a permis de trouver le contact avec son for intérieur et de reconnaître sa souffrance. Et c'est grâce à la souffrance qu'elle s'est, pour la première fois, accordée *consciemment* du temps pour elle-même et pour ses sentiments.

De son côté, son ex-mari avait une aventure après l'autre, allait d'une indécision à une autre, jusqu'au moment où il rencontra une femme qui le toucha. Comme il avait aussi vieilli, il a souhaité l'épouser. Ils se marièrent aux Etats-Unis où ils reçurent la bénédiction dans une petite église. Le mariage fut cependant très problématique. Il sentait qu'il aimait sa deuxième femme, mais il n'arrivait pas du tout à s'ouvrir à elle. Un jour, il eut un accident de voiture qui écrasa sa jambe. Il fut hospitalisé pendant des mois et là, il eut la grâce de rencontrer un prêtre avec lequel il se sentait en confiance. Grâce à lui, il renoua avec la prière et trouva un contact plus étroit avec Dieu. Une nuit, il fit le rêve suivant : il se voyait dans une église et s'entendait continuellement répéter la promesse solennelle qu'il avait faite à sa première femme. Il se réveilla et tout à coup il comprit quel était l'obstacle dans son deuxième mariage : sa promesse solennelle le liait toujours à sa première femme. Il en parla au prêtre et celui-ci lui conseilla de prier Dieu d'annuler la promesse solennelle qu'il avait faite jadis. Aussitôt après avoir fait cela, il se sentit beaucoup mieux. Mais il ressentait que quelque chose manquait. Alors il prit conscience qu'il n'avait jamais pris très au sérieux la célébration de son premier mariage, sa première femme et leur union conjugale. Cela le touchait pour la première fois, là, à l'hôpital où sa jambe le faisait souffrir. Il pensait avec consternation au peu de respect qu'il avait témoigné à sa femme, à Dieu et à lui-même. Il en était très affecté et de tout son cœur, il s'est excusé auprès de Dieu, auprès de sa femme et aussi auprès de lui-même d'avoir été si négligent.

Ces excuses ont libéré beaucoup de choses en lui. Il sentait qu'un nœud se défaisait en lui, qu'enfin quelque chose pouvait se libérer en lui et qu'une nouvelle porte s'ouvrait. Lorsque sa deuxième femme revint lui rendre visite, elle le trouva transformé, il sut l'aborder tout différemment, partager ce qu'elle ressentait et la comprendre. Il était toujours alité avec sa jambe douloureuse, mais il sentait qu'il était guéri et que quelque chose de tout à fait nouveau commençait.

Que te dit cette histoire ? Il n'est pas bon pour toi de prendre les rites à la légère. Les rites sont opérants et puissants et ils influenceront ta vie, que tu croies en Dieu ou non. Les rites religieux n'ont rien perdu de leur force, même si tu trouves que l'église s'est très sécularisée, que les gens sont devenus on ne peut plus incroyants. Les rites religieux appellent Dieu dans ta vie et Sa puissance est là, illimitée, quel que soit le degré de ta croyance en elle.

De tout ceci, tu devrais donc tirer la conclusion suivante : ne te marie *jamais* sans un examen, une clarification et une *décision* minutieuses. Ne te marie jamais sans la bénédiction divine et n'oublie pas que la promesse, en accord avec la bénédiction, est une promesse solennelle que tu ne peux pas rompre aussi facilement. Ne te sépare donc de ton partenaire que dans les cas d'urgence. Demande la permission au Seigneur et demande-Lui intérieurement s'Il est d'accord avec la séparation. Présente des excuses à ton partenaire (et si vous ne vous parlez plus ou si un contact n'est pas à conseiller, alors fais-le intérieurement). Demande pardon à Dieu et demande-Lui de te donner l'opportunité d'apprendre ce que tu dois apprendre, afin que la même chose ne t'arrive plus.

Le serment

Nous avons vu que la promesse solennelle est une promesse d'une portée particulière parce qu'elle est faite devant Dieu.

En ce qui concerne le serment, celui-ci n'est pas fait *devant* Dieu mais on *appelle* Dieu en tant que témoin. Le serment a de ce fait une portée énorme, c'est pourquoi, par exemple, un parjure devant le Tribunal peut être sanctionné d'un emprisonnement de plusieurs années. (Que dans le langage juridique, jurer se dit prêter serment, ne change évidemment rien à la situation).

Pour ces raisons, sois extrêmement prudent en ce qui concerne les serments, car ils ont une portée considérable.

Pour illustrer le pouvoir des serments, je voudrais citer un exemple particulièrement dramatique. Son côté dramatique ne veut cependant pas dire que c'est un cas unique. Je voudrais plutôt exprimer par là que la rupture d'un serment peut avoir de telles conséquences - et cela assez souvent.

Une femme, Juanita, aimait un homme, Ernesto, qui ne l'aimait pas. De chagrin, elle se lia d'amitié avec Manuel. Celui-ci était très sensible et l'aimait beaucoup. Après un certain temps, ils se marièrent. Mais il sentait qu'elle n'était pas vraiment ouverte vis-à-vis de lui. Il lui en parla donc. Mais elle affirmait toujours qu'elle l'aimait. Un jour qu'il insistait et qu'il exprimait ses sentiments ou plutôt ses doutes, elle dit la phrase décisive : "Je te jure que je t'aime, que je t'aimerai toujours et que je resterai toujours auprès de toi !"

Plus de deux années passèrent durant lesquelles Ernesto fit quelques expériences importantes qui modifièrent son comportement envers Juanita. Il la contacta et ils se rencontrèrent plusieurs fois, découvrirent leur amour l'un pour l'autre et commencèrent une relation. Vu les circonstances, Juanita parla à Manuel de sa relation avec Ernesto et tous deux pensèrent que c'était la fin de leur mariage : Juanita le pensait parce qu'elle aimait Ernesto, Manuel le pensait parce que maintenant il avait la confirmation de ce qu'il avait toujours senti, que Juanita n'avait jamais été totalement ouverte vis-à-vis de lui. Des années durant, Manuel souffrit de cette déception.

Juanita, par contre, était heureuse de vivre avec Ernesto qu'elle aimait depuis toujours. Mais son serment la liait à Manuel sans qu'elle en prît conscience. Un jour, elle tomba malade, une pneumonie grave qui ne put être guérie, pas même avec les médicaments les plus puissants. Les médecins qui la soignaient à l'hôpital ne s'expliquaient absolument pas la raison de l'inefficacité des médicaments. Dans cet hôpital aussi, il y avait un prêtre mais la situation était fondamentalement différente de celle du cas précédent de l'homme avec sa jambe écrasée. Ici, le prêtre n'était pas aussi avancé et la femme pas assez ouverte aux questions religieuses ou plutôt spirituelles. C'est pourquoi elle ne trouva aucun lien entre sa maladie et le serment rompu. Ce n'est que peu avant sa mort lorsqu'elle vit Manuel et s'entendit dire le serment, qu'elle comprit à quel point elle avait manqué à sa parole, à quel point elle avait blessé Manuel. Une blessure qui le préoccupera durant quelques vies encore. C'était là la leçon décisive qu'elle apprit en quittant son corps et qui changea complètement son attitude dans la vie suivante car elle souhaitait pouvoir réparer la blessure. Sa consternation et son désir ont fait que dans la vie suivante, elle vécut à nouveau avec Manuel et elle supporta ses angoisses et ses doutes avec une patience d'ange.

Au moment de sa mort, elle comprit aussi pourquoi elle allait mourir. Si elle avait vécu plus longtemps avec Ernesto, alors elle n'aurait pas pu vivre avec Manuel dans sa vie suivante, ce qui aurait été très défavorable pour son évolution parce qu'elle n'aurait pas pu apprendre ou développer certaines choses décisives. Elle comprit tout cela au moment de sa mort et c'est ainsi qu'elle a pu quitter son corps dans une profonde quiétude et qu'elle a pu se préparer à une nouvelle vie.

Comme déjà dit, ceci est un exemple dramatique mais pas du tout un cas unique. Vous apprenez si peu au sujet des répercussions qu'entraînent les serments rompus parce que généralement, comme dans le cas de Juanita, personne n'en sait rien. Elle mourut et personne ne put se l'expliquer, personne ne comprit les connexions plus profondes qui étaient aussi en rapport avec la rupture de son serment. Toutes les maladies inexplicables, toutes les maladies incurables ont à voir avec la liquidation du karma négatif. Beaucoup de ces maladies ont un lien avec les conséquences des serments. Sois donc très, très prudent en ce qui concerne les serments. *Ne jure que dans les cas*

d'extrême urgence et seulement si tu es certain de pouvoir tenir ton serment. Exécute de même les exigences de la prestation de serment au tribunal et dis "la vérité, rien que la vérité".

Quand tu fais un serment, note-le si tant est qu'il concerne une période assez longue et que tu crains de l'oublier.

Ne fais *jamais* de serments *relatifs aux sentiments*. Il est extrêmement déraisonnable de dire : "je jure de t'aimer toujours." C'est déraisonnable parce qu'il n'est pas possible de faire une affirmation constante par rapport à quelque chose qui est inconstant. Le serment est constant. Tes sentiments le sont-ils également ? Comment peux-tu savoir si tu aimeras encore ton partenaire dans vingt ans ? Ce qui veut dire qu'avec ce serment, tu commets deux erreurs à la fois : premièrement, tu jures par rapport à des sentiments qui demain déjà peuvent être tout à fait différents et deuxièmement, tu fais un serment qui engage un avenir lointain. Un entrepreneur peut, par exemple, te promettre aujourd'hui de te construire une maison l'année prochaine - et s'il ne connaît pas la signification du serment, il peut même te le jurer. Mais il ne peut jamais te jurer qu'il va te construire la maison dans vingt ans. Qui sait après tout s'il travaillera encore dans la construction à ce moment-là ? Et si alors, il aura encore envie de te construire une maison ?

Si tu es amené à jurer, alors fais-le par rapport à un laps de temps que tu peux circonscrire. Pour cette raison, le serment au tribunal ou plutôt la prestation de serment a un sens. Il te rappelle la loi cosmique qui dit de toujours dire la vérité - et qui affirme qu'une société ne peut pas exister si tous ses membres ne disent pas la vérité. La prestation de serment au tribunal a un sens parce que tu peux l'honorer tout de suite et parce qu'un faux serment peut avoir pour conséquence la condamnation à tort de quelqu'un d'autre à cause de tes fausses déclarations. La prestation de serment nous fait comprendre la signification particulière des serments : ils ont pour but de renforcer la crédibilité et de donner un sens particulier à ce qui est dit parce que tu invoques Dieu, en tant que vérité absolue, comme témoin. Avec le serment, tu dis quasiment : "Dieu m'est témoin que je dis la vérité". Si tu dis la vérité, la toute puissance divine la souligne. Si tu dis une contrevérité, elle retombe sur toi. Respecte donc toujours la vérité car elle seule est à terme ta meilleure protection - la seule qui t'accompagne durant de nombreuses vies et qui même dans les plus grandes difficultés permet d'atteindre le but. Ici, tu objectes : "Cela ne se peut pas. De nombreuses personnes ont perdu la vie parce qu'elles ont dit la vérité !" Il n'y a qu'une réponse à cela : personne ne subira de dommage parce qu'il dit la vérité. Les personnes ne se mettent en difficulté que si elles ont, par des mensonges, créé du karma négatif qui les rattrape maintenant. Cela arrivera également si elles mentent à nouveau actuellement. Ce n'est que lorsque tu ne penses pas en catégories de karma et de réincarnation que la vie te semble injuste. En vérité, il n'y a qu'une justice parfaite et tout ce qui t'est repris de façon injuste aujourd'hui, te sera restitué souvent de façon multipliée, à une époque ultérieure.

Souvent aussi, il arrive qu'en disant la vérité des personnes peuvent dans un premier temps se trouver dans l'embarras, ce qu'elles ressentent comme une grande injustice et une punition. Mais par la suite, surtout si la personne continue de répéter le nom du Seigneur, elle constate que la vérité l'a préservée de choses bien plus graves et que cette situation dont elle s'est tant plainte au début, se révèle ensuite comme une véritable bénédiction. Ne juge donc pas de l'intérêt ou plutôt du préjudice de la vérité, mais crois-moi, moi qui connais le dharma : ne t'écarte pas de la vérité, elle est ta protection divine et le meilleur moyen contre la peur sous toutes ses formes car la vérité procure calme, sécurité et force. Celui qui dit la vérité n'a pas besoin d'inventer quelque chose, de réfléchir à la façon dont il va raconter son récit mensonger afin qu'il *semble* authentique. Celui qui dit la vérité se rapporte à des faits. Il n'a pas besoin de s'imaginer quoi que ce soit, il n'a qu'à relater les faits tels qu'ils sont. Cela lui donne de la force. Particulièrement aussi, parce qu'il sait qu'il se trouve au sein de l'ordre divin qui lui restitue tout ce qu'on lui prend aujourd'hui de manière injuste.

L'amour et la responsabilité

L'amour est toujours lié à la responsabilité. L'amour sans responsabilité est comme un rosier sans fleurs, une vache sans lait, un diamant sans éclat. La responsabilité fait partie de la nature la plus profonde de l'amour. L'amour ne peut pas faire autrement que de se sentir responsable de l'être aimé. L'amour le plus parfait est l'amour de Dieu. C'est pour cette raison que Dieu se sent responsable du monde et qu'Il fait tout pour aider le monde. Si le monde se trouve dans une grande détresse, comme à l'époque actuelle, alors le Seigneur S'incarne Lui-même pour sauver le monde. "Pourquoi Dieu fait-Il cela ?" demanda un jour un roi à un sage. Au lieu de lui répondre, le sage fit une sortie en bateau avec le roi. Beaucoup de personnes importantes, ainsi que le jeune fils du roi, se trouvèrent sur le bateau. Tout à coup, le sage jeta un paquet d'étoffes dans l'eau et s'écria que le fils du roi était tombé par-dessus bord. Sans réfléchir longuement, le roi se jeta à l'eau pour sauver son fils. Lorsqu'il découvrit que le paquet de tissus n'était pas son fils, il demanda la raison au sage. Celui-ci répondit : "Vois-tu Maître, tu avais à bord tant de serviteurs qui chaque jour te rendent de nombreux services. Mais lorsqu'il s'est agi de ton fils, ce n'est pas eux que tu as envoyé sauver ton fils, mais tu as sauté toi-même dans l'eau. Notre Seigneur fait de même. Il laisse Ses serviteurs accomplir maintes tâches mais lorsque le monde est en danger, alors Son amour, Sa sollicitude, Sa responsabilité font qu'Il S'incarne Lui-même afin de sauver le monde !" Le roi loua le sage et le remercia pour cette leçon.

Que signifie cette histoire pour toi ? Dieu créa le monde et en le créant, Il savait que celui-ci allait Lui réclamer beaucoup de peines, beaucoup d'interventions, beaucoup de soins. Il l'a créé à partir de Son immense amour et Il savait qu'Il était prêt à assumer toutes ces peines.

La vie est changement

Aujourd'hui, tu es amoureux, tu crois avoir trouvé le partenaire de ta vie. Qu'en sera-t-il demain, s'il est malade, faible et moins attractif ? Es-tu conscient que la forme que tu aimes aujourd'hui ne sera plus ainsi dans 10, 20, 30 ans ? Qu'arrive-t-il - admettons que tu sois un homme - si ta femme a le cancer du sein et qu'on doit lui enlever un sein ? Fais-tu alors partie de ceux qui quittent leur femme alors qu'elle est encore à l'hôpital ? Ou peu après ?

Et si tu es une femme, que fais-tu si ton mari devient impuissant ou qu'il traverse une crise psychique ? Dis-tu alors que c'est trop pour toi, que tu ne t'attendais pas à cela ?

Avant de t'intéresser à quelqu'un ou même de te décider pour lui, songe que tu seras peut-être à 100% la base de son bonheur. Es-tu conscient de cette responsabilité ? L'acceptes-tu ? C'est seulement si tu acceptes cette responsabilité et si, conscient de cette responsabilité, tu te décides pour ton partenaire, que tu as le droit d'entamer une relation avec une personne. Tant que tu ne sais pas accepter la responsabilité pour la personne que tu aimes, tu es un danger pour quiconque entre en relation avec toi.

Tu trouves peut-être que ces dernières affirmations sont très dures, peut-être même extrêmes. Mais elles ne le sont pas du tout - particulièrement si tu penses à tout le mal que peuvent parfois se faire les partenaires. Sans éprouver quoi que ce soit, il y a là quelqu'un qui donne des coups de pied - au propre ou au figuré - à son partenaire, lui ment, le trompe et le quitte. N'oublie jamais que tu es la personne qui dans une grande mesure est responsable du bonheur ou du malheur, du bien-être ou de la peine de ton partenaire.

Ici se confirme ce que j'ai sans cesse évoqué dans les chapitres précédents : tu es sur terre pour réaliser ta divinité. Tes incarnations n'ont pas d'autre but. Et quelle est la mission de ta relation ? Que tu puisses avoir un chez-toi, que tu puisses apprendre à vivre ta vie en compagnie de quelqu'un et que tu puisses découvrir ton cœur. Vois les difficultés que tu rencontres dans ta relation sous cet angle. Ne te rends pas la vie difficile en accordant sans raison trop d'importance à tes déceptions. Utilise plutôt les déceptions comme la fin d'une illusion et réjouis-toi de pouvoir faire la connaissance d'une nouvelle page de la vie, de ton partenaire et surtout de toi-même. Au lieu de te chagriner, réjouis-toi d'avoir là avec certitude une occasion d'ouvrir davantage ton cœur. Si, suite à une maladie, un accident, un comportement manqué, ton partenaire n'est plus tel qu'il était lorsque tu as fait sa connaissance, ne sois pas déçu ou même désespéré mais utilise cette occasion afin d'ouvrir davantage ton cœur. N'oublie pas que tout a un sens et que rien, mais vraiment rien de ce qui t'arrive n'est là pour te faire du tort. Tout, tout, mais absolument tout, a pour mission de t'aider à progresser.

Ici, tu objectes qu'il y a des destins qui te semblent tout de même très durs, voire même brutaux. Mais avant de te conforter dans cette opinion, essaye un peu de te mettre dans le rôle de Dieu. Que devrait-Il faire des humains qui, sans le moindre sentiment, blessent, déshonorent, torturent, assassinent d'autres êtres vivants ? La tâche principale du corps est de te permettre de sentir à travers lui et à travers cette sensation, de faire l'expérience que la création est une et que tout a des sensations. Lorsque tu as compris cela au plus profond de toi, alors tu es libre.

Vis donc ton amour toujours lié à la responsabilité. N'oublie jamais qu'entre ton partenaire et toi, il n'y a au fond pas de séparation, que tout ce qui sépare n'est qu'illusion due à l'apparence de mâyet (monde extérieur). N'oublie pas non plus que dans la vie prochaine tu pourrais être à sa place. Alors c'est toi, l'homme impuissant ou la femme malade d'un cancer, qu'on abandonne. Profite de ces pensées pour commencer une conversation avec ton partenaire. Essaie de découvrir ce dont il a besoin pour se sentir bien. Vis selon la sage devise : "que dois-je faire pour que mon union conjugale aille bien ?" Ne pense pas en premier lieu à ce que tu souhaites, mais demande-toi ce dont l'autre a besoin.

L'amour est attention

Un problème qui existe fréquemment dans les couples c'est, par exemple, que la femme a le sentiment que son mari ne l'écoute pas vraiment. Lui par contre a le sentiment qu'il pourrait passer des heures et des heures avec elle sans que cela ne soit suffisant pour elle.

Qu'est-ce qui va de travers ici ? Où pêche ton engagement ? Où y a-t-il manque de responsabilité ?

Si la femme dit : "J'ai le sentiment que tu ne m'écoutes pas", il ne sert pas à grand chose si l'homme lui répond qu'elle n'est jamais contente ; au contraire, cela ne fait qu'aggraver la situation. Par cette phrase, l'homme exprime qu'effectivement il ne l'écoute pas, qu'il ne la comprend pas et que sa femme a raison lorsqu'elle affirme qu'il ne l'écoute pas. S'il la comprenait, s'il se mettait à sa portée, il aurait dû réagir d'abord avec étonnement et ensuite lui demander ce que, selon elle, il ne fait pas correctement. Ceci serait la démarche naturelle inspirée par l'amour. Si comme dans notre exemple ce n'est pas le cas, alors l'amour est bloqué, le cœur n'est pas aussi ouvert qu'il devrait l'être. L'amour est toujours bloqué lorsqu'une conversation entre deux personnes, qu'ils soient partenaires, membres de la famille ou amis, ne coule pas. Le langage différencié, qui permet à l'être humain d'aborder les thèmes les plus compliqués, est un outil merveilleux de l'amour et de la responsabilité qui en découle. A travers le langage, tu peux créer tous les ponts nécessaires à ta relation afin de pouvoir échanger avec ton partenaire de telle manière qu'il se sente en de bonnes mains.

Pour cela, il est capital qu'aucun des deux ne parle avec un ton accusateur, tranchant, plein de reproches, mais qu'au contraire il attire l'attention de façon affectueuse et ouverte sur ses besoins, ses désirs et ses sentiments.

Si ton partenaire se plaint de quelque chose, ne l'ignore jamais. C'est ta responsabilité envers lui et envers toi-même de déceler ce qu'il veut dire, où il a raison, où tu peux apprendre quelque chose et où il a tort. Et si tu l'écoutes vraiment de tout ton cœur, les choses se simplifient beaucoup.

Une femme disait ainsi à son mari qu'elle sentait qu'il n'était pas là pour elle. Qu'il ne l'écoutait pas. Qu'il ne faisait que s'irriter sans jamais écouter ses arguments. Cela dura des années jusqu'à ce que leur union se soit rompue. Peu après, ses affaires furent en faillite. C'est seulement alors qu'il apprit quelque chose car sa secrétaire l'avait toujours mis en garde contre un certain partenaire d'affaires qui lui semblait suspect. Mais il ne l'écoutait pas et c'est ainsi qu'il fut entraîné dans la faillite à cause de son partenaire d'affaires douteux. Lorsque sa secrétaire lui rappela ses mises en garde, il commença enfin à comprendre pour la première fois qu'il n'écoutait pas les femmes. Il croyait tout savoir et pensait que les femmes n'étaient pas aussi capables que lui pour voir les connexions. Il paya un prix élevé pour son orgueil et l'aveuglement qui en résulta.

N'oublie jamais que l'orgueil, l'arrogance, l'indifférence et les agressions sont les ennemis de ton amour. Ton partenaire est ton chemin vers ton amour. Respecte-le donc comme la prune de tes yeux - il l'a mérité depuis des années, depuis des vies.

L'abnégation

A l'époque actuelle, l'abnégation est une notion complètement passée de mode. Si quelqu'un parle aujourd'hui d'abnégation, beaucoup de gens font la moue. Ils pensent que l'abnégation est dépassée, irrémédiablement vieux jeu et qu'une maison de retraite serait le seul endroit où elle pourrait éventuellement encore faire impression.

Je dis attention car cette attitude est à courte vue. Il lui échappe que personne n'aurait la possibilité, par exemple, de lire ces lignes si ses parents avaient pensé de même. Ta mère a sacrifié tant d'énergie, tant d'efforts, tant d'années de sa jeunesse afin que tu puisses obtenir tout ce que tu as eu. Ton père aussi a travaillé beaucoup pour gagner de l'argent afin que tu puisses faire tes études et tes expériences. Tes parents ont renoncé tous deux à un niveau de vie plus élevé afin de t'offrir tout ce que tu as eu.

L'abnégation est le sang sans lequel l'organisme 'Vie' ne peut pas exister. Sans l'abnégation, le flux de la vie ne serait pas possible. Les plantes sacrifient une grande part de leur énergie pour leurs semences. Les animaux sacrifient énormément pour leurs petits et en partie aussi pour leur partenaire. Mais chez l'être humain s'ajoute quelque chose de tout à fait nouveau. Il est le seul être vivant qui fait une grande partie de son évolution avec et grâce à son partenaire. Et plus il développe son abnégation, plus il va loin. C'est seulement chez l'être humain que l'abnégation est un élément décisif de sa relation qui somme toute lui donne la possibilité d'atteindre une profondeur de sentiment, une intimité qu'aucun autre être vivant sur terre n'atteint. L'abnégation fait partie d'une relation comme le parfum fait partie d'une rose. Si elle ne répand pas son parfum, tu la reconnaîtras toujours en tant que rose mais il lui manquera quelque chose d'essentiel.

Beaucoup de gens croient aujourd'hui que la sexualité mène à l'intimité. Ils font erreur. Ce n'est pas la sexualité mais l'abnégation car c'est elle qui, unie à l'amour, ouvre le cœur. Des êtres humains peuvent vivre ensemble la sexualité la plus intense, mais rester complètement fermés au fond de

leur cœur. Mais deux partenaires ne peuvent pas se rencontrer avec amour et abnégation sans être ouverts l'un à l'autre.

C'est pourquoi l'abnégation est *le* chemin vers l'intimité, car ton abnégation signale à ton partenaire que tu es réellement concerné par *lui*, qu'il est important pour toi, que tu es prêt à renoncer à la satisfaction de tes intérêts au profit des siens. Cette attitude touche, touche le cœur. Et l'intimité, qu'est-elle d'autre que cette émotion délicate tout au fond de ton cœur ?

Tu penses peut-être que c'est exagéré mais c'est la simple vérité si je te dis que l'abnégation est la nature subtile d'une relation. Et sais-tu pourquoi ? Parce que l'abnégation met immédiatement l'amour en pratique. L'abnégation est l'amour mis en pratique, c'est pour cette raison qu'elle démontre que ton amour n'est pas fait de vaines paroles mais d'actes solides dont ton partenaire peut faire immédiatement l'expérience. L'abnégation est l'action de cœur à cœur. C'est parce que ton partenaire revêt tant d'importance pour toi, parce que ton amour pour lui est si grand, que tu es prêt à lui sacrifier quelque chose d'essentiel. Et ce qui distingue l'abnégation, c'est que grâce à ton amour tu ne remarques pas du tout *que* c'est un sacrifice. Pense au temps que tu consacres à quelqu'un. Tu le vis comme un sacrifice parce que l'autre ne t'importe pas. Par contre, si tu es fraîchement amoureux et que tu rencontres l'adoré(e), tu ne vis jamais comme un sacrifice mais comme un cadeau le temps que tu passes avec lui (elle). Ainsi en est-il de l'abnégation : grâce à l'amour, le sacrifice devient grâce et joie et seule une personne extérieure peut voir combien celui qui aime, donne. Lui-même, par contre, pense qu'il pourrait donner beaucoup plus - et que malheureusement, il n'a pas encore trouvé le chemin pour faire un réel sacrifice !

Il y a beaucoup de personnes qui, même en ces temps difficiles, font beaucoup de sacrifices au sein de leur union conjugale. Si tu fais cela, alors réjouis-toi de ce que tu accomplis car cela est loin d'être évident de nos jours. Si tu souffres du fait *que* tu dois faire des sacrifices, alors essaye un peu de changer ta vie en considérant tout ce que tu as pu apprendre dans ta relation, en te demandant si tu ne dois pas toi aussi beaucoup à cette personne qui te demande des sacrifices. Si tu sais changer ton point de vue, ton attitude changera. Si ton attitude change, ta vie changera et d'un seul coup le malheur peut devenir joie, la contrainte, liberté. Ne te considère jamais comme insignifiant mais comme très puissant car ta destinée tout entière est entre *tes* mains.

La joie que donne la croissance

L'idéologie courante à cette époque estime qu'il est important d'avoir des expériences avec différents partenaires. Ce qu'elle ne dit pas, c'est *pourquoi* elles sont importantes. Dommage, car au fond c'est cela qui importe ! Car tout ce que nous disons à propos des relations n'a d'intérêt que dans la mesure où cela influence de façon positive le bonheur et la durée du mariage. Les expériences avec d'autres partenaires n'influencent pas les mariages de façon positive. On n'a qu'à comparer, dans un premier temps, la validité de ces affirmations avec le nombre des divorces qui ne cesse d'augmenter. Ensuite, on peut la comparer au fait qu'à l'époque actuelle nombreux sont ceux qui déclarent morts le mariage et la fidélité, tandis que le nombre des ménages monoparentaux est en augmentation.

Les expériences avec différents partenaires ne sont donc pas bonnes pour l'union conjugale. Alors pour quoi le sont-elles ? La réponse est simple : pour l'ego. Plus un être humain - et bien sûr tout particulièrement un homme et un macho ! - a d'expériences, plus il peut s'en vanter. Alors si quelqu'un se targue d'avoir couché avec mille femmes, beaucoup d'hommes l'admirent et l'envient pour ses prouesses. Mais qu'en est-il de lui ? Il continue d'aller d'une femme à l'autre, tout en faisant passer son agitation incessante pour une grande conquête. Et bon nombre de ceux qui sont dans une agitation incessante semblable vont essayer de l'imiter. La promiscuité, c'est-à-dire le changement

fréquent de partenaire, a pour conséquence inquiétude, tension, insomnie, toutes sortes d'angoisses, égoïsme et manque de dignité. Dieu n'a pas créé la sexualité pour qu'elle soit expérimentée avec beaucoup de partenaires différents. La sexualité a été établie par le dharma, l'ordre divin, de façon à ce que tu traverses les hauts et les bas de la vie avec un seul partenaire.

Faire des expériences ne consiste donc pas dans la quantité mais dans la qualité, non pas dans la multitude de partenaires mais dans la sincérité avec laquelle deux personnes entrent en relation. Deux personnes ont beau croire être ouvertes l'une à l'autre, mais si elles ont eu des expériences avec d'autres et qu'elles ne peuvent pas se décider de tout leur cœur en faveur de leur partenaire actuel, alors elles ne sont pas ouvertes. En d'autres mots : il se peut qu'elles soient ouvertes à la passion. Il se peut que leur relation soit faite des hauts et des bas de leurs sentiments tumultueux. Mais il n'y aura pas de compréhension sûre née de la profondeur de la vie à deux. Celle-ci ne peut pas exister. Cela se voit au fait que chez deux personnes qui sont réellement là l'une pour l'autre, il n'y a pas d'incertitude, pas de comparaison et pas de questions anxieuses quant à l'avenir commun. A la place, il y a le chemin commun de la transparence. Ce chemin, parce qu'il ne connaît pas d'alternative, a besoin d'être modelé par la force intérieure de la relation et soutenu par l'intérêt mutuel. Chaque mariage aboutit toujours au point où au moins un des deux partenaires se demande si rester ensemble a encore un sens. C'est précisément là le point où, à l'époque actuelle, beaucoup de couples se séparent déjà avant le mariage. Quel dommage !

Le chemin commun

Tu dois t'imaginer le mariage comme une tour avec un escalier en colimaçon. Après chaque tournant, il y a une porte dont les deux partenaires ont la clé. Mais après chaque troisième tournant, il y a une porte dont la serrure, comme pour un coffre-fort, ne s'ouvre que lorsque tous les deux utilisent leur clé en même temps. C'est seulement ainsi qu'ils peuvent franchir ces portes. Ce n'est que de cette manière qu'ils peuvent passer d'un étage au suivant jusqu'à ce qu'ils arrivent en haut où ils ont une vue magnifique.

Que montre cette métaphore ? Si quelqu'un veut ouvrir seul toutes les portes, il n'ira pas très loin car à chaque troisième porte, il doit s'arrêter et attendre. Si l'autre ne suit pas, il n'avance pas non plus. Cela ne lui sert à rien d'essayer sans relâche de forcer la porte. Il doit plutôt prendre contact avec son partenaire, lui demander ce dont il a besoin pour le rejoindre, pour faire avec lui le pas suivant. Cela ne sert pas à grand chose non plus de s'installer confortablement sur l'appui de fenêtre. Il peut s'y installer, mais il ne progressera pas.

Et s'il se retire, il devra monter une tour semblable avec un autre partenaire et il devra accomplir avec lui ce qu'il ne peut ou ce qu'il ne veut pas accomplir maintenant.

Mieux vaut donc vivre selon la devise : la vie est un défi. Accepte-le. La vie conjugale est le défi qui te conduit le plus sûrement vers la croissance intérieure. Réjouis-toi à ce sujet. Crois-moi, la joie est décisive. Et la joie dépend pour plus de 80 % de ton attitude et non des événements extérieurs.

Peut-être as-tu remarqué que jusqu'à présent je n'ai jamais eu recours à un modèle d'explication psychologique lorsque j'ai parlé des relations. Je ne le fais pas parce que je ne désire pas donner des explications. La psychologie fait des choses excellentes dans ce domaine. Moi par contre, je ne veux rien expliquer, j'aimerais plutôt modifier ta manière de voir. Tu n'as pas besoin d'explications pour ce faire mais de directives comportementales et de valeurs. Et c'est justement ici que nous devons faire une distinction claire. *Il y a des valeurs durables et des valeurs éphémères.*

Une valeur durable consiste, par exemple, dans le fait qu'une fois ta décision prise, tu t'y tiennes et que si tu as accepté une tâche, tu la termines. N'oublie pas que ta mission est divine. Fais donc tout ce qui est en ton pouvoir pour l'effectuer avec joie. Savoir accomplir sa tâche avec joie est divin, c'est un cadeau de la liberté. C'est le chemin idéal vers la croissance, vers le but.

Ton mariage, ta famille, c'est ta mission dans le domaine privé. Dieu t'en a fait cadeau afin que tu puisses donner aux personnes qui t'ont été confiées, amour, sécurité et stabilité, qualités qui peuvent ainsi refluer vers toi à travers ta famille. Remplis ta vie conjugale de joie. Apprécie le fait de pouvoir croître de concert avec les personnes que Dieu a mises sur ton chemin de vie. Tiens tes pensées en échec lorsqu'elles rêvent d'autre chose, lorsqu'elles voudraient te faire quitter ton foyer conjugal. Prends tout ce que tu rencontres dans ta relation comme une possibilité de contrôler de mieux en mieux tes pensées et d'obtenir ainsi bonheur et contentement. Ne te permets pas des pensées qui soulèvent la question si ton partenaire est oui ou non le bon pour toi, mais réfléchis uniquement pour savoir ce que *tu* peux faire pour que votre union conjugale soit aussi heureuse que tu l'avais imaginée.

Regarde-toi, regarde en toi

Songe aussi que le dicton "pour se quereller, il faut être deux" est toujours d'actualité. Au lieu de te quereller, réfléchis bien pour savoir ce que tu peux changer, ce que tu peux apprendre. J'observe beaucoup, beaucoup de séances de thérapie. Beaucoup de thérapeutes me demandent de l'aide, surtout lors des séances concernant les couples en difficulté. La plupart du temps, les thérapeutes ont les plus grosses difficultés parce que beaucoup de personnes voient les problèmes en premier lieu sinon exclusivement chez leur partenaire et non chez elles-mêmes. Cela représente non seulement une grande incrimination pour ton union conjugale, mais cela te limite aussi énormément. Si tu as des difficultés, pense toujours à deux choses : premièrement, ton partenaire est ton meilleur miroir qui te renvoie *tes* défauts de la manière la plus précise ; deuxièmement, tu es la seule personne au monde que tu peux réellement changer. Si tu cherches de l'aide auprès d'amis ou de thérapeutes, ne leur rends pas, ne te rends pas la vie difficile en attribuant (toute) la faute à ton partenaire, mais avec leur aide cherche plutôt à trouver ce que tu peux changer, où *tu* pourrais faire quelque chose de décisif pour ton union, quelque chose qui pourrait la modifier dans le sens que tu souhaites. Qui te dit que ton union ne se trouve pas à ce point si désagréable pour toi, parce que tu n'es pas du tout ouvert à autre chose ? Ne te débarrasse pas de cette pensée à la légère car elle tape dans le mille bien plus souvent que tu ne peux le croire dans tes rêves les plus téméraires.

Songe de même que les difficultés ne représentent pas des points finaux, mais qu'elles t'offrent la possibilité de mieux te connaître. Demande-toi donc aussi pourquoi tu as choisi ces difficultés, pourquoi tu as justement choisi cette personne-là parmi tant et tant d'autres. Essaie de trouver une réponse qui *te* concerne. Si elle vise quelqu'un d'autre, il se peut qu'elle éclaire certains points intéressants, mais elle ne te fera pas avancer. Car seule la question qui s'adresse à toi peut t'apporter la réponse concernant ta mission, concernant ce que tu as à apprendre. Vis la vie comme une joie palpitante, accepte chaque défi avec reconnaissance et réjouis-toi de pouvoir une fois de plus croître avec et grâce à ton partenaire. Réjouis-toi de la prochaine porte que vous pouvez de nouveau ouvrir avec vos deux clés, car chaque porte ouverte par vous deux est un pas qui vous rapproche de votre but. A un moment donné, vous vous trouverez alors en haut sur la plate-forme avec une vue panoramique. Vous vous regarderez et en même temps vous pourrez laisser errer votre regard au loin.

C'est cela le chemin. C'est cela le but. C'est cela l'unité. Et vous êtes cela.

L'engagement et le lâcher prise

Maintenant, tu vas te demander : "Bien, je vais essayer de parcourir le chemin avec mon partenaire. Mais comment vais-je le faire dans la pratique ? Que puis-je faire si avec le temps nous nous disputons toujours davantage et qu'à la longue, il n'y a plus moyen d'avancer ?"

En premier lieu, je dois te dire que ton "je vais essayer" exprime déjà cette restriction que tu aimerais dépasser. Celui qui essaye n'est pas convaincu, ne s'est pas décidé et peut toujours différer son action. Par conséquent, *n'essaye pas* de parcourir le chemin, *parcours-le* sans si et sans mais. Va et sois confiant dans le fait que tu réussiras. Si tu doutes quand même, songe que cela n'a rien à voir en premier lieu avec ton partenaire mais avec toi, surtout avec tes doutes au sujet de toi-même. Crois donc fermement que tu as pris la bonne décision et que tu trouveras le chemin.

La contradiction fondamentale

A cela, je voudrais ajouter quelque chose d'important : la vie est construite sur des paradoxes, des soi-disant contradictions. Cela vient du fait que le monde lui-même représente un paradoxe : il est dans le fond Un, à savoir Dieu, et malgré cela à travers mâyâ, l'illusion, il apparaît multiple, d'une infinie multiplicité même.

La faculté de penser ne peut pas résoudre cette contradiction fondamentale. La faculté de penser est prisonnière dans le cadre étroit du vrai et du faux, du comme ceci et pas comme cela. C'est pour cette raison que tu ne peux pas, au moyen de la pensée, appréhender la vérité globale du monde et de Dieu. Le chemin le plus simple pour résoudre cette contradiction apparente passe par ton cœur. Ton cœur ne se laisse pas limiter par les paradoxes. Le cœur ne connaît pas la catégorie du vrai et du faux. Le cœur aime. Le cœur ne fonctionne pas selon la race, le sexe ou la couleur de la peau. Le cœur aime et saisit ainsi l'essentiel. Toutes les apparences restent étrangères au cœur et ne le touchent pas. Le cœur ne vise pas la multiplicité. Le cœur cherche l'unique, l'essentiel avec lequel il est lié dès le commencement. Si tu ne le limites pas par exemple par les pensées, alors il te conduit automatiquement vers cette origine, source de tout ce qui est.

Si par contre tu fais appel à ta faculté de penser pour savoir ce que tu dois faire lorsque tu as des difficultés, sa réponse sera que tu devrais clarifier (fuir les difficultés ne vient pas des pensées, mais de peurs inconscientes). Dans beaucoup de cas, la clarification est indiquée et importante, elle peut aider. Mais parfois l'essai de clarification ne mène pas plus loin. Il est parfois important que tu débouches sur quelque chose de tout à fait nouveau. Si dans pareille situation tu demandes à ton cœur, alors il est probable qu'il te réponde par le paradoxe qui est une aide décisive pour chaque relation : *engage-toi – lâche prise*.

Pour les pensées, cela semble être une contradiction en soi. La faculté de penser demande "Comment peux-tu t'engager si tu lâches prise ?" A ceci, le cœur répond : "Ce n'est que quand je lâche prise que je peux m'engager. Par exemple, si je lâche toutes mes peurs, tous mes désirs, alors je peux davantage percevoir mon partenaire, le voir comme il est réellement. C'est-à-dire, je peux surtout voir ses côtés aimables que mes peurs occultent. Grâce à cela, je suis dans l'instant, dans "l'ici et maintenant".

Les attentes

Le cœur a raison, car il voit en profondeur. Le lâcher prise décisif consiste dans le fait de voir les limites d'une relation. Dans ce contexte, pense aux mariages de jadis qui s'établissaient par l'intermédiaire des parents qui choisissaient les partenaires de leurs enfants. Même si tu peux à peine le croire, la plupart des relations conjugales de jadis étaient de loin meilleures que celles de l'époque actuelle. Pourquoi ? Parce que les attentes des personnes qui se mariaient étaient totalement différentes. Beaucoup attendaient très peu d'accomplissement ; en échange, ils s'attendaient à beaucoup d'obligations et de peines. Ainsi, ils n'attendaient pas que leur partenaire leur apporte le bonheur, mais ils le cherchaient ailleurs comme par exemple dans leur passe-temps, auprès d'amis, dans leur foi et dans leurs intérêts personnels, ce qui était avant tout très important pour les femmes dont la vie professionnelle ne présentait pas beaucoup d'alternance. Les relations conjugales ne subissaient donc pas cette grande pression due aux attentes dont les relations actuelles sont accablées et qui les mènent souvent à l'échec.

A tout cela, s'ajoutait encore quelque chose qui n'était pas moins surprenant : les humains de jadis étaient peut-être plus renfermés que ceux d'aujourd'hui - bien que dans beaucoup de cas, cela reste la grande question. Mais ils avaient des règles comportementales établies. Ils avaient des mœurs transmises de longue date que tout le monde respectait. Cela simplifiait singulièrement la vie. Aujourd'hui, chacun doit trouver *son* style ce qui est déjà assez difficile. A cela, il faut encore ajouter l'influence misérable du cinéma, de la télévision et de la publicité qui fait tomber votre savoir-vivre et votre respect mutuel au point zéro. Aujourd'hui, il vous est vraiment très difficile d'être heureux. Vous avez donc un grand besoin d'aide. C'est pour cette raison que cet Avatar est venu pour aider, pour conseiller, pour guider.

Ici, tu demandes évidemment quel chemin est le meilleur pour obtenir le bonheur. Le meilleur conseil que je puisse te donner est celui qui a fait ses preuves depuis longtemps : lâche tes attentes. N'attends *jamais* que ton partenaire t'apporte le grand bonheur, mais cherche-le au contraire en toi et ne vois en ton partenaire qu'une aide, qu'un indicateur sur le chemin vers ce bonheur.

Lâche de même l'idée que ton partenaire est responsable de ton bonheur. Songe plutôt qu'il ne peut pas te donner le vrai bonheur, qu'il n'est pas tenu à te le donner car ce bonheur est déjà en toi. Ne doute pas de ces affirmations. Tous tes problèmes viennent en premier lieu de ta faculté de penser et des doutes caractéristiques qui en résultent. Etablis plutôt une relation étroite avec ton Soi. Prends Dieu comme ton compagnon de route, comme un soutien fidèle qui t'offre toujours un appui. Cet appui te donne l'assurance et la force de t'engager davantage envers toi-même et ainsi envers ton partenaire. Alors ton partenaire ne représente plus le seul appui dans ta vie, ce qui fait que tu peux t'essayer à de plus en plus de choses, t'engager de plus en plus, t'abandonner de plus en plus, parce que tu lâches prise. La faute que beaucoup commettent de nos jours est qu'ils attendent tout de leur partenaire : il devrait être leur soutien, leur espoir, la source de leur bonheur, celui qui guérit leurs blessures anciennes ou nouvelles, celui qui leur permet de surmonter leurs déconvenues précédentes, etc. Personne n'est capable d'accomplir cela. Ces attentes *sont* forcément une surcharge pour chaque relation et mènent à la longue la relation à l'échec.

Lâche donc prise et demande-toi ce que *tu* as encore à apprendre. Où en es-tu, par exemple, dans ton évolution spirituelle ? As-tu intériorisé le fait que sans évolution spirituelle aucune bonne relation ne peut exister à la longue ? Répètes-tu le nom du Seigneur ? Tiens-tu tes pensées en échec ? Dieu est-il ton compagnon de route tout autant que ton partenaire ? Comment est ta nourriture ? As-tu bon cœur vis-à-vis des animaux ? Ce sont là les questions décisives qui conditionnent ton lâcher prise et qui rendent possible ton abandon. En l'absence d'alignement spirituel ou plutôt de protection

spirituelle, chaque relation est comme un numéro acrobatique sous la coupole du cirque avec du matériel en mauvais état et sans filet.

Ne sois pas trop exigeant envers toi-même. N'essaye pas non plus de te laisser aller à la facilité car tu risques d'y perdre la boussole. Songe plutôt au fait que ta destinée est joie. Songe à celui qui voyait sans cesse deux traces de pas, les siens et ceux de Dieu, sur de longues distances dans le sable de la vie. Mais lors des situations difficiles, il n'en voyait qu'une. C'est pourquoi il demanda à Dieu : "Seigneur, où étais-tu dans ces moments difficiles ?" Dieu lui répondit : "Tu n'as vu qu'une trace de pas dans les moments difficiles car la tienne n'était pas visible parce qu'alors, je te portais !"

Et n'oublie pas : si Dieu te porte dans l'une ou l'autre situation, alors il porte également ton partenaire. Ne te sens donc pas seul. La plupart des humains échouent, pas parce qu'ils n'en peuvent plus, mais parce que se sentant seuls et désespérés, ils abandonnent trop tôt.

La relation et les enfants

Lorsqu'on pense à la relation entre l'homme et la femme, alors on pense obligatoirement aussi aux enfants. Les enfants transforment fondamentalement la relation car ils mènent du toi au nous. Si jusqu'à présent tu avais une relation avec ton partenaire où chaque minute libre vous appartenait, maintenant vous devez la partager avec votre/vos enfant(s). Cela exige une grande réadaptation. Cette réadaptation se fait le plus souvent dans le sens que la responsabilité principale d'élever les enfants incombe à la femme ce qui, en partie, lui demande énormément d'énergie et ce qui n'est mondialement pas assez reconnu aujourd'hui. C'est une grande erreur. Ce que font les femmes pour leurs enfants est dans de nombreux cas le service divin le plus pur car elles répandent de véritables fleuves d'amour désintéressé. Pas étonnant que la relation mère/enfant représente *le* modèle de l'amour désintéressé dévoué.

Mais le père aussi doit accomplir et sacrifier beaucoup. Il doit tout d'abord surmonter le fait que du jour au lendemain, il lui faut partager sa femme avec ses enfants ce qui est aussi un grand sacrifice. Ensuite, il doit refréner fortement sa sexualité parce que sa femme est souvent trop épuisée ou parce que, à cause des enfants, tous deux ne trouvent pas assez de tranquillité pour eux. Pour plus d'un homme, tout cela est très difficile. A cela s'ajoute le fait que bien souvent il est le nourricier principal. La sécurité financière de la famille repose alors entièrement sur ses épaules. Cela accable beaucoup d'hommes au point qu'eux aussi, tout comme leur femme, ne peuvent pas dormir de la nuit - la femme parce qu'elle doit s'occuper des enfants, l'homme parce qu'il se fait des soucis pour assurer l'aisance matérielle de sa famille ou plutôt chercher comment joindre les deux bouts. Les parents accomplissent beaucoup, souvent énormément pour leurs enfants. Ils vivent malheureusement dans une époque très ingrate, surtout en Occident. Les anciennes méthodes d'éducation se sont révélées cruelles et insensées, c'est pourquoi elles ont dû être supprimées. Les nouvelles méthodes sont d'un certain côté plus tendres. Mais à cause de la petite cellule familiale et de leurs tâches multiples, les parents sont souvent surmenés et tendus ; il n'est pas rare alors que l'impatience et le manque de sang-froid anéantissent leurs idéaux d'éducation. D'un autre côté, à cause de ce surmenage, ils vivent fortement selon le principe du laisser-faire, c'est-à-dire selon la devise : laisse faire l'enfant, il sait bien ce qui est juste. Ce principe est évidemment bien meilleur que le précédent, mais il demeure loin d'être bon. On ne doit pas simplement laisser faire les enfants ; les enfants ont besoin de directives claires, d'un bon exemple et d'une guidance affectueuse et univoque.

La télévision

Votre société va si mal parce que vous ne donnez pas toutes ces directives à vos enfants. A cause de cela, presque tout est permis aux enfants. Ceux-ci sont irrespectueux envers les adultes, n'écoutent presque plus personne - si tant est qu'ils écoutent quelqu'un - ils font ce qu'ils veulent et regardent trop la télévision. La télévision fait énormément de tort aux enfants. Elle diminue leur concentration, leur capacité d'attention et leur fantaisie. Elle les rend nerveux et est à la longue préjudiciable pour leurs yeux. L'accroissement énorme de l'agressivité dans votre société est en grande partie imputable à l'influence néfaste de la télévision. La plupart des responsables de la réalisation des programmes télévisés (mais également les politiciens qui les autorisent) ne se soucient absolument pas du développement de l'âme enfantine. Tout ce qui les intéresse, c'est que le taux d'écoute soit élevé et qu'ils gagnent beaucoup d'argent. Voilà leur épouvantable politique à courte vue. En effet, un jour ou l'autre ils se rendront compte de ce qu'ils peuvent occasionner avec leurs émetteurs et avec l'argent qu'ils ont gagné de cette façon. Ils n'ont plus qu'à s'enfermer, eux, leurs enfants et leurs petits-enfants, pour se protéger de la semence de la violence qui lève toujours davantage, car les films détruisent les âmes des enfants et de la jeunesse d'une manière indescriptible.

Beaucoup de parents reconnaissent cela et essaient d'empêcher leurs enfants de regarder la télévision. Mais c'est une tentative presque irréalisable parce que tout le monde regarde la télévision et un enfant qui ne connaît pas tel ou tel (mauvais !) programme est réellement exclu. A cela, il faut ajouter que beaucoup de parents eux-mêmes n'ont point d'autre occupation le soir que de boire de l'alcool et de regarder la télévision. A ce piètre niveau, la vie familiale en est venue à être complètement figée. La brutalité dans les films, l'effet dopant de l'alcool, le manque de communication qui règne dans ces familles et le stress qu'entraîne une vie sans alignement spirituel, engendrent tant d'agressions qu'une soirée sans télévision risque de conduire ou même conduit à la rupture de la famille.

Le caractère = amour et respect

Aussi les parents devraient-ils se rappeler sans cesse que le but de l'éducation est la formation du *caractère*. Ils devraient se rappeler que la nature profonde du caractère devrait être tourné vers Dieu et que cette orientation vers Dieu devrait s'exprimer dans les rapports aimants entre les humains. Une vie sans caractère, une vie sans Dieu, une vie sans amour, est une vie dépourvue de sens et de valeur parce que c'est une vie qui ne permet pas de se trouver soi-même. C'est pour cela qu'aujourd'hui beaucoup de personnes ont le sentiment que leur vie est dénuée de sens, qu'elles n'y ont pas de tâche à remplir ou alors tout au plus une tâche insignifiante.

Celui qui donne un tel exemple ne doit pas s'étonner si un jour ses enfants quittent le droit chemin et suivent une "mauvaise piste".

Que faut-il faire pour donner une éducation correcte à tes enfants ?

Tu dois d'abord réfléchir à ce que tu as en héritage de tes parents. Demande-toi ce qu'il y a de bon dans tout cela et décide ce que tu devrais garder et ce que tu devrais rejeter. Songe à ceci : si tu as des difficultés avec tes enfants, il se peut que tu leur imposes quelque chose que tes propres parents t'ont déjà imposé. Réfléchis aussi à toutes ces peurs que tes parents t'ont transmises et que tu transmets à ton tour à tes enfants. Et n'oublie pas : beaucoup de choses se déroulent dans

l'inconscient. Il est donc décisif que les parents trouvent une aide corrective auprès d'amis, de parrains ou même de *bons* thérapeutes.

Le point suivant auquel tu ne peux accorder assez d'importance est que tu t'estimes et que tu t'aimes toi-même. Si tu ne sais pas faire cela et que tu as tout de même des enfants, tu devrais à tout prix entreprendre quelque chose pour apprendre à mieux te connaître, tout particulièrement pour acquérir l'estime de toi. Car ce qui est décisif dans l'éducation, c'est que les parents aiment et estiment leurs enfants et cela ne leur est possible que s'ils s'aiment et s'estiment eux-mêmes. Dans votre société, il y a un grand manque de ces deux qualités, c'est pourquoi tout se disloque. Respecte tes enfants car tu ne sais pas quelles sont les âmes que tu as devant toi. Qui te dit qu'il n'y a pas dans ton enfant un grand saint, un grand savant ou un grand roi ? Garde toujours présent à l'esprit que les enfants viennent directement de Dieu et que pour cette raison ils possèdent encore en eux une pureté, une abnégation et un amour dont tu peux apprendre beaucoup.

L'estime que tu portes à ton enfant s'exprime, par exemple, dans le fait que tu lui parles avec respect, que tu frappes à la porte de sa chambre avant d'entrer et que tu discutes avec lui de ses problèmes comme si lui aussi avait quelque chose à t'apprendre. Tu dois en outre vivre selon les cinq vertus cardinales satya (vérité), dharma (droiture, action juste), prema (amour), shânti (paix) et ahimsâ (non-violence).

De leur côté, les enfants devraient toujours traiter leurs parents avec le même amour et le même respect. Ils devraient être éduqués de façon à aimer et à respecter tous les êtres vivants et à voir en tout le Dieu unique. Élève tes enfants dès leur plus jeune âge dans l'esprit de l'unité de tous les peuples, races, religions et autres communautés. En tant que parent, ne parle jamais de façon péjorative de ceux qui pensent autrement afin que tes enfants apprennent dès leur plus jeune âge à traiter tous avec amour et respect.

N'essaye jamais d'abuser du pouvoir que tu détiens en tant que parent et d'adulte en forçant ton enfant contre son gré ou, pire encore, en réduisant sa volonté à néant. Cela aurait à la longue des conséquences catastrophiques. Si ton enfant s'oppose à toi, tu dois chercher la faute chez toi et non chez l'enfant. Tu es probablement inconséquent, peu clair, pas affectueux ou même pas assez compréhensif. Fais appel à une aide qualifiée afin de remédier à ton manque de clarté. Les enfants sont pleins d'amour qu'ils ont envie de communiquer pour peu que leurs parents y soient ouverts. Traite donc tes enfants avec amour et patience. Si tu ne sais pas faire cela, alors tu ne participes pas assez au grand amour que les enfants répandent et là aussi tu devrais faire un travail sur toi-même. Beaucoup de parents ont des difficultés pour accorder suffisamment de confiance à leurs enfants afin de les laisser trouver leur chemin et faire leurs expériences - peut-être parce qu'ils confondent cela avec laisser-faire. Dans beaucoup de cas, cela n'est évidemment pas simple parce que les parents sont continuellement pris en cisailles entre trop laisser-faire et vouloir trop régenter.

Les difficultés

Si tu as des difficultés à lâcher prise, songe que tes enfants viennent avec *leur* karma. *Ils* doivent vivre leur vie. Tu peux les aider de bien des manières mais tu ne peux les soustraire à l'obligation de vivre leur vie, quoi que tu puisses leur faciliter grandement la tâche par ton amour, ta sollicitude et tes prières. Traite donc tes enfants avec amour car seul l'amour te montre le chemin. Et encore ceci : ne confonds jamais l'amour avec l'aveuglement ou plutôt avec l'attachement. Tu reconnais l'amour au fait que l'harmonie et une certaine "fluidité" règnent dans la famille. Tu reconnais l'aveuglement aux problèmes, aux difficultés, aux rigueurs et aux agressions qui te rendent la vie difficile.

Songe que ceci devrait toujours être la devise de ton éducation : si quelque chose va de travers dans l'éducation, alors demande-*toi* d'abord quelles erreurs *tu* as commises. Ce n'est qu'après un examen minutieux de *ta* part de responsabilité que tu peux rechercher la part qui incombe à ton enfant. Ne succombe surtout pas à l'idée que certains enfants seraient bons et d'autres mauvais, comme tu pourrais le constater précisément chez tes enfants qui sont différents les uns des autres. Pense plutôt qu'avec cet enfant, tu as probablement encore une implication datant d'une - ou de plusieurs - vie(s) antérieure(s). Il faut absolument la dénouer - une demande d'excuse qui vient du fond du cœur peut déjà être une vraie bénédiction dans ce cas. Le meilleur moyen de dissolution de cette implication est proposé par le travail de Phyllis Krystal. N'oublie pas que c'est un début toujours très difficile pour les enfants s'ils ne s'entendent pas avec les parents. Mais avec l'âge, cela peut rapidement s'inverser. Alors les parents souffrent au moins tout autant du désintérêt que leurs enfants leur témoignent, que les enfants ont souffert du désintérêt des parents à leur égard. Ne permets donc pas que les choses aillent jusque-là. Vois en tes enfants le stimulant pour apprendre à mieux te connaître. Fais tout ce que tu peux pour que la paix, l'harmonie et l'amour puissent se déployer dans ta famille. Si ton partenaire est d'avis que les parents n'ont pas à traiter les enfants comme je le décris ici, alors ne l'écoute pas mais suis le chemin tel que je l'ai détaillé.

Mais ne le fais pas en luttant contre lui. Cela ne ferait que créer encore davantage de discorde. Sois plutôt aimable, sois souple, répète le nom du Seigneur, prie et si nécessaire cherche de l'aide auprès d'amis, de spécialistes - et s'il le faut auprès des trois !

Quoique tu fasses, tente l'impossible pour éviter que s'installent dans ta famille lutte, dureté, incompréhension ou pire encore. N'oublie jamais que l'amour et le respect sont les seuls sentiments qui permettent à une famille de s'épanouir et qui créent un chez-soi où chacun, qui a des yeux pour voir, reconnaît la présence de Dieu.

La façon dont les enfants devraient appeler leurs parents est une autre question importante. Je trouve que papa, maman ou des petits noms de tendresse de ceux-ci, sont les appellations correctes. Les enfants ne devraient pas appeler leurs parents par leur prénom. Cela efface la différence des générations et les limites. L'amour ne consiste pas dans le fait de mettre tout le monde au même niveau, mais dans le fait de voir et de respecter la diversité des autres. L'amour ne consiste pas non plus dans le fait que les parents se méprennent sur leurs enfants en les prenant pour des amis ou des confidents auxquels ils racontent leurs problèmes et même leurs problèmes sexuels. Cette attitude est non seulement déplacée, mais elle crée chez les enfants un parfait surmenage mental qui peut porter préjudice à leur équilibre. La sexualité des parents ne regarde pas les enfants. C'est pour cette raison aussi que les parents devraient renoncer à embrasser leurs enfants sur la bouche car cela occasionne chez les enfants une excitation sexuelle précoce.

L'écart entre les enfants

Je vous dis sans cesse de ne pas avoir tant d'enfants. Deux enfants suffisent. Respectez ce conseil, cela vous apporte la bénédiction. Deux enfants apportent de la force dans une famille, sans l'affaiblir - alors qu'un seul enfant peut également amener un affaiblissement.

Une question importante est ce que devrait être la différence d'âge entre les enfants.

Il n'y a pas de règle générale car les mères aussi bien que les enfants peuvent être très différents les uns des autres. De plus, le développement des garçons et des filles est également différent.

Mais dans le cas idéal, l'écart ne devrait pas dépasser trois ans. Les enfants qui ont, par exemple, cinq ans d'écart ne trouvent souvent pas la proximité qu'ont des enfants dont la différence d'âge n'est que de deux ans.

Si la fille est l'aînée et le garçon l'enfant plus jeune, alors trois ans peuvent être une grande différence d'âge parce qu'en général les filles se développent plus rapidement que les garçons.

Si par contre l'aîné est un garçon, alors trois ans peuvent être un bon intervalle.

La proximité est souvent particulièrement grande s'il n'y a qu'un an d'écart entre les enfants. Il peut alors s'établir entre eux une intimité telle qu'elle existe chez les jumeaux.

Mais il se peut qu'un an d'écart puisse être une grande charge pour la maman - mais pas forcément.

Beaucoup de mamans sont très heureuses d'avoir si rapidement deux enfants à élever.

D'autres, par contre, sont si épuisées de la grossesse et de la période postnatale qu'un deuxième enfant serait une charge au-dessus de leur force.

Deux ans sont donc un bon intervalle.

Deux enfants en deux ans, c'est une bénédiction : $2 + 2$ ou 2×2 donne 4. 4 est le chiffre des 4 points cardinaux, des 4 coins d'un carré et des 4 étapes d'évolution que la conscience doit traverser pour se réaliser : la matière, le psychisme, l'intelligence, l'intellect.

Ne te fais pas de soucis si tu ne peux pas suivre ce conseil, mais songe que ce qui est décisif, ce n'est pas la différence d'âge mais l'amour que tu accordes à tes enfants.

L'amour véritable est le meilleur lait maternel qui vient à bout de toutes les difficultés. Il englobe tout et rend cependant libre. C'est sa nature. C'est sa force.

Et que signifie tout cela ? Vois Dieu dans tes enfants et lâche prise !

Mais fais la différence entre "voir Dieu dans ton enfant" et "idolâtrer ton enfant".

C'est à raison que tu te demandes maintenant comment faire au mieux pour lâcher prise par rapport à ton enfant en lui garantissant une certaine autonomie. Mon conseil est : amène-le le plus tôt possible en contact avec le Soi suprême. Vers l'âge de quatre ans - cela diffère évidemment d'un enfant à l'autre - tu peux déjà construire avec lui le triangle selon la méthode de Phyllis Krystal et amener ainsi ton enfant en contact avec le Soi suprême. Cela constitue un grand pas pour vous deux parce que, grâce au contact avec le Soi suprême, ton enfant développe une toute nouvelle dimension qui fait reculer automatiquement les dépendances.

Emprunte donc ce chemin le plus tôt possible avec tes enfants car il vous apporte la bénédiction

Vieillir ensemble

J'insiste sans cesse sur le fait que les couples devraient rester ensemble, qu'ils devraient tout faire pour ne pas se séparer. Tu as demandé à juste titre à en connaître la raison, puisque la conception actuelle est plutôt à l'opposé.

Comme raisons principales, je t'ai indiqué les implications karmiques, la chance d'évolution manquée et la responsabilité réciproque.

Mais il y a encore une autre raison : le couple devrait vivre comme frère et sœur - à condition que les partenaires soient d'accord - lorsque le partenaire le plus âgé atteint l'âge de 60 ou 65 ans. C'est-à-dire qu'ils ne devraient plus avoir de relations sexuelles.

Tu demandes promptement "Pourquoi ?" Parce que la sexualité te lie forcément à ton corps. Or, à partir de 60 ans, tu devrais utiliser les années restantes pour te détacher toujours davantage de ton corps et pour te tourner vers Dieu afin de te préparer à ta mort ou plus précisément à l'abandon de ton corps. En effet, plus tu vis ta sexualité, plus tu stimules tes pulsions, plus il te sera difficile de quitter ton corps. Or, ton but devrait être d'amener suffisamment de paix dans ton corps et ainsi ne plus t'attacher autant à lui, afin que la mort ne t'effraye plus et que tu puisses l'accueillir comme une vieille connaissance et comme une amie.

Plus longue est la durée du mariage, plus le calme s'installe de lui-même au niveau physique et le désir diminue donc de même. Par contre, chaque nouvelle relation active les énergies sexuelles, ce qui te ramène forcément dans le corps. Lorsque les hommes se séparent de leur femme et cherchent une nouvelle partenaire, ils ont tendance à choisir une femme plus jeune et parfois même bien plus jeune. C'est ainsi qu'on voit des hommes de 65 ans se marier avec une femme de 25 ans. Cela n'est pas bon et ce n'est pas le sens du mariage. C'est que la première femme a souvent investi sa jeunesse, son énergie et son espoir, à élever les enfants communs. C'est donc tout à fait contre le dharma, contre l'ordre divin, de quitter sa femme après tant d'années de vie commune. L'homme qui agit de cette façon devrait se remémorer que le monde n'est pas une arène où chacun peut sans problèmes vivre son égoïsme. Il devrait également se remémorer qu'il y a de fortes chances pour que dans la prochaine vie il ait le rôle de sa femme et qu'alors il sera abandonné à son tour.

En tant qu'homme, remercie donc particulièrement ta femme d'avoir tant enrichi ta vie. L'homme réagit beaucoup plus aux stimulations optiques que la femme parce qu'il est beaucoup plus visuel qu'elle. Le vieillissement de sa femme, le fait qu'un jour elle n'ait plus l'aspect de ses vingt ans, lui pose donc en partie de gros problèmes. Ici, l'homme doit accomplir quelque chose. Il doit se dépasser. Ceci est aussi un chemin pour l'homme d'arriver de son ego à son Soi. Mais s'il quitte sa femme pour une plus jeune, alors il manque cette chance. Il gonfle son ego qui peut alors l'entraîner à dire que plus il vieillit, plus il a besoin d'avoir des femmes plus jeunes. Cela est non seulement une façon éhontée d'agir vis-à-vis de sa partenaire actuelle, mais cela montre aussi que cet homme est fortement dominé par son ego. Et qu'est-ce que cela signifie ? Cela veut dire que sa conscience est totalement tournée vers l'extérieur, qu'il n'a pas profité de cette vie pour faire un saut vers une plus grande intériorité et que lorsque la mort frappe à sa porte, il n'y est pas préparé.

Les femmes, par contre, ont dans beaucoup de cas une plus grande grâce. Par la grande responsabilité qu'elles assument dans l'éducation des enfants, elles ont bien souvent une plus grande capacité d'abnégation que beaucoup d'hommes. Comme de par leur nature elles sont plus centrées sur la relation, leur façon de traiter leur partenaire diffère aussi de celle de l'homme. Une femme quitte son mari presque exclusivement parce qu'il ne s'occupe pas assez d'elle, parce qu'il lui consacre trop peu de temps et parce qu'il ne l'écoute pas. Il faut ajouter qu'à l'époque actuelle, beaucoup de femmes sont profondément blessées dans leur nature intime et elles quittent leur mari parce qu'il ne leur semble pas assez fort. Ce n'est pas une réaction typiquement féminine, elle n'est que l'expression de la maladie de cette époque.

Vieillir est un pas important pour l'homme. Ce pas est particulièrement important parce que bien souvent l'homme peut l'ignorer plus longtemps que la femme. Tôt déjà, la femme lutte contre ses

premières rides, contre le changement de sa silhouette et contre la pression concurrentielle d'autres femmes, particulièrement des plus jeunes. Les hommes ne se préoccupent pas des premières rides. Tout au contraire, à cause d'elles ils se sentent particulièrement virils. Vers 40-45 ans, ils prennent conscience subitement que leur vie change, qu'ils n'ont plus la force d'un jeune homme de vingt ans, que leurs enfants ont grandi. Ils se sentent, entre autres, menacés par la sexualité naissante de leurs filles ou des camarades de leurs fils ou filles parce qu'ils sont consciemment/inconsciemment attirés par elle. Alors monte de l'inconscient l'idée qu'une partenaire plus jeune les ferait de nouveau participer à la jeunesse. Cette idée est juste. La jeunesse de ton partenaire déteint obligatoirement sur toi. Mais pourquoi cela devrait-il être le cas ? Pourquoi veux-tu retourner à cet âge ? Pourquoi vis-tu le cliché de cette époque qui te fait croire que la vieillesse n'est pas une bonne chose, qu'il faudrait la fuir tout autant que la mort ? Tu ne peux pas fuir la vieillesse, pas plus que tu ne peux fuir la mort. La vieillesse n'est pas quelque chose d'épouvantable, au contraire elle est un cadeau. La vie entière est agencée de façon à être un cadeau pour ton évolution vers ton Soi. La vieillesse représente donc le temps de la préparation à la mort. C'est le temps de la maturation et de la sagesse, de la proximité avec Dieu et de la réalisation de Dieu. Voilà la chance qui échoit à la vieillesse, voilà le grand cadeau que cette période te réserve. En tant qu'homme, ne gaspille donc pas cette chance en te liant à une femme particulièrement jeune qui, vu son jeune âge, ne peut pas du tout comprendre que tu aies une autre tâche que de la courtiser et d'avoir des enfants avec elle.

Dis-toi donc la même chose que disait un homme de 60 ans de sa femme : "J'aime son âme qui m'a laissé et qui me laisse vivre des choses merveilleuses. Et je vois toujours en elle la jeune fille qu'elle était lorsque nous nous sommes rencontrés". Si tu adoptes cette façon de penser, alors la bénédiction de Dieu est sur toi. Elle aura pour effet que tu pourras vivre avec ta femme, toujours rempli de contentement et de bonheur.

Cette bénédiction n'est pas accordée à l'homme qui quitte sa femme pour une autre (plus jeune). Le manque de bénédiction s'exprime par le fait qu'il a des disputes avec son épouse, des disputes ou du moins des désaccords avec ses enfants, ses amis - surtout si ce sont des amis communs - et avec sa famille. Le manque de bénédiction s'exprime également par le fait que l'homme *doit* s'adapter aux besoins d'une femme beaucoup plus jeune. Je dis à dessein "doit" et non "peut" parce qu'il est obligé de s'adapter à une situation de vie tout à fait différente. Si deux êtres humains vivent dans des tranches d'âge très différentes, l'un a l'avenir devant lui et l'autre l'a derrière lui. C'est pour cette raison qu'habituellement l'attrait du nouveau ne dure qu'un certain temps, pour ensuite se terminer par des disputes, du chagrin et de la brouille. Les tensions au sein de l'union conjugale ne sont pas vraiment mauvaises, parce qu'elles favorisent la flexibilité des partenaires. Mais si l'un entraîne l'autre dans des difficultés qui empêchent son évolution, alors c'est mauvais pour tous les deux. Une femme de 25 ans qui se marie avec un homme de 50-60 ans est confrontée à des problèmes qui ne correspondent pas à son évolution. Elle se trouve au début de sa vie, la sienne tire à sa fin. Elle arrive à cet âge où son désir psychique et physique augmente et persiste encore des années. Lui, par contre, devrait tout subordonner aux intérêts spirituels.

L'absence de bénédiction devient évidente sur le plan purement corporel qui revêt aujourd'hui une si grande importance : un homme de 50-60 ans va connaître auprès d'une femme de 25 ans pleine de vie des difficultés en ce qui concerne sa puissance sexuelle. Cela peut le mettre sous pression et avoir pour conséquence qu'il attribue une importance à la sexualité et à la puissance sexuelle qu'elle ne devrait plus avoir à cet âge - ce qui est valable aussi lorsqu'il n'a pas de problème avec sa sexualité.

La moyenne de l'espérance de vie des Européens se situe entre le début et la fin de la soixante-dixième année. Ce qui veut dire que les sexagénaires devraient se préoccuper de la mise au repos du

corps et de l'éveil profond de l'âme et de l'esprit, au lieu de réfléchir à la meilleure manière de satisfaire sexuellement une jeune femme.

Il y a un temps pour tout. Lui aussi a eu son temps lorsqu'il avait 20, 30, 40 ans. Celui qui ne respecte pas les limites du temps ne se respecte pas lui-même. Celui qui ne se respecte pas lui-même ne sait pas respecter les autres. C'est une loi très ancienne qui est toujours valable - même si les mœurs sont aussi extravagantes qu'elles le sont aujourd'hui. Respecte donc ton temps, vis dans ce sens et le bonheur, la paix et la dignité seront tes bénédictions.

De nombreux hommes s'empêchent et se perdent aujourd'hui dans les filets des jouissances qui au lieu de les construire, les vident et souvent même les détruisent. A la fin, ils constatent - s'ils ont la grâce de se remettre en question - que les jouissances elles-mêmes représentent la plus grande désillusion. Ils ont tant cherché et tant espéré. Et en fin de compte, que leur reste-t-il ? Les larmes de leur déception, de leur blessure, de leur désespoir. Car le temps est révolu. Il ne revient pas et le temps d'abandonner le corps se rapproche. Une vie vécue de telle façon est douloureuse. Cela se voit partout à l'époque actuelle. C'est la raison de l'agression, de la peur et du désespoir dans le monde. C'est que chacun sait au fond de lui-même ce qu'est une vie pleine de sens et ce qu'est une vie gaspillée. Cette mesure se trouve dans le cœur de chacun. Je suis cette mesure. C'est ainsi que je sais ce dont tu as besoin, ce qui te rend heureux, ce qui te fait souffrir.

Tout ceci ne concerne évidemment pas seulement les hommes. Beaucoup de femmes souffrent tout autant d'elles-mêmes et de leurs conceptions erronées. Elles se laissent trop influencer par leurs sentiments, pensent trop à elles-mêmes et pas à leur mari et à leur famille. Elles vivent leurs intérêts aux dépens de ceux dont elles devraient reconnaître la valeur et qui mériteraient leur amour. Le grand problème ici concerne ce qui est appelé la réalisation du Soi et qui n'est rien d'autre que la réalisation de l'ego. Maintes femmes quittent leur mari et leurs enfants sous prétexte de vouloir se réaliser.

S'il s'agissait d'une réelle réalisation du Soi personnel et non d'une réalisation de l'ego, elles resteraient là où est leur place, là où on a besoin d'elles au lieu de précipiter leur mari et leurs enfants dans la misère et dans les souffrances.

Voici un exemple : Juha était gérant d'une grande entreprise. Durant les années de son activité, il avait fait beaucoup de bien dans et pour son entreprise.

Un jour, une nouvelle secrétaire fut engagée, Pirjo. Elle avait 32 ans, était très attirante, efficace, chaleureuse et intelligente.

Juha et Pirjo tombèrent éperdument amoureux l'un de l'autre. Qu'un chef ne devrait pas commencer une relation avec sa secrétaire n'était pas le seul problème. Mais de plus, Juha n'était pas célibataire et avait dépassé la trentaine. Il avait 55 ans et était marié depuis 30 ans avec Päivi. Ils étaient heureux et avaient deux enfants qu'il aimait beaucoup. De leur côté, ses enfants l'aimaient et le vénéraient comme un exemple d'amour, de fiabilité et de serviabilité.

Juha ne voulait en aucun cas mettre tout cela en jeu pour une aventure. Il ne l'avait jamais fait pendant toutes ces années de son mariage.

D'un autre côté, Pirjo touchait très profondément son cœur. Pour lui, cette femme n'était pas n'importe qui, mais elle était visiblement une vieille connaissance. Dès le début, il ressentait auprès d'elle une intimité qui le subjuguait presque. Cela le mettait dans une situation très embarrassante qui était difficile à supporter et à laquelle il ne trouvait pas d'issue.

Juha a donc prié Dieu afin qu'Il l'aide. Et Dieu a répondu tout de suite : Juha a chaviré avec son bateau dans la mer glaciale et a attrapé une forte pneumonie. Il fut hospitalisé, ce qui l'a séparé et de son travail et de Pirjo. Là, il avait le temps pour réfléchir.

A l'hôpital, il a reçu la visite de son ami Kari. Le mariage de ce dernier avait échoué parce qu'il avait une liaison extra-conjugale. Beaucoup de souffrance et de peine lui avaient fait prendre conscience que ce chemin-là n'était pas le bon. Kari a parlé longuement avec Juha et lui a été d'un grand soutien par sa franchise, sa cordialité et sa sympathie.

Juha a profité de sa maladie pour prendre quelques décisions importantes. Il a décidé de se séparer de Pirjo en tant que secrétaire et en tant que maîtresse éventuelle et de faire ce sacrifice *consciemment* pour sa femme et ses enfants. Et il a décidé d'établir un contact encore plus étroit avec Dieu qui l'avait aidé si rapidement et si visiblement.

Après sa guérison, Juha eut une longue conversation avec Pirjo, une conversation où le chagrin était présent mais l'amour également. Juha lui exprimait son admiration et son appréciation. Il lui disait aussi de tout cœur combien il se sentait attiré par elle. Mais en même temps, il lui faisait comprendre qu'il ne pouvait pas la garder comme secrétaire, vu que le danger de l'implication était trop grand. Tout cela peinait beaucoup Pirjo, mais elle pouvait très bien comprendre Juha. Elle ressentait en plus du respect et de l'admiration pour l'attitude de Juha envers sa femme et ses enfants, mais aussi envers elle-même.

Deux êtres bons se sont séparés avec des cœurs ouverts.

Mais ce sacrifice a épargné beaucoup de choses à Juha. S'il avait commencé une relation avec Pirjo, elle aurait bien marché pendant cinq ans, à savoir le temps pendant lequel Juha aurait été presque complètement occupé à régler sa séparation avec sa femme Päivi. Après quoi, son karma l'aurait rattrapé et l'entente du début se serait transformée en une lutte constante. Une lutte pendant laquelle Juha aurait sans cesse pensé avec nostalgie à son mariage avec Päivi sans pouvoir retourner auprès d'elle.

Aussi curieux que cela puisse paraître, ses bonnes actions lui avaient offert la pneumonie et la rencontre avec son ami Kari. Grâce à cela, Juha a pu réfléchir, analyser son ressenti et prendre la décision de rester auprès de Päivi, d'être heureux et de faire ainsi quelque chose de décisif pour lui-même, pour sa femme, sa famille et son évolution spirituelle.

V LA SEXUALITÉ

Une énergie divine

Il est inhabituel d'aborder le thème de la sexualité aussi tardivement dans un livre qui traite des relations, mais c'est à dessein. C'est pour montrer la valeur des choses : d'abord il y a la relation avec ton Soi suprême, ensuite avec ton Soi ou plutôt avec l'estime de toi, ensuite vient la discussion affectueuse et la mise au point avec ton partenaire. Après quoi viennent la décision et la bénédiction et ensuite seulement la sexualité. Seul cet ordre de priorités t'apporte la bénédiction ; tout ordre différent mène tôt ou tard à des complications.

Tu demandes : "Pourquoi" ? Parce que la sexualité est une énergie très puissante, une énergie divine. A l'époque actuelle, vous pensez honorer cette énergie en la vivant librement. Quelle conception étrange dans cette façon de penser et dans ce comportement ! Qui gaspillerait un bien précieux ? Pas un être humain sensé. Mais vous pensez devoir faire des expériences sexuelles avec presque tout le monde - et vous vous étonnez de souffrir d'insatisfaction chronique !

Votre tradition est très chargée en ce qui concerne la sexualité, c'est compréhensible et c'est pour cette raison qu'il vous est difficile de la traiter de façon naturelle.

Bon nombre de faux prophètes, de souverains et autres despotes ont utilisé la morale sexuelle pour obtenir du pouvoir sur le peuple et cela pendant des siècles. Des siècles durant, les souverains, précisément aussi les ecclésiastiques, ont été d'une part prudes, d'autre part débauchés, et ainsi leur exemple a été pitoyable pour la population dont ils auraient dû défendre les intérêts. Et par-dessus le marché, ils ont fait croire à la population que la sexualité était mauvaise, qu'elle venait du diable. Ils savaient bien, de façon consciente/inconsciente, qu'un être humain dont la sexualité est réprimée est beaucoup plus facilement séduit ou plutôt dupé par de faux guides, qu'un être humain libre et conscient de sa valeur.

Les souverains auraient dû vivre leur sexualité de façon positive, disons : de façon joyeuse et éthique au lieu de la monopoliser et d'exploiter les femmes ou bien les sujets. Ils auraient pu la vivre dans *une* relation et donner ainsi un exemple positif à la population.

Vu que les souverains ont manqué à leur tâche, la population a dû se libérer. Cela est un bien qui a contribué dans une large mesure à la décrispation dans ce domaine. C'était aussi nécessaire car durant les siècles passés, l'oppression était en partie à bien des niveaux très pesante et elle était par conséquent écrasante.

Le problème d'aujourd'hui, c'est que vous allez trop loin et que vous payez donc encore toujours le prix des oppressions de jadis. Ce prix, c'est votre rapport difficile, pour ne pas dire brisé avec la sexualité.

Votre psyché a essayé de dévoiler et de guérir cette attitude coincée que vous aviez acquise face à la sexualité. C'était un pas important. Elle n'a malheureusement réussi qu'à révéler les erreurs. Elle n'a pas pu mettre en place des valeurs nouvelles, vu que cela n'est pas en son pouvoir. L'essai d'auto guérison n'a donc eu pour effet que de basculer d'un extrême dans l'autre. Autant la sexualité était

jadis tabou, autant est-elle aujourd'hui la chose soi-disant la plus importante sans laquelle rien ne semble avoir de sens. De plus, cela vous est proclamé pour ne pas dire inculqué de tous les côtés et à la fin vous croyez que c'est la vérité.

Mais moi, je te dis que ce n'est pas vrai. Ce n'est pas la vérité. Car la pression sexuelle n'a jamais été bonne et ne le sera jamais. Parce que ce qui se passe actuellement est en effet une pression sexuelle. Chacun doit s'occuper de sexualité qu'il ou elle le veuille ou non. Chaque colonne d'affiches, chaque journal, chaque périodique, chaque film, est bardé de sexualité. Cela exerce une énorme pression sur tous, mais surtout sur la jeunesse. Les jeunes croient devoir se moduler sur l'exemple de vie des adultes. C'est ainsi qu'on arrive à la situation absurde qu'une fille de 14 ans a des rapports sexuels avec un garçon de 16 ans, qu'elle se trouve enceinte et qu'elle se demande alors quoi faire.

Les enfants ne comprennent pas la gravité de la sexualité - surtout si les adultes ne la comprennent pas non plus.

Et que veut dire en pratique le fait que la sexualité est une énergie divine ? Cela veut dire que tu devrais la traiter avec respect, dignité, amour, prudence et responsabilité. La sexualité n'est pas un passe-temps qu'on peut pratiquer en tout temps et avec presque tout le monde. La sexualité n'est pas non plus le début d'une relation, mais l'aboutissement d'un important développement. La sexualité est également une forme importante de communication qui nécessite une intimité profonde.

La sexualité est aussi une énergie divine parce qu'elle est extrêmement puissante. La sexualité transforme fondamentalement la relation entre deux personnes.

Beaucoup parmi vous nient ceci. Ils pensent pouvoir coucher avec celui-ci ou celui-là sans que la moindre chose ne change. Ils se trompent totalement. A un niveau subtil, on voit clairement les implications. On peut de même s'apercevoir de la façon dont les chakras réagissent. Beaucoup ne sont pas, ne sont *plus*, conscients de tout ceci parce qu'ils sont déjà fortement coupés de leurs sentiments. En affirmant pouvoir coucher avec celui-ci ou celui-là sans modifier quoi que ce soit, ils expriment clairement qu'ils ont abandonné l'espoir le plus fondamental qui est toujours lié à la sexualité : trouver *un* partenaire avec lequel on peut construire une véritable communauté, un large échange, une intimité profonde. Mais si, très tôt, tu as été blessé dans ta sexualité et donc aussi dans ton cœur, tu as perdu tous les espoirs et tu te résignes.

Tu reconnais ce désespoir aussi au fait qu'un être humain qui se sent accueilli de façon ouverte, chaleureuse, heureuse et intime dans sa relation, n'a pas cette opinion. Il ne renoncerait jamais à cette relation pour une aventure sexuelle. Celui qui fait cela a déjà perdu son aptitude à une intimité véritable. Ou encore dit d'une autre façon : si tu veux, dans une vie à deux, construire une intimité, alors tu dois la trouver et la conserver *tant que tu es seul*. Si tu laisses échapper ce temps précieux, tu le regretteras douloureusement plus tard.

Les moyens contraceptifs

Si tu te demandes si la sexualité ne pourrait pas quand même être un passe-temps, alors observe l'aspect divin de la sexualité, tout particulièrement dans le fait qu'elle est toujours liée à la possibilité d'engendrer un nouveau corps. Cela vous a presque complètement échappé à cause des médias et des moyens modernes de contraception, mais également à cause de votre insensibilité générale. C'est pour cette raison que vous croyez pouvoir tout contrôler en matière de sexualité.

Mais n'oublie pas : la sexualité est *la* grande créatrice de karma. Par la sexualité, vous pouvez créer des constellations karmiques qui ont inévitablement pour conséquence le fait qu'une âme s'incarne chez vous.

A cause de vos lunettes matérialistes, vous pensez qu'une grossesse n'est possible que si un spermatozoïde rencontre un ovule. Et dans beaucoup de cas, c'est ainsi. Mais dans certains cas, cela ne se passe pas du tout de cette façon. Avec la meilleure volonté du monde, bien des couples ne savent pas par exemple dire comment leur enfant commun a été engendré - de même que d'autres ne savent pas expliquer pourquoi ils ne peuvent pas avoir d'enfant. N'oublie jamais que la matière est esprit. L'esprit décide, la matière suit. Si le karma commun que vous avez créé au niveau spirituel a pour conséquence que vous allez engendrer un corps, alors ça *se fera*. La réalisation matérielle est ici vraiment secondaire. C'est pour cela qu'il n'est donc pas non plus correct de dire que la sexualité crée la vie. La sexualité ne crée pas la vie. La sexualité ne crée que des qualités de vie. Par la sexualité, les qualités du père et celles de la mère s'unissent. C'est ce mélange qui crée l'enfant. Mais la vie est déjà présente depuis longtemps. Car si les spermatozoïdes ou l'ovule n'étaient pas vivants, ils ne pourraient ni féconder, ni être fécondé.

Ceci est, soit dit en passant, une idée importante pour tous les parents. Elle leur montre clairement que la vie qui leur a été *confiée* sous la forme de leurs enfants ne leur appartient pas car ils ne l'ont pas créée. Ils n'ont fait que transmettre la vie qu'ils ont reçue de Dieu.

Comme nous pouvons le constater, la sexualité a un pouvoir énorme. Elle façonne la vie de deux êtres humains jusque dans les profondeurs les plus intimes et crée ainsi la base nécessaire pour l'incarnation d'une âme. Sois donc très prudent en ce qui concerne les moyens contraceptifs. Utilise-les dans le cadre du mariage, mais sois conscient qu'ils ne constituent jamais une sécurité absolue et que tu dois toujours compter avec la bénédiction d'un enfant. N'es-tu pas étonné par le fait que tant de couples utilisent des moyens contraceptifs et que malgré cela bon nombre de femmes se trouvent enceintes, dans les conditions les plus surprenantes parfois ?

Je veux le dire clairement une fois de plus : je ne suis pas contre les moyens contraceptifs. Je trouve que certains couples devraient vraiment faire attention et même se faire stériliser, afin d'éviter une cinquième et sixième - parfois même une troisième et quatrième - grossesse. C'est qu'il ne suffit pas de mettre des enfants au monde. Les parents doivent réellement en prendre soin, leur donner une bonne éducation et veiller à les élever de manière à en faire des êtres humains au bon caractère. Mettre simplement - ou de façon multiple ! - des enfants au monde parce que "ils viennent" est irresponsable et va à l'encontre de la vie.

Je ne suis pas contre les moyens contraceptifs. Mais je suis contre les excès qu'ils encouragent. Beaucoup se comportent comme s'il n'y avait absolument plus aucune limite. Les moyens contraceptifs ne sont pas là afin que certains laissent libre cours, d'une manière irresponsable et donc indigne, à leur sexualité et à celle des autres. Les moyens contraceptifs existent pour permettre une planification familiale intelligente. Celle-ci est nécessaire. Grâce à la médecine, vous êtes bénis d'une vie longue et d'une mortalité infantile faible. Cela a eu et a évidemment pour conséquence une énorme augmentation de la population. Les moyens contraceptifs se sont développés parallèlement à l'augmentation de la population afin de limiter celle-ci. Ils vous donnent la possibilité de vivre *consciemment* et *de manière responsable* votre sexualité et ses conséquences possibles. Les moyens contraceptifs devraient donc être une chance pour vous *d'accroître* votre sens des responsabilités au lieu de le diminuer.

En lisant ceci, tu penseras sans doute : "Ici, il y a tout de même une contradiction. D'une part, Baba dit que les moyens contraceptifs ne peuvent pas empêcher une incarnation prévue du point de vue

karmique et d'autre part, il nous dit d'utiliser les moyens contraceptifs pour une planification familiale."

La réponse est : premièrement, il y a une grande différence si je suppose que les moyens contraceptifs procurent une sécurité à 100 % - et beaucoup se comportent comme si c'était le cas. C'est pour cette raison qu'ils sont si bouleversés quand une grossesse s'ensuit malgré tout. Pour eux, c'était tout simplement impossible. N'oublie pas : tu es le créateur de ta vie. Si tu vis selon le dharma, l'ordre divin, alors tu peux même influencer positivement le karma.

Deuxièmement, rappelle-toi toujours concernant ta sexualité que Dieu crée et donne tout. Utilise donc la contraception de manière responsable dans ton union conjugale et demande au Seigneur de te bénir en te donnant les enfants qu'Il veut. Offre ta sexualité au Seigneur avant chaque rapport et vois en Lui le créateur de ta famille (voir p. 100). Si tu fais cela, si tu respectes les règles que je te montre, alors tu as fait avec certitude la prévention parfaite, c'est-à-dire si un enfant arrive quand même, alors il a été voulu par Dieu et il est ainsi une bénédiction pour tous.

La masturbation

Lorsqu'on parle de sexualité et de sécurité due aux moyens contraceptifs, alors l'idée de la masturbation se conçoit aisément, à savoir une sexualité qui donne de la satisfaction tout en évitant avec certitude une grossesse.

Vu que pendant des siècles et tout particulièrement pendant le 19^e siècle, le corps et donc la sexualité ont été véritablement diabolisés, il en fut de même de la masturbation, pour ne pas dire : pire encore. Durant des siècles, la masturbation a été stigmatisée comme étant un grand péché, ce qui a eu pour conséquence que d'innombrables personnes ont développé d'importantes difficultés, complexes et névroses. La psychanalyse et ensuite la psychologie ont fait dans ce domaine un important travail d'information qui a permis une décrispation de l'attitude vis-à-vis de son propre corps.

Je voudrais revenir sur trois points par rapport à ce travail important d'information.

Tout d'abord, la masturbation est importante quand une personne cherche la satisfaction sexuelle, mais qu'elle n'a pas de partenaire.

A l'époque actuelle, on s'imagine avoir besoin d'un partenaire pour satisfaire son désir sexuel. C'est complètement faux parce que le partenaire sexuel n'est pas un objet de consommation qu'on peut utiliser pour la satisfaction de ses besoins.

Il est plus approprié et plus loyal de vivre sa sexualité à travers la masturbation plutôt que de se précipiter dans des implications karmiques négatives.

Mais ici aussi, il y a une limite. Dans la vie, la limite est toujours l'excès. Je veux dire par là la masturbation compulsive. Il y a des personnes qui pendant toute la journée ne pensent à rien d'autre et qui ont le sentiment d'être dans tous leurs états s'ils ne se masturbent pas x fois par jour.

Cela peut être un processus tout à fait naturel durant une phase du développement. Mais si celui-ci perdure, si la personne a le sentiment d'être véritablement dominée par sa sexualité, alors elle devrait consulter un spécialiste pour trouver paix et détente afin de ne plus être tourmentée par ce besoin impérieux de se masturber. L'aide spécialisée est importante dans cette situation parce que

ces personnes ont le sentiment d'être bel et bien le jouet de leur sexualité. Quand la sexualité ou bien plutôt la masturbation prend des proportions pareilles, alors elle dépasse les limites de sa destination et devrait être traitée par une aide adéquate.

Le deuxième point dont je voudrais parler est la masturbation qui équivaut à l'onanisme. Dans la Bible, il est écrit que Onan se masturbait - selon la tradition de l'époque - avant de coucher avec la veuve de son frère afin de ne pas la mettre enceinte.

Il y a des circonstances dans les relations où soit l'homme, soit la femme, ne désire pas coucher avec son partenaire. Alors ils se masturbent pour ne pas être tentés par l'infidélité ou plutôt pour obtenir leur satisfaction sexuelle. Mais les relations sont ainsi faites que ce qui est discordant n'a pas de permanence. Si tu as des problèmes sexuels avec ton partenaire et que tu sens qu'ils te pèsent ou qu'ils vous pèsent à tous les deux, alors essaye de trouver le moment propice pour en parler discrètement avec ton partenaire. La fuite au travers de la masturbation peut être une solution momentanée. Mais à la longue, elle crée plus de problèmes qu'elle n'en résout, c'est pour cette raison que les difficultés relationnelles devraient être clarifiées.

Le troisième point n'est pas moins important. Beaucoup de personnes ont des fantasmes pendant la masturbation. Il n'y a rien à objecter à cela. Mais cela devient épineux si pendant la masturbation tu ne penses pas à ton partenaire, mais à quelqu'un d'autre. Cela est proche de l'adultère et c'est pour cela qu'à la longue ton chakra sexuel prend une couleur brunâtre, ce qui bloque plus ou moins le flux énergétique dans cette région.

Ton chakra sexuel prend une couleur brune si tu as des relations sexuelles avec quelqu'un sans être marié.

Sois donc prudent avec tes fantasmes. Ne t'imagines pas un autre partenaire, surtout pas un qui est également marié. Le mariage est un bien très, très précieux et tu devrais aussi le respecter dans tes fantasmes. C'est particulièrement important aussi parce que la fantaisie contient toujours le désir de la mettre en pratique et les conséquences sont alors très mauvaises pour toi comme pour celui qui lui aussi commet l'adultère.

Il est important aussi, tant pour la masturbation que pour le rapport avec ton partenaire, de l'offrir à Dieu avec la prière suivante. Cette prière inclut immédiatement Dieu dans ta sexualité comme dans celle de ton partenaire. Cela montre clairement que la sexualité est réellement une énergie divine qui devrait s'écouler de Dieu vers Dieu. Tout est Dieu. Si tu vis ta sexualité dans cette conscience, alors elle est- tu es - puissance et bénédiction.

Voici la prière :

Seigneur bien-aimé, je T'offre ma sexualité (le repas, la conversation, le travail, etc.). Tu es l'offrande, Seigneur, Tu es celui qui offre, Seigneur. Offert par Toi, Seigneur, dans le feu sacré que Tu es, Seigneur. Seul T'atteint celui qui est Un en tout avec Toi Seigneur. Je suis la conscience cosmique qui pénètre tout, qui apparaît dans les êtres vivants et qui se manifeste dans leurs inspirations et expirations.

La prostitution

Je te conseille donc d'être prudent en ce qui concerne tes fantasmes car ils peuvent facilement te pousser à en faire de plus en plus et à la fin tu fais des choses qui peuvent te nuire profondément.

Beaucoup d'hommes, mais également des femmes, intensifient leurs fantasmes et leurs désirs à un point tel, qu'à la fin ils ont un besoin sexuel si obsédant que soit ils couchent avec le premier venu qui leur plaît, soit ils achètent leur satisfaction sexuelle auprès des prostituées, soit les deux.

Je ne peux que te conseiller avec insistance : garde-toi de ce chemin. Au début, il peut te procurer une satisfaction sexuelle, mais ensuite il te placera devant de très nombreux problèmes.

Je ne désire pas parler ici des innombrables maladies que tu risques d'attraper. Je désire avant tout parler des implications karmiques.

Comme je le dis sans cesse, la sexualité crée des liens et en partie des liens très, très profonds. J'ai déjà dit à plusieurs reprises que la sexualité a des effets au niveau des chakras, les centres des énergies subtiles de l'organisme. Si tu es marié et que tu as une relation sexuelle même si ce n'est qu'une seule fois avec une prostituée, ton chakra sexuel devient noir.

Mais même si tu n'es pas marié, ton chakra change de couleur ; s'il ne devient pas noir, il devient tout de même brun foncé car le chakra des prostituées est assombri et cette énergie se transmet à toi.

Tu peux en plus être lié à cette femme durant des mois ou même durant des années. Tu penses que j'exagère, que je te fais peur sans raison. Je t'assure que j'essaye seulement de te préserver du pire. Je n'ai du reste aucun intérêt à te faire peur car la peur rend aveugle plutôt qu'ouvert.

Mais je connais beaucoup, beaucoup de destins dont tu n'as pas connaissance. Je pense à ces hommes qui ont eu des expériences sexuelles avec des prostituées, soit dans leur ville, soit à l'étranger. Ils en étaient tellement emballés qu'ils ne savaient plus s'en libérer, en ce sens qu'ils y pensaient sans cesse et qu'ils les comparaient avec celles qu'ils avaient avec leur femme. Dans beaucoup de cas, cela a pris une telle ampleur qu'ils n'arrêtaient plus de critiquer leur femme - ouvertement ou en pensées - et cela jusqu'à ce que la rupture de leur union s'ensuive. Et je connais d'innombrables cas où des hommes se sont rendus à Bangkok pour un soi-disant voyage d'affaires, là ils sont tombés amoureux d'une fille et ils l'ont tout de suite ramenée en Allemagne. Arrivés dans leur pays, ils ont informé leur femme par la seule voie de leur avocat qu'ils demandaient le divorce et ils vivaient désormais avec la fille de la vie nocturne de Bangkok.

Le karma a de multiples visages, mais il est toujours juste.

C'est que, dans la plupart des cas, ces filles ont accompagné l'homme en Allemagne non pas par amour mais parce qu'elles y ont vu la grande chance de sortir des conditions de leur pays d'origine. Beaucoup d'entre elles étaient plus intéressées par l'argent et le statut de leur amoureux que par l'homme lui-même. Certaines ont continué à se prostituer en Allemagne, à l'insu de leur mari.

Mais il n'est pas nécessaire d'en arriver là. C'est déjà assez désastreux que ces filles se sentent complètement déracinées, qu'elles ressentent douloureusement l'obligation de vivre seule dans un pays étranger avec une langue et avec des mœurs étrangères. Cela leur crée, à elles comme à leurs amoureux, tant de problèmes que les implications karmiques ressortent clairement, conséquences qui sont encore aggravées par les déceptions et les blessures de la femme abandonnée.

Mais nous n'avons pas besoin de nous arrêter sur ces exemples extrêmes qui, tout en étant extrêmes, ne sont pas du tout rares à cette époque extrême.

Il suffit déjà de nous imaginer ce qui se produit lorsqu'un homme - ou aussi une femme - pense pendant des semaines, des mois ou même des années aux expériences sexuelles qu'il (elle) a eues

avec une personne qui vend de l'amour. De plus, tu dois savoir que par l'échange sexuel tu transmets les énergies du chakra sombre à ton partenaire !

N'oublie pas que la sexualité est le métier des prostituées. C'est à ce niveau qu'elles sont des professionnelles. Si par exemple tu bricoles quelque chose dans ta maison, il te faut en général plus de temps et c'est moins parfait que si c'est effectué par un spécialiste. Le job de ceux qui vendent leur corps consiste dans le fait de le faire de façon si magistrale que le client soit vite satisfait. En plus, l'atmosphère dans une maison close agit déjà comme un aphrodisiaque, un dopant. S'ajoute à cela le fait que les prostituées, à travers les nombreuses pratiques véritablement effrayantes et repoussantes, ont appris à passer sur tous les tabous imaginables. Dans beaucoup de cas, une épouse se refuse à cela. Car beaucoup de femmes considèrent la sexualité autrement que les hommes. Pour elles, la présence physique, la proximité et l'amour sont plus importants que l'expérience sexuelle. Pour beaucoup d'hommes, c'est différent. Pour eux, une sexualité sans point culminant est à la longue insatisfaisante. Si cela arrive plus souvent, alors des fantasmes, bien plus des souvenirs d'expériences antérieures, peuvent remonter en eux. Cela veut dire : le karma concernant leurs expériences de jadis se fait sentir ici et maintenant.

Je ne peux que le répéter : garde-toi de banaliser la sexualité ! Celui qui sait, ne joue pas avec le feu. La sexualité est un feu important. Mais cela ne veut pas dire que tu ne devrais pas chauffer ta cheminée de manière festive. Tu ne dois pas renoncer à tout. Tu dois seulement faire preuve de discernement.

Pense aussi à ceci : quand tu vas chez une prostituée, tu soutiens souvent une association criminelle. Beaucoup de prostituées sont traitées comme des serfs par leurs proxénètes. Elles n'ont aucun droit à une vie autonome et bien souvent elles doivent leur rendre presque tous leurs revenus. Elles n'ont pas droit à une vie privée, sont souvent battues, maltraitées, violées ou même assassinées.

Réfléchis au fait qu'avec ton argent tu entretiens ce réseau criminel. Cela veut dire que ces filles seraient libres si vous, toi et d'autres, n'aviez pas recours à ces services. Et alors cet effroyable marécage fait de prostitution, de drogues, de violence et d'argent, s'assècherait.

Songe donc que tu as une responsabilité semblable, cependant atténuée, à celle du proxénète. Tu es étroitement coresponsable de tout ce qui se passe dans ce milieu car tu le nourris avec ton argent.

N'oublie donc pas ces implications karmiques et réfléchis bien à ce que tu fais.

Mais dans votre société, il y a beaucoup, malheureusement beaucoup trop, de personnes qui sont tellement désorientées que sans les services des prostituées, elles feraient d'importants dégâts, c'est-à-dire des dégâts encore plus importants. En effet, elles sont tellement dominées par leur sexualité que sans la satisfaction des pulsions qu'une fille de joie leur procure, elles seraient capables des pires actes criminels qui vont du viol jusqu'à l'assassinat. Ces personnes s'accordent naturellement bien avec ce milieu où elles trouvent la satisfaction de leurs pulsions, c'est pourquoi certaines d'entre elles deviennent des proxénètes.

Tout ceci, ce sont des situations qui vont changer parce qu'elles doivent changer. L'ère nouvelle est en marche et il n'y aura pas de place pour tout ce mépris réciproque, cette humiliation et cette brutalité plus ou moins déclarées, qui sont caractéristiques de ce milieu.

Mais il ne faut attribuer l'entière responsabilité de ce milieu ni aux prétendants à qui comme déjà dit il incombe une grosse part de la responsabilité parce qu'en partie ils ne reculent même pas devant la prostitution infantine, ni aux proxénètes qui fréquemment, dans leur état d'âme niais, n'ont pas la

hauteur de vue suffisante pour réaliser ce qu'ils font. Ils ne commenceront à ressentir l'effet de leurs actes que dans leur prochaine vie quand ils seront eux-mêmes des prostituées.

Une grande responsabilité incombe aux guides spirituels, religieux et politiques de vos pays. Ils vous ont fourni vraiment très peu d'éléments qui auraient pu vous aider à apprendre à traiter de façon *positive* votre désir sexuel. Ils ne vous ont donné ni une orientation spirituelle et religieuse valables, ni des valeurs qui transcendent le côté purement physique.

Car sans une orientation spirituelle et sans la mise en pratique des techniques spirituelles souvent citées ci-dessus, telles que la répétition du nom du Seigneur, la méditation, la prière et la communion active avec Dieu et de bonnes personnes, il est presque impossible pour la plupart - et tout particulièrement pour les hommes - d'intégrer leur sexualité de façon positive dans leur vie. Vos guides spirituels, religieux et politiques ne se sont eux-mêmes pas préoccupés de ces techniques spirituelles fondamentales. Au contraire, ils ont eux-mêmes passé partiellement leur temps libre avec des prostituées, bien qu'officiellement ils se soient montrés indignés par elles ou qu'ils aient même proscrit la prostitution.

Celui qui ment à ce point, et de plus au détriment de ceux qui sont dépendants et sans défense comme les prostituées le sont souvent, et qui abuse de son pouvoir, celui-là ne corrompt pas seulement ses vies futures, mais il entraîne toute la société dans le mensonge et dans la misère.

Ce qui est particulièrement condamnable, c'est que non seulement les souverains temporels vivaient ainsi, mais les souverains religieux également. Celui qui agit de la sorte est aussi utile et un aussi bon exemple pour la société que ne l'était le philosophe qui écrivait son éthique dans une maison close et qui, lorsqu'on le questionnait à ce sujet, répondait : "le poteau indicateur ne fait pas le chemin !"

Une société qui a des modèles aussi cyniques est vouée à la décadence. Toutes ces figures de proue sont responsables des désordres actuels.

Cela va changer. Mais en attendant, chacun devrait témoigner plus de compassion et de responsabilité vis-à-vis des prostituées. Chacun devrait réfléchir au fait qu'avec chaque euro, chaque dollar, chaque livre qu'il y dépense, il soutient un système qui méprise les femmes, les maltraite, les harcèle, les viole, un système qui permet qu'on les viole et qu'on les assassine.

Si tu veux trouver la paix intérieure, la paix divine, alors tiens-toi à l'écart de ce milieu autant que tu peux. Envoie de la lumière aux personnes qui y sont impliquées et rencontre-les avec ton amour. Ne les méprise en aucun cas, pense plutôt qu'elles vivent des parties de leur imperfection que tu as peut-être vécues toi aussi de la même façon ou pire encore dans l'un ou l'autre domaine et dans une vie antérieure.

Que dans ce milieu, les personnes vivent à fond leurs problèmes au niveau sexuel n'est pas quelque chose de mauvais en soi, vu que la sexualité n'est pas quelque chose de mauvais. Tout cela ne devient mauvais qu'à cause du mépris et de la brutalité. Ceux-ci sont si effrayants parce qu'ils vont à l'encontre de la part d'humanité présente en chacun des partenaires.

Mais n'est-ce pas aussi le cas dans toutes les guerres ? Mais là, qui fait la moue, dégoûté ?

Le SIDA

Lorsqu'on parle de prostitution, les maladies vénériennes viennent aussitôt à l'esprit. Les maladies vénériennes sont porteuses d'une signification et d'un message tout simples : sois fidèle, n'aie qu'un seul partenaire. Elles n'ont pas d'autre message, pas d'autre signification.

Si tu es fidèle envers ton partenaire, tu ne vas pas avoir la plupart des maladies vénériennes.

Ces affirmations te semblent très conservatrices, presque réactionnaires, parce qu'elles sont contraires aux conquêtes des nouvelles libertés sexuelles de ces 30 dernières années. Je ne vois pas cela de la même façon que toi. Au risque de te choquer, je ne vois pas de conquêtes sexuelles. Je vois plutôt que les blessures, les déceptions, le désespoir et la solitude ont fortement augmenté dans ce domaine. Ce n'est pas un hasard si la bénédiction, apportée par la découverte de la pénicilline, a coïncidé avec la soi-disant révolution sexuelle. Tout à coup, on arrivait à guérir des maladies effrayantes, terribles et même mortelles, telles que la syphilis et la gonorrhée. L'humanité a été libérée d'un énorme poids. Mais ces acquisitions ont été utilisées pour développer une morale sexuelle qui ne connaît plus de limites.

Et qu'est-il arrivé ? Une nouvelle maladie incurable a imposé des limites. Et où a-t-elle commencé ? Chez les drogués et les homosexuels. Parmi vous, beaucoup ont utilisé cette circonstance pour condamner ces deux groupes. On a même utilisé des concepts aussi effrayants et diffamatoires que "la peste des homosexuels". Sois prudent avec ces propos car tu ne sais pas le moins du monde si et quand tu as été toi-même homosexuel ou si cela ne peut pas t'arriver encore. Au lieu de diaboliser ces groupes marginaux, tu devrais plutôt te demander pourquoi cela arrive justement à eux. Avoir de la compassion pour les personnes concernées et essayer de tirer des conclusions de leur vie, est la manière avec laquelle tu devrais accueillir les destins difficiles.

Chez les drogués

Si tu ne manques pas de compassion, alors tu peux tirer les conclusions suivantes : le SIDA se répand chez les drogués parce que ces personnes cherchent dans la drogue une fuite de la réalité et elles ne se soucient pas du tout de ce qui arrive à leur corps. Qu'il souffre ou qu'il périsse, cela les préoccupe beaucoup moins que le désir d'être "high". En plus, beaucoup ne se soucient pas de la façon légale ou plutôt illégale dont ils se procurent leur poison. Qu'ils soutiennent avec leur argent une des associations criminelles les plus dangereuses du monde ne les intéresse souvent pas du tout. Celui qui agit de la sorte ne doit pas s'étonner s'il se trouve tout à coup, par son corps auquel il n'a jusqu'alors accordé que peu ou pas du tout de considération, confronté aux conséquences de sa conduite.

Considère donc la menace du SIDA comme une chance importante de réviser ta conduite. Ne sois pas esclave d'un désir qui est chargé à ce point de karma négatif. Ne pense pas selon des catégories matérielles étroites. La seringue souillée ne représente pas à elle seule le grand danger d'infection. Ce n'est pas seulement l'aiguille qui doit être propre. C'est la vie qui doit être propre afin que tu sois vraiment en sûreté. Crains la drogue comme un monstre qui engloutit tout. Ne crois *jamais* que tu serais capable de gérer ta dépendance. N'ajoute pas foi, ni à tes pensées, ni à ton ego. S'ils étaient à la hauteur, ils te feraient comprendre d'abord que les drogues sont de la folie - et ensuite, qu'une protection sûre dans la vie consiste dans le respect des lois du pays dans lequel on vit.

Chez les homosexuels

Ce n'est pas seulement chez les drogués que le SIDA s'est d'abord déclaré, mais également chez les homosexuels. Non pas que l'homosexualité soit condamnable, mais parce que chez beaucoup d'homosexuels les relations sont souvent très chaotiques. Bon nombre d'homosexuels vivent une tension sexuelle extrême et ont parfois plus de dix (!) partenaires différents par jour. Il n'est donc pas étonnant que le danger d'une contamination soit énorme dans ce cas et que par conséquent le virus se propage rapidement.

Mais la question principale n'est pas là car elle n'explique qu'au niveau matériel la raison de la contamination de tant d'homosexuels.

La question cruciale est tout autre : après tout, pourquoi ont-ils eu le sida ? La réponse est simple : parce que leur conduite va à l'encontre de la vie. De nombreuses relations avec des partenaires différents provoquent une réelle tension égoïste. Une personne qui vit des relations nombreuses et diverses ne pense en premier lieu et dès le départ qu'à elle, sinon elle aurait un comportement différent. A la longue, son égoïsme augmente de plus en plus. Elle ne s'intéresse plus alors qu'à elle, à ses besoins et à la satisfaction de ses désirs. C'est contraire à la loi cosmique de l'amour et de la vie de couple parce que cette loi est déterminée par le service, le don, l'abnégation, la responsabilité et la dignité, qualités sans lesquelles la création s'effondrerait.

Compris au niveau cosmique, le SIDA signifie donc que l'incapacité à s'engager, à accepter la responsabilité et l'obligation envers les autres est mortelle. Et cela non seulement pour chacun individuellement, mais pour la société tout entière.

L'homosexualité est une phase de l'évolution au même titre que n'importe quelle autre.

Il est souvent très difficile de vivre en tant qu'homosexuel parce que tu as du mal à trouver ton identité, vu que tu ne sais pas exactement où est ta place.

Tu essuies en plus des difficultés par le fait que tu souvent confronté au refus, à la raillerie ou même à l'hostilité.

Suis donc le dharma. Celui qui vit selon l'ordre divin est protégé. Engage-toi dans *une* relation. Sois fidèle. Respecte les règles que j'énonce dans ce livre et tu seras protégé.

Les conserves de sang

Le SIDA ne frappe pas seulement les drogués et les homosexuels, mais aussi tous ceux qui sont concernés par les transfusions sanguines. Il est impossible d'imaginer ce que certaines personnes ont à souffrir à cause de la cupidité de quelques-uns. D'une manière incroyable, quelques irresponsables veulent ici économiser de l'argent en mélangeant du sang infecté à un autre. Ils précipitent ainsi d'innombrables personnes dans l'angoisse, la souffrance, la douleur physique et la mort.

Mais ces propriétaires de laboratoires sans scrupules et leurs assistants ne sont pas les seuls responsables de ces crimes. Les médecins, les fonctionnaires, les politiciens sont également responsables. Ici s'ouvre un abîme moral qui peut à peine être dépassé. Que s'imaginent donc tous ces irresponsables ? Pensent-ils que l'argent se mange ? Pensent-ils qu'il n'y a pas de justice divine ? Ne se sont-ils jamais demandés pourquoi les uns ont beaucoup et les autres peu ? Pensent-

ils que leur vie n'est qu'un caprice des atomes ou des "cellules originelles" ou d'une autre de leurs élucubrations ? Ils trouvent tout à fait justifié qu'ils aient beaucoup et que les autres par contre en soient pour leurs frais.

Surtout les médecins, mais aussi les politiciens et tous les autres responsables, devraient faire très attention parce qu'ils ont une grande responsabilité vis-à-vis de l'humanité. D'eux dépend le bonheur ou le malheur - de nos jours, malheureusement surtout le malheur - de beaucoup de gens. Ils devraient toujours être conscients qu'un jour ou l'autre, ils seront jugés en fonction de ce qu'ils ont reçu et de ce qu'ils en ont fait. Ils seront jugés en fonction de la responsabilité et des possibilités qu'ils avaient de faire le bien et selon la mesure où ils les ont utilisées dans ce but ou si au contraire ils ont causé du dommage à une multitude de gens.

Le SIDA devrait mettre en évidence avec quelle rapidité le destin d'un hémophile qui reçoit, impuissant, leur transfusion sanguine mortelle peut également devenir leur propre destin. Ils devraient penser que dans la vie tout peut changer très rapidement, que rien n'est dû au hasard et que faire le bien est la seule et la meilleure protection.

Perspectives

Depuis longtemps déjà, le SIDA ne se limite plus aux trois groupes à risques, les drogués, les homosexuels et les transfusés. Le SIDA touche de plus en plus toute la société. La prostitution est une grande source de propagation. D'innombrables prétendants aiment la roulette russe et la sexualité sans préservatifs. Il est évident qu'ils ont mal compris le jeu ! Dans la roulette russe, il n'y a qu'une cartouche dans un revolver à barillet. On tourne le tambour, on applique le revolver sur la tempe et on tire. Dans cette nouvelle forme de roulette, le revolver ne contient pas qu'une seule cartouche - au contraire - il est *rempli*, à une cartouche près.

Ici, je dois une fois encore aborder quelque chose qui concerne votre responsabilité. Le SIDA est considéré comme une maladie particulièrement sournoise parce qu'elle a une très longue durée d'incubation - dix années et plus peuvent s'écouler entre le moment de la contamination et le moment où la maladie se déclare. Par surcroît, le virus mute sans cesse. De ce point de vue, le SIDA est vraiment une maladie sournoise. Mais le mari qui a des rapports avec une prostituée, qui ne veut même pas se protéger avec un préservatif et qui prend ainsi consciemment le risque de se contaminer et de contaminer sa femme ne l'est-il pas tout autant ? Cette indifférence qui est la vôtre envers la vie a engendré le SIDA afin de vous enseigner que vous ne pouvez pas continuer à traiter votre sexualité et celle des autres avec autant de frivolité. Ou dit autrement : votre morale sexuelle peut vous coûter la vie !

Et encore ceci. Vous pensez que les préservatifs représentent une protection sûre. Crois-moi : seule l'éthique, la responsabilité et l'amour envers toi-même et envers ton partenaire vous offrent une protection sûre. Tout le reste est extrêmement incertain.

Les préservatifs sont évidemment une bien meilleure protection que pas de protection du tout. Mais d'abord, ils peuvent se déchirer et alors leur effet est nul. Réfléchis ensuite au fait que les interstices des molécules du caoutchouc dont est fait le préservatif sont assez petits pour retenir le sperme, mais qu'ils sont beaucoup plus grands que les virus. Les virus peuvent donc facilement passer la barrière du préservatif.

Ceci ne veut *pas* dire que l'utilisation des préservatifs n'a pas de sens. Je ne dis *pas non plus* qu'ils n'ont aucune utilité. Je veux plutôt dire qu'on ne devrait en aucun cas croire qu'on a une sécurité absolue grâce à l'utilisation des préservatifs.

La morale sexuelle répandue actuellement, qui dit que chacun devrait faire autant d'expériences que possible - il y a même des parents qui encouragent ce non-sens -, est une variante de la roulette russe décrite plus haut.

Cette idéologie est si dangereuse aussi parce que tu deviens ce que tu penses et parce que tu fais ce que tu penses. Si tu penses que tu as besoin de beaucoup de partenaires pour être heureux, alors tu ne seras pas satisfait tant que tu ne les auras pas eus.

La propagation du SIDA vient seulement de commencer. Il va encore emporter bon nombre de personnes qui vivent selon l'idée erronée de devoir faire beaucoup d'expériences.

Il va de soi que tu dois faire tes expériences. La vie est là pour ça. Apprends à te connaître et à connaître ta sexualité. Ceci est important et merveilleux. Mais fais cela uniquement avec *un seul* partenaire.

De cette façon, tu reconnais qu'il ne s'agit pas de tension et de passion mais de la compréhension aimante de l'un pour l'autre, du respect mutuel et de la protection de l'intimité commune. En d'autres termes, il s'agit de *shânti*, de la paix intérieure, divine, qui peut à partir de deux êtres créer tout un univers qu'il vaut la peine de découvrir.

Je comprends que tu aspiras à l'étendue et à l'intensité du cosmos. Je comprends que tu as soif de félicité. Mais ton chemin n'est pas le bon. La tentative de trouver la félicité dans le monde extérieur est une erreur. Le chemin vers l'extérieur extériorise ton énergie et te laisse en fin de compte les mains vides.

Tourne-toi vers l'intérieur. Utilise la vie commune avec ton partenaire pour trouver ce chemin. Réjouis-toi de toutes les difficultés rencontrées sur le chemin, elles *sont* le chemin. Elles sont là afin que tu puisses accroître ta force et ainsi aller toujours plus haut. Rencontrer des difficultés et les maîtriser est le chemin le plus direct vers le bonheur. Elles te montrent que tu avances vers le but. Avance en toute confiance car les difficultés et le fait de les surmonter te montrent clairement que tu es béni.

La sexualité et l'érotisme

Lorsqu'on aborde le thème de la sexualité, il faut bien sûr aussi parler de l'érotisme.

Par sexualité, j'entends tout ce qui a trait à l'union physique et tout ce qui la vise plus ou moins directement. Le flirt en fait partie et tu ne dois surtout pas le confondre avec l'érotisme s'il n'est au fond rien d'autre qu'un prélude sexuel. Tu ne devrais en aucun cas flirter si le flirt n'est pour toi qu'un moyen d'augmenter ton estime de toi, alors que pour l'autre il éveille ou entretient des espoirs que tu n'as pas du tout l'intention de combler.

Vous vivez aujourd'hui dans une époque orientée sur le sexe. Tout tourne plus ou moins directement autour de la sphère génitale. La sphère génitale est souvent le terminus, après quoi il n'y a plus grand-chose. C'est pour cette raison que vos relations sont si instables.

L'érotisme, par contre, a peu de place chez vous. Certes, vous en parlez beaucoup, mais vous le connaissez peu parce que vous le confondez continuellement avec la sexualité.

L'érotisme est l'attraction, le mystérieux, le magique, la fibre artistique qui peut se développer non seulement entre des personnes de sexe opposé, mais également entre des personnes du même sexe.

La sexualité est sérieuse. L'érotisme aime jouer. La sexualité est le fruit, l'érotisme est le parfum. La sexualité est réalité, l'érotisme est rêve.

Platon a remarquablement bien décrit l'érotisme dans son merveilleux dialogue "Symposium". Il y dit que l'érotisme est l'enfant de Penia (la pauvreté/le manque) et de Poros (l'abondance). C'est pour cette raison que l'érotisme contient toujours les deux éléments, l'abondance de désir nostalgique et le manque de réalisation. Ce mélange conditionne sa dynamique et décide de ses visées.

Platon dit encore quelque chose de décisif : Eros, l'éternel aspirant, serait le moteur idéal pour celui qui cherche car il ne serait satisfait que lorsqu'il aurait atteint son but définitif, la beauté pure.

Prends exemple sur cette forme d'Eros. Dans ta quête, ne reste pas attaché à ton partenaire et par conséquent ne lui en demande pas trop. Il ne peut jamais te donner la beauté pure, à savoir Dieu, que tu cherches en réalité. Ton partenaire n'est que l'indicateur de ce chemin vers l'infini. Mais il est l'indicateur particulier qui ne reste pas planté au bord du chemin, mais qui au contraire fait le chemin avec toi si, enveloppé dans votre érotisme, tu l'emmènes sur ton chemin.

L'érotisme est le merveilleux *de* et *dans* chaque relation, car l'érotisme n'exige jamais trop. L'érotisme est comme le cadeau du parfum - tu t'en réjouis sans devoir ressentir un manque au préalable.

La sexualité, elle, a besoin de ce désir ardent afin de provoquer la tension, l'excitation.

En ce qui concerne l'érotisme, ce désir se place à un tout autre niveau. C'est le désir enjoué de faire connaissance, le désir de l'élégance, du subtil, du merveilleux sur le chemin commun vers le Soi, vers le Soi suprême.

De même que tu as sans cesse essayé de jouir du parfum d'une fleur merveilleuse sans ressentir un manque lorsque tu ne le sens plus, de même en est-il de l'érotisme. Il se réjouit de tout ce qui est beau, enchanteur, parfait, exaltant, parce que tous ces attributs renvoient à la beauté bien-aimée qui fait l'objet de sa quête fervente. C'est cela qui rend l'érotisme si léger et si particulier car son but est ce qui est discret, ce qui est esthétique, ce qui est digne, ce qui est éthéré, ce qui grâce à cette légèreté est perfection. C'est cela la magie de l'érotisme. La magie permet à l'érotisme d'être si l'on veut "plus sage " que la sexualité. La sexualité arrive vite à un résultat et donc à une fin. L'érotisme par contre tire sa permanence du fait de laisser "l'essentiel" en suspens. Et cet essentiel est le fait de chercher ou plus précisément le fait de ne pas - pas encore - trouver.

C'est pourquoi Platon appelle le philosophe Eros. Il veut dire par là celui qui cherche éternellement, l'ami de la sagesse. C'est là la destination réelle de l'érotisme, c'est qu'à travers le contact entre deux personnes, il les transcende toutes les deux. Il vise plus haut.

C'est l'érotisme qui fait subitement d'un être humain "normal" un poète, un peintre, un musicien, un mystique. C'est cet attachement de l'érotisme à quelque chose de beaucoup plus grand qui donne des ailes à ceux qui sont touchés par l'érotisme et qui conduit à des niveaux complètement nouveaux, jamais connus, jamais soupçonnés. Des niveaux jamais soupçonnés ? Non, ce n'est pas exact. C'est

la conscience qui ne les soupçonne pas. L'inconscient, la partie cosmique en toi, ne cherche rien d'autre que cette perfection unique qui semble enfin se manifester précisément dans cet être humain auquel tu te sens lié dans l'érotisme ou dans son approfondissement, l'amour.

Nous arrivons ici à un point décisif : l'érotisme devient sexualité s'il perd sa légèreté au profit de la pesanteur, il devient amour s'il perd sa légèreté au profit de la profondeur. L'érotisme est l'enfant qui, en devenant adulte, se transforme de plus en plus en amour. Plein de profondeur, plein de dignité, plein d'engagement, mais aussi moins de légèreté, car maintenant l'enjouement est devenu adulte et a cédé la place à la responsabilité, à l'abnégation, à la sollicitude. Non pas en tant que restriction, mais en tant qu'élargissement.

Les anciens Grecs avaient raison d'exprimer des processus psychiques par des images de dieux mythologiques. Ils donnaient ainsi une compréhension plastique à ce qui autrement n'était pas si facile à exprimer de façon appropriée : le Dieu unique se multiplie dans les dieux multiples qu'on peut qualifier en tant que matière devenue perfection. Ou dit encore d'une autre façon : les dieux personnifient toutes ces qualités merveilleuses que l'être humain peut et *devrait* avoir, telles la grâce, la dignité, le courage, la justice, l'abnégation. L'érotisme est le lien entre toutes ces qualités en ce sens qu'il les relie à l'amour, cette énergie qui sous-tend et qui détermine toute vie.

Comprendre la mythologie grecque comme Homère l'a décrite n'est donc pas correct. Homère a trop rabaisé les dieux au niveau humain négatif, par ce fait ils n'étaient donc plus des dieux.

L'idée originelle de la mythologie des Anciens était de faire comprendre que toutes les émotions humaines sont divines, qu'elles sont toutes alimentées par l'amour. Qu'à la longue, même la haine la plus grande ne peut pas persister car la seule chose qui reste, est ce qui a été là depuis toujours : l'amour infini de Dieu qui entoure constamment l'être humain et qui coule en lui. Personne ne peut à la longue s'opposer à ce flux. Même le plus grand criminel ou le plus grand démon doit un jour ou l'autre entrer en contact avec cet amour car il est aussi sa destinée. Tout le reste n'est que poussière et rouille qui se sont posées sur l'âme. A peine ont-elles été enlevées, que l'âme est attirée comme par un aimant vers sa destinée la plus élevée. Si le fer n'est pas attiré par l'aimant, ce n'est pas forcément la faute de l'aimant, mais il se peut que ce qui doit être attiré par l'aimant soit recouvert de "couches de poussière". Si on enlève les couches de poussière et de rouille, alors le fer peut de nouveau être attiré, il est de nouveau "érotique" et va de nouveau reprendre son aspiration vers le Suprême.

L'érotisme est donc cette possibilité de se laisser toucher, cette ouverture à ce qui est supérieur, à ce qui est suprême. Et comment est ce suprême ? Plein d'amour et cependant léger. C'est justement de là que vient la fascination de l'érotisme. Là se trouve la raison pour laquelle chacun aime y participer.

L'avortement

L'érotisme est déterminé par la légèreté. Mais il faut être très fort pour pouvoir supporter cette légèreté. Nombreux sont ceux qui n'ont pas cette force. Alors ils essaient de saisir ce qui est presque insaisissable, ils essaient de retenir la légèreté. Un chemin pour arriver à cette fin est de changer l'érotisme en sexualité. Ceci met évidemment une toute autre énergie en jeu. Le jeu devient gravité, la légèreté devient évidente réalité. Contrairement à l'érotisme, la sexualité est toujours en rapport avec la vie et la mort. L'union d'un homme et d'une femme crée la possibilité d'une rencontre entre le spermatozoïde et l'ovule, ce qui engendre un nouveau corps. Si les parents n'en veulent pas, cela implique le cas échéant, sa mort, c'est-à-dire on l'avorte.

Je comprends qu'il y ait des situations, après un viol par exemple, où porter jusqu'au terme un enfant conçu de cette manière présume d'énormes forces intérieures.

Mais dans la plupart des autres cas, tu dois te demander en tant qu'homme et en tant que femme si tu as toujours eu présente à l'esprit la relation existant entre la sexualité et la grossesse. L'attitude "tout se passera bien" est aussi favorisée par l'utilisation des moyens contraceptifs. Nombreux sont ceux qui se fient trop à l'efficacité des moyens contraceptifs ou bien ils ne réfléchissent pas du tout à l'éventualité d'une grossesse.

Je répète sans cesse que la sexualité est étroitement liée au karma. En dehors de la langue, donc par la nourriture et la parole, il n'y a que par la sexualité que l'être humain se crée autant de karma et souvent du karma négatif. La plupart des personnes blessent beaucoup plus et beaucoup plus souvent avec leur langue et leur sexualité qu'avec leurs mains. De plus, les blessures dues à la parole et/ou à la sexualité sont beaucoup plus profondes et guérissent beaucoup plus mal que les blessures que peuvent infliger les mains.

C'est pour cette raison que tu dois être très prudent avec la sexualité, pour éviter de blesser les autres et toi-même. Le mieux est de ne vivre la sexualité que dans les circonstances clarifiées et si un enfant est bien le bienvenu.

Tu penses que bien souvent, cela n'est pas possible. Je dis : cela te semble impossible parce que tu crois qu'il n'y a rien de plus épanouissant que la sexualité. Sans autre vision que la vision matérialiste, l'être humain n'a rien à opposer à la sexualité et tôt ou tard y cédera, parfois même il y succombera. Ainsi est préprogrammée la possibilité d'une grossesse ou bien plutôt d'un avortement.

Comme déjà dit, il y a des situations où un avortement est presque inévitable, comme par exemple après un viol ou lorsqu'une toute jeune fille dans une situation difficile se trouve enceinte, dans le cas d'une grande faiblesse et si la grossesse ou l'accouchement risque de mettre en danger la vie de la mère.

Mais n'oublie pas que, dans ces cas comme dans tous les autres, la grossesse n'est jamais le fruit du hasard, mais elle est toujours l'expression d'une constellation karmique. Car ni le viol, ni la grossesse n'arrivent par hasard. Je ne voudrais pas par ces propos compromettre davantage la situation de ces pauvres femmes, mais je voudrais seulement faire comprendre qu'il n'y a pas de solutions faciles. L'attitude que certains adoptent en disant -"Si le fruit est avorté, la chose est réglée" - est très certainement fautive. Les implications karmiques et donc personnelles sont beaucoup trop grandes ici.

L'autre extrême existe aussi. Au moment de l'accouchement, il arrive qu'on ait à décider entre la vie de la femme et celle de l'enfant.

Tout comme certains avortent sans scrupules, d'autres décident dans ce cas - c'est à peine croyable ! - de sauver l'enfant et de sacrifier la femme, donc la mère de l'enfant ou même des enfants.

Par rapport à cela, je dis : une telle décision est contre le dharma, contre l'ordre divin. Chaque homme qui sacrifie ainsi la vie de sa femme sera à sa place dans une vie future. Alors il ne prendra plus jamais une telle décision.

Aussi pénible que ce soit : dans cette situation, l'homme doit toujours décider pour sa femme et contre l'enfant. Car si la femme meurt, c'est encore plus grave que de perdre un enfant. C'est pourquoi l'ordre divin établit que la femme ne doit en aucun cas être sacrifiée.

Deux formes d'avortement

Le sujet de l'avortement est très chargé émotionnellement : les uns considèrent l'avortement comme tout à fait normal, les autres voient dans le couple qui avorte des meurtriers sans scrupules.

Nous devons, à cause de ces exagérations émotionnelles, observer tout cela avec calme et avec un cœur ouvert.

Nous devons tout d'abord clarifier ceci : il y a deux formes d'avortement. Il y a d'abord le fait que l'on ôte à l'âme la possibilité de s'incarner. Cela vaut jusqu'au 70^{ième} jour après la conception. Jusqu'à ce moment, on peut parler d'avortement. A partir du 71^{ième} jour après la conception, ce n'est plus un avortement, mais un meurtre.

Tu trouves cette affirmation dure et bien entendu également moralisatrice. Je peux seulement objecter que tu n'es pas suffisamment au courant de ce qui se passe dans certaines cliniques. Ici, on va jusqu'à avorter des bébés qui seraient déjà viables en dehors du ventre de la mère. On les laisse alors tout simplement mourir ou on les tue par une piqûre, par étouffement ou tout autre moyen horrible.

Et tu ne prends pas en considération qu'à partir du 71^{ième} jour, un enfant développe ses capacités de perception et de mémoire et qu'il se souvient (inconsciemment) sa vie durant si, par exemple, sa mère a essayé de l'avorter.

C'est pour cela qu'à partir du 71^{ième} jour de la grossesse se développe quelque chose de fondamentalement nouveau, tu dois donc considérer qu'à ce moment l'âme est complètement incarnée, même si le corps n'est pas encore viable en dehors du ventre de la mère.

Jusqu'au 70^{ième} jour, l'âme de l'enfant est *autour* de la mère.

A partir du 71^{ième} jour, elle est *dans* la mère.

Même jusqu'au 70^{ième} jour, l'avortement est une intervention difficile à surmonter pour une âme qui veut s'incarner. Mais à partir du 71^{ième} jour, des blessures particulièrement profondes peuvent s'exprimer dans des incarnations futures sous forme d'une mauvaise estime de soi et d'une peur de vivre.

Mais on ne peut évidemment pas inverser cette affirmation et prétendre que tous ceux qui souffrent d'une peur de vivre ou d'une mauvaise estime de soi, ont été avortés à partir du 71^{ième} jour dans une vie précédente.

Mais c'est le cas pour certains.

Les conséquences

Mais un avortement crée aussi des implications, même dans la limite des 70 premiers jours.

Tout d'abord, l'enfant est *le* symbole inconscient du monde des sentiments et de la relation. Dans la vie de couple, il est naturel que deux êtres qui s'aiment désirent aussi exprimer cet amour physiquement et le concrétiser par la conception d'un enfant. C'est pourquoi, au niveau inconscient,

relation et enfant sont placés au même niveau. S'il y a déjà des difficultés dans la relation et que le couple avorte, alors les problèmes peuvent augmenter à tel point qu'ils entraînent la rupture de la relation. Mais même si le couple n'a pas de difficultés sérieuses, l'avortement peut amener des conflits insoupçonnés. Les partenaires peuvent premièrement avoir des souhaits différents, c'est-à-dire, l'un peut désirer l'enfant, l'autre pas.

Ensuite la situation peut être difficile en ce sens que tous deux sont *consciemment* du même avis, mais *inconsciemment* ils ne le sont pas. Par exemple, l'un des deux a inconsciemment le sentiment que c'est par manque d'amour que l'autre accepte ou même souhaite l'avortement. Il pense que l'autre ne l'aime justement pas assez, sinon il trouverait avec certitude un moyen pour fonder une famille et assumer par amour la responsabilité de l'enfant.

Mais comme ces sentiments sont inconscients, il ne les exprime pas. Cela peut provoquer de fortes tensions et de grandes difficultés dans la relation et il n'est pas rare que celles-ci mènent à la rupture.

L'avortement et le karma

Je voudrais maintenant évoquer un autre point de vue qui explique pourquoi un avortement peut entraîner des implications karmiques.

L'âme qui devait obtenir un corps par la grossesse, peut prendre très mal le fait qu'on l'empêche de s'incarner. Il arrive souvent que lors d'une grossesse ultérieure, la même âme s'incarne à nouveau. Vu qu'il est possible que cette âme qui s'incarne se souvienne encore exactement des blessures vécues et qu'elle se comporte par conséquent difficilement, cela peut provoquer des problèmes considérables, de l'inquiétude et de l'angoisse chez la mère. La mère et le père doivent absolument s'excuser auprès de cette âme via le Soi suprême. Cette excuse est parfois la seule chose qui rend à cette âme le calme nécessaire dont elle a besoin pour offrir aux parents, naturellement surtout à la mère, une grossesse paisible.

Il se peut aussi que la grossesse se déroule paisiblement, mais que des problèmes surviennent après la naissance. L'enfant crie, est agité, malheureux. Cela peut durer des années. L'excuse peut ici - comme du reste d'ailleurs aussi ! - opérer de vrais miracles, c'est pourquoi je la recommande chaudement à tous les parents qui ont avortés.

En d'autres termes : l'âme est blessée par l'avortement, parfois fortement. Elle s'est préparée à l'entrée dans un corps, elle a quitté les sphères supérieures du ciel, ce qui n'est pas un changement négligeable et soudainement elle est refusée. Cela crée de la confusion. Au ciel, l'âme ne connaît que limpidité et confiance. C'est pourquoi elle ne peut pas du tout s'imaginer un acte tel que l'avortement. Cette confusion peut être réactivée dès la prochaine grossesse où cette âme s'incarne à nouveau.

Il faut ajouter que dans la plupart des cas, les âmes sont liées de façons diverses aux êtres humains. Cela veut dire qu'une âme (A) est par exemple particulièrement liée au père. Elle veut s'incarner, mais son futur corps est avorté, puis le couple se sépare. Maintenant l'homme fait la connaissance d'une autre femme et a un enfant avec elle. Au fond, ils devaient avoir un autre enfant parce que la femme est liée à une autre âme (B). Mais à présent l'âme B doit attendre parce que le corps de l'âme A a été avorté.

Quand l'âme A naît, il se peut qu'elle soit parfaitement étrangère à la nouvelle mère ou qu'elle rende celle-ci responsable de l'avortement que l'autre femme a fait faire. Cela semble peut-être illogique,

mais l'inconscient fonctionne ainsi : car l'enfant vit l'ambivalence entre la gratitude envers la mère actuelle et le reproche envers la mère précédente.

A ces difficultés peuvent encore s'ajouter celles dues au fait qu'après l'âme A, l'âme B s'incarne elle aussi. Dans ce cas également, peuvent surgir des problèmes considérables. Ce qui arrive souvent, c'est que le deuxième enfant n'est pas désiré. En Europe, beaucoup de parents ne prévoient qu'un enfant. Lorsqu'un deuxième arrive, leur réaction est le refus - surtout s'ils ont des difficultés avec le premier. Déjà à la naissance, le deuxième enfant peut apporter des liens négatifs : vis-à-vis du frère ou de la sœur qui lui a ravi la première place, vis-à-vis du père qui est à l'origine de cette constellation parce qu'il a avorté dans sa relation précédente et vis-à-vis de la mère si elle ne l'a pas désiré.

Tu peux t'imaginer quel est le départ dans la vie qu'une telle constellation crée pour un tel enfant.

Tu objectes au plus tard ici que tout ceci est très spéculatif, très négatif et de surcroît à peine croyable.

La vérité que j'observe tous les jours est encore bien plus dramatique que tu ne penses. Il y a là tant d'implications que c'est presque un miracle que certaines familles n'aient pas davantage de problèmes.

Mais ce dont je parle, ce n'est pas du tout une spéculation, au contraire, c'est la réalité clairement visible pour moi et qui sans cesse enchaîne de manière problématique beaucoup, beaucoup d'âmes.

Mon but n'est pas non plus de te faire peur, mais seulement d'aiguiser ta conscience. La vie n'est pas aussi banale qu'elle le paraît à certains. La vie est une prodigieuse multiplicité qui se joue sur d'innombrables niveaux différents. La vie n'est ni cruelle, ni imprégnée de la moindre idée de vengeance. La vie entière a pour seule mission d'ouvrir ton cœur et d'élargir ta conscience. Celui qui avorte sans trop réfléchir - et cela se produit très, très souvent actuellement - crée automatiquement la constellation qui ouvre son cœur et sa conscience. En effet, si tu te tiens très éloigné de la problématique de ces sphères karmiques et si tu veux n'avoir rien à faire avec elle, tu ne tarderas pas à être confronté à elle.

D'innombrables personnes souffrent, et encore sans savoir pourquoi. Ces lignes que je dicte ont pour but de te donner la possibilité d'éviter maintes difficultés et de trouver quelques explications au cas où tu souffres quand même.

Je t'en prie, crois-moi quand je te dis que tout est pour ton plus grand bien. Car en vérité, je ne poursuis pas d'autre but.

Les conséquences à différents niveaux

Jusqu'à présent, j'ai parlé des implications karmiques que peut avoir un avortement pour l'âme.

A côté des difficultés déjà mentionnées, il y en a d'autres qui concernent plus particulièrement les femmes. Comme c'est la femme qui tombe enceinte, c'est elle qui doit subir l'avortement. Dans presque tous les cas, elle se sent plus coupable que l'homme. Du moins dans la plupart des cas, elle sent la culpabilité de façon plus immédiate. Beaucoup de femmes essaient aujourd'hui de lutter contre ce sentiment en le refoulant ou en niant son existence. Mais un avortement se manifeste à des niveaux multiples : au niveau psychique, mental, physique et au niveau subtil, celui des chakras.

Au niveau psychique, l'avortement peut provoquer chez la femme de la dépression, des angoisses, une inquiétude intérieure, des insomnies, etc. Après un avortement, elle peut en outre avoir des problèmes avec sa sexualité parce qu'elle a consciemment/inconsciemment peur d'une nouvelle grossesse - surtout aussi parce qu'une part d'elle-même sait précisément qu'elle a envie d'avoir un enfant, sinon elle ne serait pas tombée enceinte.

Au niveau mental, un avortement peut avoir des conséquences en ce sens que la femme veut à tout prix ne plus penser à ce sujet, ce qui se manifeste comme un blocage. Ou alors c'est le cas contraire qui se produit, elle ne peut s'empêcher d'y penser sans arrêt.

Au niveau physique, l'avortement peut avoir comme effet des problèmes au niveau du cycle de la femme, elle a par exemple des saignements intermédiaires ou même du sang dans les urines. Il y a des femmes qui ont ces difficultés pendant des années, même pendant des décennies parce qu'au plus profond de leur âme, elles regrettent l'avortement, mais comme personne ne le sait, le rapport entre le symptôme physique et la cause psychique ne peut être établi.

Au niveau subtil, l'avortement a pour effet un blocage au niveau du chakra sexuel - et parfois également au niveau du chakra racine. Ce blocage empêche l'énergie subtile de circuler comme elle devrait le faire, ce qui peut entraîner des problèmes dans le bas-ventre. C'est pourquoi un l'avortement est visible dans le chakra sexuel aussi bien chez les hommes que chez les femmes.

Chez les hommes également, l'avortement a des répercussions profondes. Les hommes refoulent souvent plus que les femmes, ils ne sont évidemment pas aussi directement concernés que les femmes qui ressentent les conséquences de leur décision directement au niveau de leur corps. Mais malgré cela, l'avortement entraîne chez eux aussi - comme chez les femmes - des effets à tous les niveaux, ils devraient donc adopter une attitude pareillement responsable par rapport à l'avortement.

Comme déjà dit plus haut, il y a des cas précis où il est compréhensible qu'une femme ait plutôt tendance à avorter qu'à mener la grossesse à terme. C'est *elle* qui doit décider de cela. Elle a le libre arbitre. Mais elle devrait toujours être consciente que chaque grossesse a une signification profonde et qu'aucune femme ne se trouve enceinte "par hasard", mais que c'est *toujours* en rapport avec son karma et celui de son partenaire.

Quand une femme se fait violer, il peut lui être d'un grand secours pour s'identifier à son destin de se représenter ce que son violeur aura à vivre dans la prochaine vie, car dans une incarnation future il vivra bien évidemment lui-même ce qu'il lui a fait.

Cette idée n'a rien à voir avec la vengeance, ni avec le fait de vouloir minimiser sa douleur par rapport à cet horrible évènement. Non, vraiment pas car je sens par trop sa blessure. Je ne l'ai pas dit non plus pour que quelqu'un la critique et pense : "Bien fait pour elle. Elle a sûrement fait la même chose dans une vie précédente !" Personne n'a le droit de dire une chose pareille. Je n'ai pas mentionné l'idée précitée pour condamner, mais pour préciser que la seule chose qui aide à la longue, c'est de ressentir, examiner à fond et comprendre de façon consciente.

Lorsqu'une femme est violée, elle ne devrait donc pas s'arrêter à l'accusation de l'homme qui a commis le viol. Elle devrait utiliser la souffrance et la colère pour chercher dans son enfance, car elle trouvera peut-être ici une clé décisive pour la compréhension de ce traumatisme. Et si elle trouve un thérapeute capable et ouvert à la dimension spirituelle, alors elle devrait se laisser guider dans des vies antérieures, peut-être trouvera-t-elle ici une autre clé pour comprendre ce qui lui est arrivé.

N'oublie pas : aucun traumatisme n'est horrible au point de ne pouvoir mener à un grand bonheur, à travers la compréhension, à travers le dépassement de la souffrance et par la grâce divine qui y est associée.

Si une jeune fille se trouve enceinte, elle devrait se demander si, vu son âge, c'était le bon moment et les bonnes conditions pour sa sexualité.

Les parents ne devraient en aucun cas se limiter à éclairer les jeunes sur la fonction organique des organes sexuels, mais ils devraient absolument les informer aussi sur l'immense puissance de la sexualité et sur le fait qu'elle est *toujours* liée à la vie et - le cas échéant - à la mort. Et qu'une grossesse ne peut pas toujours être évitée par les moyens contraceptifs.

A l'époque actuelle, beaucoup de jeunes sont laissés à eux-mêmes. Leurs parents s'en occupent peu, voire pas du tout. Ils grandissent donc principalement avec des jeunes de leur âge, ce qui a un effet très négatif. Les enfants ont un besoin impérieux de personnes qu'ils peuvent idéaliser, ils ont besoin de critères de valeurs auxquels ils peuvent croire et s'y tenir.

Le nombre effrayant d'avortements chez les jeunes filles montre clairement qu'elles n'ont rien à quoi se raccrocher. C'est pour cela qu'elles passent par-dessus leur âme et leur corps. Elles ne savent pas quel trésor leur vie représente. Désespérées comme elles sont, elles perdent souvent beaucoup, énormément de ce bien précieux.

Handicap et avortement

Les parents se trouvent devant une décision non moins difficile lorsque, lors d'un examen, ils apprennent qu'ils attendent un enfant handicapé. Ils se trouvent là devant une décision extrêmement difficile. Ils se demandent forcément s'ils peuvent exiger de leur enfant de vivre une vie de handicapé(e). Ils se demandent si ce n'est pas une perspective effrayante pour leur enfant. Et ils se demandent forcément aussi s'ils sont capables d'assumer cette charge importante que représente un enfant handicapé pour ses parents comme pour toute la famille.

Je comprends le doute des parents et je peux comprendre leurs sentiments si, par peur de la charge qui les attend, ils se décident pour l'avortement. Cet aspect-là, chacun ne le comprend que trop bien.

Mais il y a de nouveau l'autre aspect, le karma. Si nous regardons la situation de ce point de vue, elle est un peu différente. Que cette âme vienne chez ces parents est forcément en rapport avec une relation d'une vie antérieure. Tout comme le karma de cette âme conditionne le fait qu'elle reçoive un corps handicapé. Et le fait que le handicap a été détecté de façon aussi précoce que la question de l'avortement peut se poser, est en rapport avec le karma de tous les intéressés. Si les responsables ne devaient *pas* avoir la possibilité d'une décision *consciente*, alors le handicap n'aurait pas été détecté ou par exemple, il ne serait survenu que lors de la naissance.

Je vais expliquer tout ceci par un exemple.

Une âme, appelons-la Gabor, était médecin dans une vie antérieure, en 1756. Une femme, Marika, a demandé à ce médecin de l'avorter. Il a pris beaucoup d'argent pour cette intervention qu'il a effectuée de manière très insatisfaisante. La femme a eu très mal, le fœtus a été blessé mais n'a pas été avorté. A cause des fortes douleurs et des saignements importants, la femme a cru que l'avortement avait eu lieu. Ce n'est que plus tard qu'elle a constaté qu'elle était toujours enceinte.

Elle a accouché d'un enfant fortement handicapé. Elle l'a signalé au médecin, mais il n'en a pas été particulièrement affecté.

Dans la vie suivante, ce médecin était de nouveau un homme. Sa femme, Inja, était enceinte. Cette fois il n'était pas médecin, mais il avait emporté de sa vie précédente suffisamment de réminiscences pour insister que sa femme se fasse examiner à fond. L'examen a révélé qu'elle était enceinte d'un enfant estropié. A peine Gabor avait-il eu connaissance de ce fait, qu'il incitait Inja à l'avortement. Elle a avorté. Quelque temps après, ils ont rompu leur union. Gabor compensait la perte d'Inja par une grosse somme de travail et par la vitesse au volant de sa voiture. Un jour, il a dévié de la route, a heurté un arbre et est mort sur le chemin à l'hôpital.

Dans l'incarnation suivante, il était une femme et avait une petite aventure avec Marika qui était alors un homme et qui l'a quittée du jour au lendemain. Gabor était enceinte. C'était en 1964. Mais il était si pauvre qu'il ne voulait pas se payer des examens coûteux. C'est ainsi qu'il a donné naissance à cette âme qu'il avait fait avorter par Inja dans la vie précédente. Elle était handicapée. Mais malgré cela, elle était le soleil de sa vie et lui a permis d'ouvrir son cœur et de développer une compassion dont il n'aurait pas été capable dans ses vies antérieures.

Cet exemple nous montre à quel point le karma est juste et œuvre toujours au mieux de tous les intéressés.

Ne traite pas ta sexualité de façon peu scrupuleuse. De même, n'agis pas à la légère en ce qui concerne l'avortement.

Si tu as avorté et que tu as le sentiment d'avoir commis une faute, alors demande pardon à Dieu. Demande-Lui de t'excuser auprès de l'âme dont tu as empêché l'incarnation. Chante le mantra de la Gâyatrî, répète le nom du Seigneur car Il a la capacité de dissoudre des montagnes de karma négatif. Utilise l'aspect problématique de l'avortement pour approfondir ta spiritualité et pour établir un meilleur contact avec Dieu, donc avec toi et ton environnement. Alors, malgré toutes les difficultés que tu pourrais rencontrer, tu seras béni avec certitude.

La grossesse

La grossesse est l'expression de la vie. Et c'est pourquoi elle a quelque chose qui est typique pour la vie : le paradoxe, la soi-disant contradiction. En effet, la grossesse est la fin d'une évolution et en même temps son début. La grossesse clôture définitivement un certain chapitre de la relation. La grossesse donne à l'union conjugale une toute nouvelle qualité.

Cette nouvelle qualité peut aussi s'exprimer dans l'acceptation de la possibilité de transformation du corps de la femme suite à la grossesse. Savoir gérer cette transformation est en partie une immense performance qui mérite l'admiration de tous car elle met en lumière un acte d'amour, un acte de dévouement à la vie et à la responsabilité.

Si nous examinons le développement d'un couple, depuis la période où ils font connaissance jusqu'au moment où ils ont un enfant ensemble, nous voyons qu'il consiste en différents stades. Ils font d'abord connaissance au niveau psycho - spirituel, ensuite par leur désir et la décision qui s'ensuit, ils forment un couple puis, par la bénédiction divine, ils deviennent une unité. Ceci s'exprime dans l'union physique. L'enfant commun est le fruit de cette union psycho - physico - spirituelle. La grossesse montre clairement que cette union psycho - physico - spirituelle a aplani le chemin d'entrée d'une âme dans un corps. C'est ainsi que la grossesse est le terme d'une évolution. La nouvelle vie manifeste après la naissance est le nouveau début. La grossesse permet à l'âme de

profiter du temps de la maturation physique dont elle a besoin pour pouvoir vivre ensuite en dehors de cette protection merveilleuse. La grossesse est un miracle, tout comme la vie entière. C'est pour cela que j'ai décidé de parler de la grossesse à la *fin* de ce chapitre. Il n'y a pratiquement rien qui montre aussi clairement que la grossesse à quel point la vie est riche !

La grossesse est le merveilleux passage d'une âme de la perfection cosmique à l'imperfection du monde matériel. C'est pour cela que pendant une grossesse normale, l'embryon a tout ce dont il a besoin : la quantité idéale de nourriture, d'oxygène, de chaleur, de contact physique, de distraction, de sollicitude.

La grossesse est en raison de sa nature et de sa durée, organisée de façon à permettre à l'âme de s'habituer de nouveau aux conditions du monde.

Cela dit tout. Pendant la grossesse, ce n'est pas un corps qui se développe, mais une âme qui reçoit le corps qui lui est destiné en fonction de son karma dans cette incarnation. Pendant la grossesse, l'âme peut se préparer doucement à la vie sur terre. Un bébé n'est donc pas un petit enfant bête, mais une âme - peut-être une très grande âme - qui réside pour le moment dans un corps encore petit.

Les enfants devraient par conséquent être traités avec beaucoup de sollicitude et d'amour, mais jamais comme s'ils ne comprenaient pas ce qui se passe autour d'eux. Les petits enfants comprennent souvent beaucoup plus que les adultes. Ils ont en plus un contact facile avec la conscience cosmique. Mais avec le temps, ils se ferment toujours davantage parce que soit ils sont trop peu sollicités, soit ils sentent que leurs sentiments se heurtent à des murs de béton. Au niveau des sensations, les petits enfants ont d'innombrables possibilités de percevoir des choses qui, dans la plupart des cas, ne sont plus perceptibles par les adultes. L'âme des petits enfants est encore complètement malléable, c'est pourquoi elle peut tout accueillir.

La lecture

Dès qu'une femme sent qu'elle est enceinte, elle devrait pour cette raison lire à haute voix ou se faire lire des textes sacrés. L'âme qui est dans son corps, entend cela et est par conséquent mise à l'unisson avec le niveau spirituel. Dans le fond, la notion "être mise à l'unisson" n'est pas correcte. Comme l'âme vient de l'au-delà, elle est bien sûr de toute façon accordée à la vibration divine. Par la lecture des Ecritures saintes, la mère exprime à son enfant qu'elle aussi est reliée à la source commune et que l'enfant arrivera dans une communauté où il pourra entretenir sa relation avec Dieu. Cela remplit l'âme qui s'incarne d'une joie infinie car pour elle, c'est effectivement un pas très difficile et très douloureux de devoir quitter la proximité immédiate de Dieu et de devoir s'incarner à nouveau. Mais si elle entend des textes sacrés, elle a l'impression de ne pas tant s'éloigner ou plus précisément de pouvoir encore goûter la proximité de Dieu.

Beaucoup d'âmes qui viennent au monde et qui ne rencontrent pas un tel environnement, mais de l'indifférence et le refus du Divin, sont de ce fait profondément déçues et blessées. Elles réagissent à cela en se fermant - et cela parfois toute une vie durant. C'est entre autres une raison de l'athéisme de certaines personnes et aucune argumentation au monde ne pourra les faire changer d'avis. Elles ont été si tôt et si profondément blessées dans cette incarnation qu'elles restent fermées - et ici nous touchons de nouveau aux contradictions si typiques de la vie ! - afin de ne pas se laisser ravir la foi qui habite au plus profond d'elles-mêmes. C'est aussi la raison pour laquelle beaucoup d'athées sont beaucoup plus honnêtes, vivent beaucoup plus en conformité avec l'ordre divin que maint soi-disant croyant qui va, certes, chaque dimanche à l'église, mais qui ne fait jamais rien pour les autres.

Lorsque ces athées, qui ont gardé Dieu au plus profond d'eux-mêmes, rencontrent un saint ou même un avatar, une incarnation de Dieu, alors la carapace de protection qui protège leur cœur fond et ils s'ouvrent avec des larmes de joie.

La parole

En ce qui concerne la relation avec l'embryon en gestation, je ne peux que répéter ce que j'ai déjà dit par rapport à ton attitude vis-à-vis des enfants. En tant que mère ou père, garde toujours à l'esprit que ce n'est pas un petit corps qui dans le sein de la mère se prépare à naître, mais qu'il se peut que ce soit une grande âme. Traite cette âme en conséquence. Parle avec le fruit qui est dans ton ventre ou plutôt dans le ventre de ta femme, comme tu le ferais - ou comme tu devrais le faire - avec quelqu'un de raisonnable et de sensible. Si en tant que femme, tu as l'impression que l'âme en toi est inquiète, alors parle avec elle soit directement, soit par l'intermédiaire du Soi suprême. Tu seras étonnée des réponses que tu recevras parfois et de tout ce que tu apprendras. Si tu as le sentiment de ne pas pouvoir établir le contact avec cette âme en toi, ni directement, ni par l'intermédiaire du Soi suprême, n'impute la faute ni au Soi suprême ni à l'enfant, mais demande-toi ce dont *tu* as besoin pour pouvoir t'ouvrir davantage.

Il est en tout cas important, dès qu'ils ont connaissance de la conception, que la mère aussi bien que le père parlent régulièrement avec l'âme qui s'incarne. Ils devraient par exemple lui demander ce dont elle a besoin, lui expliquer ce qui se passe à certains moments. Ils devraient lui dire ce que c'est de conduire une voiture, faire des courses, nager, faire du vélo, prendre l'avion, chanter, méditer.

Certaines âmes réagissent par exemple de façon très inquiète à l'ultrason - qui ne devrait d'ailleurs pas être effectué trop souvent. Ici aussi, il est bon de demander à l'âme qui est dans ton corps si elle supporte l'ultrason et si oui, combien de fois. Lorsque tu dois subir un ultrason, explique à l'âme que tu portes en toi ce qui va se produire et imagine-toi le petit corps enveloppé entièrement de lumière - une lumière qui le protège de tout ce qui est négatif. En plus, chante le mantra de la Gâyatrî et imagine-toi que ces merveilleuses ondes musicales aussi enveloppent ton enfant. Après avoir fait cela, explique-lui que tu es toujours là pour lui, que tu l'aimes. Tu remarqueras aussitôt l'effet prodigieux que cela produit sur vous deux, ainsi que sur ton mari - même s'il n'est pas présent !

Lorsque tu t'assieds pour méditer, alors explique à l'âme en toi que tu vas maintenant prendre contact avec le Dieu présent en vous deux, que vous êtes reliés encore bien plus par l'Unique Dieu commun que par la circulation sanguine commune. Afin de souligner cela, tu peux savoir soit directement par ton enfant, soit par une impression ou par ton Soi suprême, quel chant ou quel bhajan cette âme en toi aime tout particulièrement. Chante-le alors au début de chaque méditation.

Les enfants qui de cette façon et pendant la grossesse déjà, sont inclus dans le culte quotidien du Divin ont après la naissance aussi un comportement tout différent des enfants qui n'ont pas pu vivre cela. Une maman qui faisait cela dès le début de la grossesse, était étonnée du fait que son enfant ne la dérangeait jamais pendant sa méditation. Parfois, il arrivait même que l'enfant soit sage comme une image et ne se mettait à pleurer qu'au moment précis où la maman se levait de son autel.

Le merveilleux de la vie est entre tes mains et non éparpillé quelque part dans l'univers.

Mais revenons à la période prénatale. La période avant la naissance et les premières années après - surtout les deux premières années - est une période extrêmement malléable. La circonstance suivante te le montre : par exemple, si tu lis régulièrement à haute voix de l'anglais au fœtus ou au nouveau-né, il lui sera beaucoup plus facile d'apprendre cette langue plus tard. Utilise donc cette

période importante pour offrir le plus bel accueil qui soit à l'âme qui vient chez vous, c'est-à-dire en lui donnant la possibilité d'avoir en commun avec vous un contact avec le Soi suprême, donc avec Dieu. Car c'est pour réaliser Dieu, pour *savoir* au plus profond de vous que vous êtes Dieu, que vous êtes tous sur terre. Si vous aviez réalisé Dieu, c'est-à-dire si vous saviez que vous êtes vous-mêmes Dieu, vous ne seriez pas nés à nouveau.

L'alimentation pendant la grossesse

Tout ce qui a été dit jusqu'à présent n'a de sens que si la mère se tient à une nourriture spirituelle. Elle ne devrait évidemment en aucun cas fumer, encore moins prendre des drogues. Cela représenterait un grand péché vis-à-vis de l'âme qu'elle porte en elle. Elle devrait également s'abstenir de boire de l'alcool - comme toute personne qui est sur le chemin spirituel. N'oublie jamais : au début tu tiens la bouteille, ensuite c'est la bouteille qui te tient et à la fin tu es une loque humaine.

Evite aussi absolument de manger de la viande. Manger de la viande est un grand péché. De plus, la viande crée ou renforce les tendances agressives en toi et dans ton enfant.

Mange par contre beaucoup de fruits, des salades, des légumes crus ou étuvés, des céréales concassées, trempées pendant la nuit ou cuites.

Suis le conseil d'Edgar Cayce et mange 3 amandes par jour. Les enfants en dessous de 10 ans ne devraient manger qu'une amande par jour - sauf s'ils sont malades, pendant la maladie ils devraient en manger 2, maximum 3 par jour. Entre 10 et 15 ans, 2 amandes par jour sont à conseiller. Après, il leur faut la ration d'un adulte. Les amandes soutiennent la fonction du système lymphatique et empêchent le développement des ulcères et des tumeurs.

Mais il y a des cas où la future maman est consciente des conséquences qu'entraîne le fait de manger de la viande et où elle a malgré tout une fringale de viande. Si cette fringale n'est pas l'expression d'une ancienne habitude qui réapparaît maintenant sous le manteau de la grossesse, alors la fringale montre que la future maman souffre d'un manque. Il est probable qu'elle manque - comme c'est d'ailleurs le cas pour bon nombre de végétariens - d'acides aminés essentiels qui sont abondamment présents par exemple dans les algues comme la spiruline. Si malgré tout, la femme enceinte a une envie pressante de viande, alors il faut qu'elle en mange ! Cela dit, il vaut mieux manger des crevettes et des langoustes que de la volaille. Evite de manger de la viande de bœuf et de porc, encore moins la viande d'agneau ou de mouton. Ne le fais pendant la grossesse que s'il te semble absolument impossible de t'en passer.

L'alimentation est souvent pour beaucoup de femmes enceintes un thème important et parfois un thème trop important ! Certaines femmes enceintes ne mangent pas pour deux, mais pour trois ou quatre. Ceci pose un problème dans la mesure où la grossesse est déjà en soi une charge importante pour le corps et chaque kilo en plus doit être supporté par les os, les articulations, les ligaments, le tissu conjonctif et la peau. Si la peau est trop tendue, elle se distend et alors apparaissent des vergetures qui réduisent fortement comme on sait l'éclat de la peau.

La femme enceinte devrait, en plus d'une nourriture équilibrée et raisonnable, frictionner son ventre chaque jour avec de l'huile d'olive pressée à froid dans laquelle elle a fait tremper des écorces non traitées de citrons. Le mélange des huiles essentielles du citron et de l'huile d'olive est très bon pour la peau. Lors de la friction, la femme peut s'imaginer que ce mélange rend la peau souple et qu'elle résiste bien aux fatigues de la grossesse.

Et pour finir encore une petite question de concours ! Que devrait faire la femme enceinte le plus souvent possible ? Oui, très juste, tu l'as deviné ! Elle devrait sans cesse répéter le nom du Seigneur. C'est la plus grande des bénédictions. Surtout lors de la naissance.

VI HOMMES ET FEMMES

Ce qui les différencie et ce qu'ils ont en commun

Les hommes et les femmes sont fondamentalement semblables et aussi fondamentalement différents. Dans la Bible, Genèse 2, il est dit que Eve a été créée de la côte d'Adam. Qu'est-ce que cela veut dire? Tout d'abord, cela ne doit en aucun cas donner une position supérieure à l'homme. L'homme et la femme sont tout à fait égaux quant à leur valeur. Il n'y a pas de différence au niveau de la valeur. Le Seigneur n'a jamais eu l'intention de créer une différence de valeur entre l'homme et la femme. Ce ne serait déjà pas possible pour la seule raison que cela serait contraire à la justice et donc au dharma, la droiture. Le Seigneur ne pourra jamais déroger à la justice et la droiture car Il les a créées et Il est la justice et la droiture absolues. C'est pourquoi Il a créé le monde ou plutôt le cosmos entier de façon tout à fait juste et parfaite.

Il n'y a donc pas de différence de valeur entre l'homme et la femme. Et malgré cela, il est dit dans la Bible que Dieu a d'abord créé Adam. Adam a donc existé le premier. Et celui qui vient en premier a plus de valeur - pourrait-on penser.

Mais ce n'est pas ainsi qu'il faut comprendre cette partie de la Bible. Que l'homme a été créé le premier veut dire qu'il est généralement plus âgé que la femme. Tu demandes pourquoi. Parce que l'homme doit constituer l'assise financière de sa famille. Le Seigneur connaissait cette norme, c'est pourquoi Il a d'abord créé Adam. C'est pourquoi je mentionne dans ce livre l'homme toujours en premier lieu. Cela doit lui rappeler constamment son grand devoir et sa grande responsabilité envers sa famille.

Mais pour quelle raison le Seigneur a-t-Il créé Eve à partir de la côte d'Adam ? La côte se trouve près du cœur. Cela symbolise que la femme devrait être chère au cœur de l'homme. Cela signifie en plus que l'homme et la femme sont une seule chair. Qu'ils font la paire de façon inséparable. Et que l'homme doit prendre soin de sa femme. De la même façon qu'il doit prendre soin de ses enfants qui sont chair de sa chair et sang de son sang, de la même manière, l'homme doit prendre soin de sa femme. Pourquoi ? Parce que, dans la plupart des cas, les enfants sont une telle charge pour la femme qu'elle ne peut pas - et ne devrait pas - subvenir en plus aux besoins de la famille. Ceci est le devoir de l'homme ; c'est pour cette raison que Dieu l'a créé en premier lieu et c'est pour cette raison qu'Il a créé Eve à partir de la côte d'Adam. C'est son devoir et il commet un péché envers Dieu si par sa propre faute il ne s'y conforme pas.

Mais examinons davantage cette partie de la Bible, elle est très instructive pour notre thème.

Il est dit que Adam et Eve pouvaient manger tous les fruits, à l'exception des fruits de l'arbre de la connaissance. Mais alors le diable est venu pour inciter Adam et Eve à passer outre l'interdiction. Il est venu sous la forme d'un serpent qui est un symbole évident du monde. Le serpent est le symbole de la destruction insidieuse et irrésistible tout autant que celui de la sagesse. C'est justement ces deux pôles qu'offre le monde. Si tu t'empêtres dans le monde, dans mâyâ (apparence, illusion), alors tu échoueras. Mais si tu avances sur ton chemin en compagnie de Dieu, alors le monde te conduira inévitablement à la sagesse, à la réalisation. Le serpent est donc venu et a séduit Eve qui, de son côté, a séduit Adam. Il est dit dans la Bible que Dieu a puni cette faute en les chassant tous les deux du paradis, en condamnant la femme à enfanter dans la douleur et l'homme à cultiver les champs à la sueur de son front.

Cet extrait de la Bible nécessite une explication, sans quoi il donne une image négative de Dieu, des êtres humains et du monde. Dieu ne punit jamais une faute aussi sévèrement - encore moins jusqu'aux petits enfants. Dieu ne fait *jamais* cela. Pas plus que Dieu ne maudit quiconque, ni le champ de l'être humain, ni le diable symbolisé par le serpent.

Cet endroit important de la Bible a donc une tout autre signification : Adam et Eve étaient des âmes qui désiraient obtenir la connaissance d'elles-mêmes. Ils voulaient non seulement vivre selon les lois divines, mais également savoir *consciemment* qu'ils étaient Dieu et agir en conséquence. C'est pourquoi ils ont choisi le chemin du monde. Celui qui va dans le monde apprend à travers les essais et les erreurs, à travers les désirs et les souffrances. Les âmes qui choisissent ce chemin sont particulièrement courageuses et pour cette raison particulièrement proches du Seigneur. Au lieu de les condamner, le Seigneur leur assure qu'Il sera toujours là pour elles et qu'aucune d'elles ne se perdra.

Les peines dans le monde proviennent du fait que l'être humain a un libre arbitre qui peut l'égarer. Le monde réagit en fonction de la loi du karma, donc en fonction du principe de cause à effet. Il t'apprend où tu fais une erreur, où tu dois changer ta façon de penser et à quel point tu as oublié Dieu.

La signification des peines est donc aussi de te faire sentir combien tu t'es éloigné de Dieu. Car le chemin de Dieu est difficile au début, mais ensuite il devient de plus en plus facile. Le chemin du monde est facile au début et devient de plus en plus difficile par la suite.

La troisième signification des peines est de t'apprendre à servir. Le devoir du monde ne consiste pas seulement dans le fait de t'apprendre à reconnaître que tu es Dieu, mais aussi à te faire comprendre par l'expérience qu'être Dieu signifie en premier lieu servir et non régner.

Et pourquoi les femmes doivent-elles enfanter dans la douleur ? Par là, le Seigneur ne formule pas une punition. Il souligne le fait que par la grossesse, la naissance et l'éducation des enfants, les femmes assument une grande performance. La femme est l'âme de la famille. J'insiste sans cesse sur ce fait. Par l'éducation affectueuse, intelligente et pleine d'abnégation, la femme crée la société de demain. Ce sont les femmes qui, via leurs enfants, éduquent les adultes de demain.

C'est une performance impressionnante que personne ne doit sous-estimer. C'est pour cela que la femme est le cœur de la famille et de la société.

Si les femmes manquent à leur tâche, c'est la société qui est défaillante. Si les femmes ne remplissent pas leur devoir, les hommes ont beau avoir les plus grands succès dans leur profession, les familles - et avec elles la société - subiront malgré tout un préjudice.

C'est pour cette raison que les rôles de l'homme et de la femme sont clairement décrits dans la Bible. L'homme est responsable du bien-être matériel et la femme du bien-être psychique de la famille.

Votre société est si ravagée parce que vous ne reconnaissez plus du tout la valeur de la femme. Pour vous, il n'y a que la carrière et l'argent qui comptent. Quelle stupidité ! A quoi te servent ta carrière et tout cet argent, si tu es malheureux ? Crois-tu pouvoir acheter le bonheur, le contentement et la paix intérieure ? Vous devriez quand même avoir appris entre-temps que cela n'est pas possible, vous qui vivez dans un bien-être matériel considérable mais qui êtes si appauvris au point de vue psychique.

La femme est le cœur de la famille parce qu'elle prend sur elle ces tâches pénibles que personne ne voit réellement ou plutôt qu'on ne voit que lorsqu'elles ne sont pas faites. Combien de fois une femme ayant "seulement" deux enfants doit-elle faire la cuisine et mettre de l'ordre dans la maison ! Combien de fois vient-elle juste de tout ranger et le moment d'après, tout est dans un état qui pourrait laisser supposer qu'elle n'a rien fait depuis des semaines ou des mois ! Cuisiner, nettoyer la cuisine et la maison sont déjà une performance incroyable ! Mais la femme doit, en plus, être disponible des heures durant pour les enfants ! Et qui voit sa performance ? Pratiquement personne.

Votre société ne peut donc guérir que si vous honorez les femmes et les mères. Il n'y a pas de différence entre Sita, Radha, Lakshmi ou Marie et une mère et ménagère affectueuse et il ne doit pas y avoir de différence d'appréciation. C'est donc un grand péché de ne pas honorer une mère aimante et bonne ménagère, parce que cela entraîne rapidement la décadence de la société. Les femmes ne se sentent pas valorisées, c'est pourquoi elles aspirent à quitter le foyer pour une profession. Et qui s'occupe alors de la famille et des enfants ? Personne. Vous avez atteint ce stade actuellement, l'état désolant de votre société en témoigne.

Mais dans la Bible, il est dit également que c'est la femme qui la première a goûté le fruit de l'arbre de la connaissance. Que signifie cela ? Peut-être qu'elle est particulièrement mauvaise - comme on l'a supposé pendant des siècles ? Non, certainement pas, bien au contraire. La femme est très ouverte à la découverte de la connaissance intérieure. La femme se sent particulièrement attirée par la découverte de ce qui sommeille dans son âme. C'est pour cette raison que les femmes qui désirent mieux se connaître ou qui viennent me voir sont plus nombreuses que les hommes. La femme, le féminin en l'être humain, est ce qui cherche la connaissance du bien et du mal, de ce qui est éternel et de ce qui est éphémère. La femme, en tant qu'incarnation de l'amour et du service, a de très nombreuses aptitudes qui lui donnent la possibilité de découvrir Dieu en elle, de s'efforcer de L'atteindre et de Le réaliser. Dans la société, la femme n'est donc pas celle qui par sa nature provoque des dangers particuliers, mais celle qui, par son amour et son engagement, est particulièrement capable d'ouvrir à l'homme des horizons qui lui font facilement peur. Tout comme c'était une femme qui s'est courageusement engagée dans le monde afin de réaliser Dieu dans des expériences directes, de même c'est la femme qui est souvent la première à faire bouger les choses dans la famille, qui emprunte des chemins nouveaux pour éviter une crise, pour résoudre des problèmes, pour trouver des bases nouvelles à la cause commune. Comme déjà dit : la femme est le cœur courageux de la famille et de la communauté et elle m'est donc à ce titre particulièrement proche.

De son côté, l'homme accomplit souvent aussi de grandes choses pour assurer le bien-être matériel de sa famille. Beaucoup d'hommes sacrifient non seulement leur énergie mais également leur santé, afin d'assurer un avenir sûr à leur famille. Servir, c'est aussi cela et la bénédiction divine les accompagne donc toujours.

Cette idée nous amène automatiquement à un point de vue crucial : la Bible dit que la femme aurait à s'occuper des enfants et de la maison, l'homme des champs. Ce sont deux domaines qui sont certes séparés, mais qui ont en commun l'entretien de la famille et l'éducation bénie des enfants.

Mais quels sont les devoirs que les hommes et les femmes ont en commun ? Qu'ont-ils en commun de façon immanente ? Qu'ils sont tous deux sur terre pour acquérir la connaissance et faire l'expérience qu'ils sont Dieu, pour servir de tout cœur et pour pouvoir vivre l'abnégation. L'homme et la femme ne sont pas des êtres entièrement différents, mais des formes d'expression différente de l'essence unique de l'âme. L'âme est une fois homme, une autre fois femme. Une fois noire et une autre fois blanche. Une fois riche et une autre fois pauvre. Vous faites des différences. Pour Dieu, tout ceci est un, tout est bien, tout est dans la lumière, tout est Dieu.

De tout ceci, retiens donc l'enseignement décisif : respecte-toi, aime-toi et respecte et aime donc ton partenaire (et également tous les autres humains) comme toi-même. Alors le chemin vers la connaissance de ta divinité, c'est-à-dire le chemin vers la félicité permanente t'est acquis.

Tout le reste, ce ne sont que des détours plus ou moins difficiles vers elle.

Ce que l'homme devrait donner dans la relation

Le soutien matériel

Nous avons déjà vu qu'une des performances décisives que l'homme apporte dans la relation, disons dans la famille, est de prendre soin du bien-être matériel. C'est une grande performance qu'on ne doit pas sous-estimer. Pensez au dur travail que certains hommes doivent effectuer pour gagner leur salaire ! Leur épouse devrait toujours apprécier cela à sa juste valeur. Et s'ils n'ont pas tant de difficultés pour gagner leur argent, alors l'épouse devrait penser au fait que son mari bénéficie dans cette vie-ci des performances accomplies dans des vies antérieures. Les femmes doivent reconnaître le mérite de leur mari, sinon ceux-ci s'en vont facilement là où ils trouvent cette approbation.

A l'époque actuelle, l'attitude des hommes est malheureusement tellement orientée vers le plaisir que certains ne pensent pas du tout à prendre soin de leur femme et de leurs enfants. Il y en a beaucoup qui ne se marient pas, afin surtout de ne pas devoir assumer une responsabilité. Si la situation avec leur femme ou avec leurs enfants ne leur convient pas, alors ils décampent tout simplement. Comme c'est déloyal et stupide ! Comment peux-tu, en tant qu'homme, t'imaginer que le compte est bon ? Crois-tu que la vie a une dimension si petite que tu puisses tout simplement et encore impunément décamper ? Tu te rends la chose facile en te disant que tu ne crois pas à plusieurs vies ! Sois prudent, ce n'est pas aussi simple ! Ou bien t'imagines-tu que tu n'attraperas pas une maladie tout simplement parce que tu ne la connais pas ? C'est justement ceux qui ne connaissent pas une maladie qui sont particulièrement menacés ! Si tu es un homme, alors respecte et soutiens ta femme sinon tu peux être certain que dans une incarnation future tu vivras exactement les expériences que ta femme doit faire actuellement avec toi.

Je sais, ceci ne ressemble pas seulement à une menace, c'en est effectivement une !

Beaucoup de personnes ressentent Dieu comme dur et elles se sentent elles-mêmes comme des pauvres petits agneaux à la merci des événements. Moi par contre, je vis continuellement juste le contraire : Je me vois sans cesse à nouveau obligé d'avoir recours aux moyens les plus forts parce que certains ne s'en tiennent absolument pas au dharma, l'ordre divin.

Et l'ordre divin consiste dans le fait qu'aucun homme n'a le droit d'abandonner sa femme - avec ou sans enfants - dans la pauvreté et la misère, pour se construire une nouvelle vie agréable soit seul ou avec une autre partenaire.

A partir du moment où un homme couche avec une femme, il prend consciemment/inconsciemment le risque d'une grossesse. Cela le rend responsable du bien-être matériel de cette femme et de cet enfant.

Si elle a la possibilité de bien se nourrir, de s'assurer un logement, sans négliger les enfants et sans se surmener, alors l'homme n'est pas obligé de subvenir à ses besoins. Mais il est évidemment de sa responsabilité que les enfants reçoivent une bonne formation.

Si la femme a quitté son mari parce qu'un autre lui plaisait mieux, alors il est de la responsabilité de ce dernier de subvenir aux besoins de la femme et en partie à ceux des enfants. C'est qu'il a contribué dans une grande mesure à l'échec du mariage et ainsi à la perte matérielle - parfois très grande - du mari.

Le mieux, c'est donc : vivez dans le dharma conformément à l'ordre voulu par Dieu, soyez et restez fidèles à vous-mêmes. Clarifiez vos divergences d'opinions dans l'amour et la bénédiction divine vous est acquise, c'est-à-dire vous avez l'assurance que beaucoup des innombrables problèmes que rencontrent les partenaires qui se séparent vous seront épargnés.

La protection

La protection de sa famille est un autre devoir de l'homme. L'homme a le devoir de protéger sa famille des agressions physiques et/ou psychiques. A l'époque actuelle, beaucoup d'hommes ne se soucient pas du tout de savoir si leur femme a besoin de protection. Il y a des cas où, par exemple, un voisin insulte leur femme en leur présence, l'offense, lui impute des choses incroyables telle que la prostitution et le mari se tait. C'est une situation épouvantable pour une femme parce que ce silence lui fait ressentir son mari comme un complice de l'autre, comme un traître, et elle en est en conséquence profondément blessée.

Vu qu'à cette époque il y a un renversement de toutes les valeurs, beaucoup d'hommes croient qu'ils n'ont plus à protéger leur famille. Ils pensent que les femmes n'ont qu'à le faire elles-mêmes. Certains vont même jusqu'à attendre de leur femme qu'elle se défende non seulement elle-même, mais qu'elle les défende aussi eux - leur mari.

Beaucoup d'hommes ne veulent plus s'investir, ne veulent pas s'exposer, ne veulent pas lutter. Ils veulent avoir une vie agréable. Si quelque chose, surtout à la longue, s'avère difficile alors ils s'en vont. C'est aussi simple - pensent-ils !

La lutte pour des idéaux

Mais une des tâches principales de l'homme, c'est de lutter pour des idéaux. Il faut qu'il se cherche des idéaux divins qui le convainquent, qui le fascinent au point qu'il est prêt à les défendre de toutes ses forces. Les chevaliers du Moyen Âge ont accompli une telle performance. Vous souriez de cette époque de votre histoire et vous la considérez souvent comme une époque à laquelle les gens étaient encore très "immatures". Je ne le vois pas ainsi. Au Moyen Âge, les gens étaient très centrés sur Dieu, ils avaient quelquefois un sentiment de responsabilité très profond vis-à-vis de leur prochain. Les hommes partaient en campagne non seulement pour défendre leur famille, mais aussi leurs idéaux. Nombreux étaient ceux qui pensaient se rapprocher particulièrement de Dieu en luttant pour des idéaux qu'ils savaient être particulièrement chers à Dieu. La fidélité envers la famille, envers la communauté ou envers le souverain était un de ces idéaux.

A l'époque actuelle, le nombre de ceux qui n'ont pas d'idéal du tout est effrayant. S'ils ont un but, alors c'est uniquement celui de gagner de l'argent. Et qu'est-ce que ce but implique ? Que certains

sont prêts, sans sourciller, à trahir tout et tout le monde uniquement pour gagner plus d'argent. Avoir comme but dans la vie le gain de l'argent vide la vie de sa substance et détruit la communauté ou plutôt la société.

Un homme qui ne vit pas selon les valeurs de l'amour, de la sincérité, de la droiture, de la paix et de la non-violence et qui en plus ne vit pas les vertus de fidélité, courage, bravoure, abnégation, loyauté, endurance et respect de la parole donnée gaspille sa vie. Les vertus sont pour l'âme ce qu'est l'air pour le corps. Sans air pour respirer, il meurt en quelques minutes et se décompose rapidement. Il en va de même avec les vertus, les idéaux et les valeurs. Sans eux, l'âme déchoit en un tour de main et elle doit ensuite se débattre longtemps avec les conséquences négatives de ses actions.

Pense à Albert Schweitzer qui a étudié la médecine afin d'aider les gens. Il est allé en Afrique parce qu'il savait que là-bas d'innombrables personnes avaient besoin de son aide. Il a construit son bonheur sur le fait d'être là pour les autres et il a organisé sa vie en fonction des besoins des nécessiteux. Il était béni.

Pense de même à Bouddha qui a renoncé à toute opulence pour chercher la cause de la souffrance dans le monde. Il a été jusqu'à l'extrême limite de son existence pour trouver la vérité. Il est devenu un phare qui guidera à tout jamais l'humanité.

Pense également à Jésus-Christ dont les idéaux et l'amour ont changé le monde entier. Si tu rencontres l'amour dans ton cœur, alors tu rencontres Jésus car le Christ est l'essence de toute énergie d'amour. Et tu es cet amour.

Ne pense jamais que tu es insignifiant. Tu es Albert Schweitzer, tu es Bouddha, tu es Jésus-Christ. Ne pense jamais que tu es plus insignifiant qu'eux. Aie de grands idéaux. Reste fidèle à ces idéaux et deviens - non, sois ! - grand. Si tu te vois grand, tu es grand et ta vie sera grande. Et la bénédiction est avec toi.

Demande donc à Dieu de t'accorder la grâce de trouver des idéaux pour lesquels tu peux t'investir et qui élèvent ta vie. En tant qu'homme, n'exerce pas une activité sans te demander si elle est bonne. Ne réponds jamais à cette question avec la nécessité de gagner de l'argent ou par la phrase absurde : "si je ne le fais pas, quelqu'un d'autre le fera". Ton travail est *le* moyen de te rapprocher de Dieu ou même de Le réaliser. Ne laisse pas passer cette chance incroyable en ne pensant qu'à l'argent. L'argent est important pour assurer ta subsistance et pour t'accorder maint confort. Mais comme déjà dit, l'argent n'est pas un but important, encore moins un idéal ou une valeur supérieure. Conforme-toi aux valeurs et aux vertus citées ci-dessus et essaye de les inclure dans ta vie. Vis-les toujours davantage. Réalise-les par ta vie et tu trouveras tout ce que tu as cherché depuis toujours.

En tant qu'homme, tu devrais aussi réaliser des idéaux parce qu'il est très difficile à une femme de transmettre des idéaux à son mari. Les hommes fonctionnent plus à partir du mental que les femmes. C'est pour cette raison qu'ils acceptent difficilement les idéaux de leur femme. Ils trouvent l'argumentation de leur femme souvent trop émotionnelle, beaucoup trop peu rationnelle pour pouvoir l'accepter.

En tant qu'homme, apporte donc dans la relation des idéaux qui t'élèvent, toi et ta femme, qui vous donnent du bonheur. Et bientôt ces idéaux - surtout ceux cités plus haut - t'apporteront encore quelque chose : une bonne relation ! Car les relations ne vivent pas seulement d'amour mais dans une large mesure d'idéaux, de principes.

Aujourd'hui, beaucoup de personnes croient pouvoir remplacer leurs idéaux par des états d'âme, des humeurs et des sentiments. Les états d'âme, les humeurs et les sentiments sont importants parce qu'ils peuvent nous enseigner sur nous-mêmes. Mais ils sont complètement inadéquats en tant que fil conducteur d'une relation. Parce que d'un côté, ils sont beaucoup trop changeants et d'un autre côté, ils mènent rapidement à un gonflement de l'ego parce qu'on ne s'occupe plus que de soi.

Par contre, les idéaux, les valeurs et les principes te conduisent au-delà de toi. L'amour ne peut pas exister sans un vis-à-vis. L'amour veut aimer. L'amour veut être là pour un autre. Si l'être aimé est absent alors celui qui aime, souffre.

Il en va exactement de même avec la vérité. Rien n'a de sens s'il n'y a pas de vis-à-vis à qui tu peux dire la vérité. Comment veux-tu professer la vérité s'il n'y a personne pour l'entendre ?

Comment veux-tu vivre selon la rectitude, comment veux-tu exercer la non-violence s'il n'y a personne en face de toi que tu peux confronter avec la rectitude et la non-violence ?

Les vertus, les valeurs et les principes renvoient toujours à un 'Tu', à un vis-à-vis, à une communauté, au monde autour de toi. Les défauts par contre se portent au mieux quand nul n'en est témoin.

Les hommes ont besoin de la lutte. Les hommes ont besoin de se prouver quelque chose. Les hommes ont besoin de rivaliser. C'est donc une question de survie pour une société que les hommes aient des idéaux positifs, des idéaux divins pour lesquels ils peuvent vivre. S'ils ne possèdent pas ces idéaux, ils ruineront la société. Disputes, malveillances, luttes, guerres seront à l'ordre du jour. Telle est la situation de l'époque actuelle.

C'est pourquoi la mission que je te donne est : apprends à faire ton devoir dans la joie. Ce faisant, ne pense pas à l'argent que tu peux gagner, mais à la tâche qui t'élève grâce à ton engagement. Aime les difficultés. Elles sont là afin que tu puisses grandir. Sans difficultés, il n'y a pas de croissance, pas d'occasion de se révéler. Si tu affrontes les difficultés avec courage et que tu les surmontes, alors tu découvres toujours davantage l'estime de toi et tu gagnes par conséquent le sentiment de ta valeur et de l'assurance. Suis la vérité fondamentale de la vie : celui qui donne, reçoit. En tant qu'homme, donne en ayant des idéaux divins et en les vivant. Cela te vaudra inévitablement la bénédiction de Dieu.

L'écoute

Beaucoup d'hommes sont tellement préoccupés d'eux-mêmes qu'ils négligent parfois complètement une chose essentielle : l'écoute. Celui qui n'écoute pas, rate la vie. L'écoute est la force du sage. L'écoute est la lumière de ceux qui aiment. L'écoute est l'éclat de celui qui est inspiré.

Mais beaucoup d'hommes sont tellement occupés avec eux-mêmes et leurs activités qu'ils ne sont pas du tout prêts à écouter. Ce n'est pas seulement dommage, mais c'est parfois réellement tragique pour eux. Les femmes par contre ont la qualité de dire clairement et parfois même de façon très détaillée, ce qu'elles pensent et... ce qu'elles vont faire. Mais beaucoup d'hommes pensent que les femmes prennent la parole exprimée autant à la légère qu'ils le font eux-mêmes. La différence entre beaucoup de femmes et d'hommes consiste dans le fait que les femmes pensent ce qu'elles disent. Les hommes par contre parlent souvent de leurs rêves, de leurs désirs et de leurs passions comme si c'étaient des réalités. Les hommes doivent s'habituer à descendre de leur piédestal de façon décisive : ils se considèrent comme étant très raisonnables et très rationnels, comme étant toujours

logiques et fonctionnant surtout à partir du mental. Mais ils sont très irrationnels en beaucoup de points en dépit ou justement à cause de leur rationalité. C'est que dans la plupart des cas, les hommes ne voient pas que les pensées sont étroitement liées aux désirs et à l'ego. C'est pourquoi la faculté de penser est facilement induite en erreur. Elle invente alors des soi-disant rationalisations afin de justifier les actes. Ces êtres irrationnels qui essayent de justifier leurs pensées et leurs actes sont dans la plupart des cas des interlocuteurs fatigués. Ils feraient mieux d'écouter.

Le voilà de nouveau, notre thème : les hommes doivent apprendre à écouter. Un homme peut être le meilleur guerrier qui soit, il n'est pas vraiment fort s'il ne sait pas écouter. A terme, seul sera couronné de succès celui qui écoute, qui laisse couler ce qu'il a entendu non seulement dans ses pensées mais aussi dans son cœur et qui exprime ses propres pensées par rapport à cela. Celui qui n'écoute pas se ferme en quelque sorte à son environnement. S'il n'écoute pas, comment peut-il alors savoir à quel niveau intellectuel et surtout à quel niveau émotionnel se situe son vis-à-vis, ses collègues, son chef, ses employés ? Et parce qu'il n'a pas écouté, il sera tôt ou tard confronté à des situations qui le surprendront complètement. Et c'est ainsi qu'il n'a pas pu influencer le cours des choses parce qu'il n'a pas entendu que les choses *pourraient* se dérouler d'une certaine façon et comme il n'a rien fait pour changer la situation, les choses se sont effectivement déroulées de cette façon.

Ecouter est donc non seulement important, mais nécessaire. L'écoute peut décider de ton destin, de ta vie. Je connais de nombreux cas où l'homme a traité sa femme avec une telle irrévérence, qu'il n'a pas remarqué le moins du monde que sa femme lui exprimait, bien en face (!), son projet de se séparer de lui. Ce manque d'égards ou plutôt ce mépris a été tel qu'il n'a même pas entendu qu'on attentait à sa vie ! Quel égocentrisme !

Ecoute donc bien et de façon active ta femme. Demande-lui qu'elle veuille bien te faire remarquer lorsqu'elle sent que tu ne l'écoutes que d'une oreille. Ne la ressens surtout pas comme étant importune, mais sois reconnaissant envers elle car elle t'apprend quelque chose de décisif.

Convenez, par exemple, d'un jour dans la semaine où vous vous rencontrerez pendant une heure ou deux afin de parler de vous. Et comment en tant qu'homme utilises-tu au mieux ce temps ? En te demandant sans cesse ce que ta femme te dit, ce qu'elle a besoin que tu lui donnes et en réfléchissant pour savoir ce que tu dois apporter dans la relation.

Les hommes aiment être actifs. Ils veulent agir, créer, entreprendre quelque chose. Mais ils perdent souvent toute leur activité et deviennent complètement passifs lorsqu'il s'agit de leur relation ou de leurs sentiments. Ecouter comme je l'entends n'est pas du tout passif, mais au contraire c'est particulièrement actif. Ecouter veut dire vouloir bien comprendre l'autre ou plutôt déceler avec justesse ce qu'il veut dire. Ecouter est aussi une occupation très active parce que le fait d'écouter suppose également que tu dises la bonne chose au bon moment. L'écoute est aussi en rapport avec l'encouragement dans ce sens que par ton comportement, tu donnes à ton partenaire le sentiment d'être intéressé par ce qu'il raconte, de le comprendre et d'être capable de ressentir ce qu'il ressent.

C'est pour cela qu'écouter sous-entend aussi que tu racontes ce que tu ressens, que tu laisses ton partenaire prendre part à ta vie. Nombreux sont les hommes qui racontent beaucoup, beaucoup trop peu d'eux-mêmes, de leurs réflexions, de leurs sentiments. A cause de cela, beaucoup de femmes sont affamées sur le plan émotionnel. Le silence fréquent de l'homme mine toujours davantage la relation qui ne tient debout que jusqu'au moment où tout s'écroule.

Voici un exemple : Jan était marié à Antje depuis plusieurs années. Antje répétait sans cesse qu'ils ne pouvaient plus continuer ainsi, que quelque chose devrait changer. Mais Jan la regardait à chaque fois avec des yeux étonnés, disait "oui", "oui" et c'était tout.

Avec le temps, Antje devenait plus insistante. Elle disait qu'elle ne pouvait plus continuer à vivre ainsi. Mais là aussi, Jan ne réagissait pas. Quelque temps après, Antje lui déclara que tôt ou tard elle allait le quitter. Jan, de nouveau, la regarda avec des yeux étonnés en faisant plusieurs fois oui de la tête.

Un jour, à son retour, en ouvrant la porte de leur appartement, Jan n'en croyait pas ses yeux : l'appartement avait été complètement vidé ! Il ne restait plus qu'une table, une chaise et un lit.

Sur la table, se trouvait un billet qui disait : "Je te l'ai toujours dit ! Antje."

Jan est resté interdit. Il n'aurait jamais pensé cela d'Antje. Il pensait : "elle n'a jamais dit cela" - et il ne comprenait plus le monde ! (Il ne le comprenait plus ? L'avait-il jamais compris ?)

Mais comment aurait-il pu comprendre le monde, le monde d'une femme alors qu'il ne l'écoutait jamais et n'essayait jamais de se mettre à sa portée ? Et que fait Jan au fond ? Que font tant d'hommes ? Ils ont tellement peur des sentiments qu'ils ferment leurs oreilles - et leurs yeux. Et qu'arrive-t-il alors ? En n'écoutant pas, ils se créent justement ce qu'ils redoutaient tant : en fin de compte, ils se trouvent dans un appartement vide - et ils sont remplis de sentiments !

Ressentir, comprendre les sentiments de l'autre

La compréhension des sentiments et des émotions de l'autre constitue le centre de l'écoute active. Par ton aptitude de te mettre à sa place, tu donnes à ton partenaire le sentiment que tu le comprends, que tu es là pour lui, que tu es capable de *ressentir* ce qu'il a vécu.

Ressentir rend la conversation vivante et donne à ton interlocuteur le sentiment que tu le comprends à partir du cœur.

Aujourd'hui, beaucoup de gens ne pensent qu'à eux-mêmes. Et pourquoi font-ils cela ? Parce qu'ils ne pensent à rien lorsqu'ils pensent à eux-mêmes ! Au fond de leur cœur, ils considèrent qu'ils n'ont aucune valeur, qu'ils ne sont pas du tout intéressants. Voilà pourquoi ils pensent tout le temps à eux-mêmes. D'un côté, pour finir par découvrir quand même quelque chose d'intéressant en eux. D'un autre côté, parce qu'ils ont peur que leur vis-à-vis puisse découvrir quelque chose en eux qu'ils ne connaissent pas eux-mêmes - et ils pensent que ce que l'autre va découvrir est de toute évidence quelque chose d'épouvantable.

L'égoïsme ou plus précisément l'égoïsme a toujours quelque chose à voir avec une perte effrayante de l'estime de soi. Comme l'être humain d'aujourd'hui se sent dans une grande mesure sans valeur, il a peur de son interlocuteur et ne sait par conséquent pas l'écouter, encore moins se mettre à sa place.

Tu te demandes évidemment comment tu peux rattraper cette perte d'estime de toi, ce manque de capacité d'aller vers les autres. La meilleure façon est de rencontrer les autres avec un cœur ouvert. N'oublie jamais : *celui qui donne, reçoit*. Cela devrait être ta devise dans ta relation. Ecoute ton partenaire avec un cœur ouvert et ressens l'effet créé en toi par les paroles de ton partenaire. Ne pense pas en premier lieu à toi, mais à *lui*. Concentre-toi sur ce qu'il vit en ce moment, sur ce qu'il

ressent, sur les épreuves qu'il traverse. Tu n'as pas besoin de faire de grands discours. Dans la plupart des cas, il suffit d'exprimer avec une voix pleine de sympathie ce que tu vois : "Cela te touche beaucoup ! Comme cela t'affecte !" Ou bien tu dis : "Je comprends que maintenant tu pleures, que tu sois en colère, révolté, tout à fait surpris, etc."

Je dis sans cesse : tu ne devrais pas nouer tant de liens. Beaucoup aiment, où qu'ils aillent, se faire de nouveaux amis et nouer des contacts dès qu'ils le peuvent. Je te conseille de ne pas te lier autant et à tant de personnes, parce que les liens pèsent. Certains liens sont aussi lourds que des chaînes. Il y a pas mal de personnes qui traînent derrière elles des paquets de ces chaînes et elles s'étonnent de n'avancer que lentement - si tant est qu'elles avancent ! Sois donc prudent en ce qui concerne les liens. Ne te laisse pas enchaîner.

Mais certains me comprennent mal en ce sens qu'ils pensent agir selon mon désir en étant froids, peu aimables ou même grossiers envers les autres. Vous, les Allemands en particulier, vous devriez être attentifs à votre langage. Vous avez souffert pendant tant de décennies, non, pendant des siècles, d'une mauvaise communication au point que certains ne savent même pas qu'ils sont peu aimables ou qu'ils ne comprennent pas les sentiments des autres.

L'évolution spirituelle est le but de ta vie. Sans alignement spirituel, ta vie devient plate. Cette platitude peut avoir pour conséquence une absence totale de but. Mais que veut dire évolution spirituelle ? Cela veut dire que ton cœur s'ouvre. Et comment sens-tu que ton cœur est ouvert ? En constatant que ton partenaire se sent bien auprès de toi. Demande-lui donc, lors de chaque conversation importante, s'il s'est senti compris ou même s'il a le sentiment que tu sais te mettre à sa portée et ressentir ce qu'il ressent. Demande-lui s'il y a des choses qu'il aurait souhaitées différentes, ce que tu pourrais changer, etc.

Ton but devrait être que ton partenaire se sente vraiment en sécurité auprès de toi, qu'il se sente fortifié, encouragé, vivifié après une conversation. Etreins-le avec ton cœur et tu sentiras automatiquement ce que veut dire : celui qui donne, reçoit.

Donne, donne, donne, comprends les sentiments de l'autre et ta relation s'épanouit. Comprends les sentiments de l'autre et ton partenaire s'épanouit. Comprends les sentiments de l'autre et tu t'épanouis.

Ici, se révèle clairement à quel point ton partenaire est ton chemin le plus personnel vers le bonheur.

La coopération

La coopération est une chose décisive qui fait partie de l'écoute et de la compréhension parfaite de l'autre.

Aujourd'hui, le problème de beaucoup de couples consiste dans le fait qu'ils construisent leur relation sur la sexualité et la passion et peu après ils s'étonnent que leur relation ne fonctionne pas. Sais-tu pourquoi ? Parce qu'ils n'ont pas de relation du tout ! Ce qui n'existe pas, ne peut pas fonctionner ! Une relation ne se construit pas sur la sexualité et la passion. Tout au plus se crée-t-on ainsi une plate-forme sur laquelle on peut apprendre par les souffrances et le fait d'être sérieusement secoué.

Une relation a besoin de points communs, de partage, de coopération. Coopérer veut dire que les deux partenaires sont attelés à la même carriole, qu'ils ont un but commun vers lequel ils tendent et

qu'ils essayent d'atteindre ensemble. Coopérer veut dire que chacun des deux est prêt à tenir compte des besoins de l'autre, de les accorder avec ses propres désirs et de déceler ce que chacun doit accomplir et ou plutôt à quoi il doit renoncer pour atteindre le but commun.

Le problème du monde ne vient pas de la mauvaise volonté. La plupart des êtres humains n'ont pas de mauvaise volonté, ils sont tout simplement ignorants. L'ignorance est le problème du monde. Beaucoup rendent Dieu responsable en disant qu'Il a créé le monde de telle façon que chacun est sans cesse puni pour ses fautes. Cette opinion, malheureusement très répandue à l'époque actuelle, est fautive. Ce n'est pas un Dieu punissant, qui vraiment n'existe pas, qui pose problème mais uniquement votre ignorance. Par votre ignorance, vous vous créez des problèmes que vous considérez ensuite comme une punition. Au lieu de vous imputer la responsabilité de vos problèmes et d'en tirer la leçon, vous rendez Dieu responsable et vous ratez ainsi une fois de plus une chance d'échapper à votre ignorance.

Tu te demandes sans doute pourquoi je parle justement maintenant de l'ignorance. Je le fais parce que c'est par ignorance que beaucoup de couples se rendent la vie difficile et en font parfois même un enfer. Combien de fois l'un n'ignore-t-il pas l'autre, le blesse, le mésestime et cela sans en être conscient du tout. S'il se connaissait un peu mieux, il serait capable d'accepter un peu de critique de la part de son partenaire et si l'autre était capable de mieux ressentir les difficultés du premier, alors ils profiteraient tous les deux de leur capacité de s'atteler davantage à la même carriole, d'aller davantage dans la même direction et de mieux coopérer.

La coopération est très importante dans une relation parce qu'elle est une merveilleuse "râpe de l'ego". Afin d'être capable de coopérer, tu dois aussi mettre tes désirs de côté et te placer de temps en temps en retrait. Cela restreint évidemment ton ego. Si tu as un ego fort, il se rebellera contre ces restrictions. Tu essayeras alors d'imposer tes intérêts au détriment de ton partenaire. Mais n'oublie pas : c'est le chemin de l'ignorance parce qu'il mène à une impasse. A un moment donné, tu seras au bout - et tu te trouveras peut-être devant un mur. Ce mur est fait des désirs de ton partenaire que tu as pensé pouvoir ignorer jusqu'à présent. A l'époque actuelle, beaucoup de séparations ont lieu parce que soit l'un des partenaires, soit les deux ne sont pas disposés à coopérer. Ils considèrent la relation comme un super-marché, mais ils oublient que le tour du magasin se termine toujours à la caisse. Tu peux choisir autant que tu veux, mais à la fin tu dois payer. Tant que tu ne quittes pas le magasin, tu peux mettre dans ton chariot des marchandises pour quelques milliers d'euros. Personne ne t'en empêche. Mais lorsque tu arrives à la caisse, c'est l'argent dont tu disposes qui décide. Si tu as moins d'argent que de marchandises, tu dois laisser la marchandise dans le magasin. Il en va de même avec les relations. Tu peux ignorer les intérêts de ton partenaire jusqu'à ce que ton partenaire te présente la facture. La facture arrive toujours. Et toi aussi, tu dois quitter le magasin à un moment donné - au plus tard à la fermeture. Et c'est justement ce qui arrive trop souvent aujourd'hui. L'un des partenaires vit son égoïsme dans la relation jusqu'au moment où l'autre met fin à la relation. Alors il reste là, fréquemment "ébahi" car il ne se serait jamais imaginé pareille situation.

Plus d'un a vécu une mauvaise surprise à cause de son ignorance qui lui a joué de mauvais tours.

Garde-toi donc de vivre ton égoïsme aux dépens de ton partenaire. Cherche plutôt à toujours trouver des compromis loyaux. Sois généreux. Ta vie conjugale est une chance idéale pour apprendre la générosité. Ne rêve pas d'un quelconque bonheur lointain, mais jouis plutôt du bonheur que tu as créé par la bonne coopération avec ton partenaire ou par ta générosité.

Ne crois jamais que l'égoïsme paye à long terme. L'union conjugale a été créée pour permettre aux êtres humains de se mettre mutuellement à la portée de l'autre, d'avoir des égards l'un pour l'autre, d'être loyaux et généreux. Celui qui n'y arrive pas, souffrira.

Ne prends donc pas ce chemin, mais réjouis-toi de ton partenaire et de toi-même. Réjouis-toi lorsque tu donnes. Réjouis-toi lorsque tu trouves un compromis qui rend ton partenaire heureux. Réjouis-toi lorsque tu es généreux.

Coopérer, trouver des compromis, être loyal, donner, sont des facultés du Soi. Elles indiquent toujours la direction car le Soi est ton but. Et tu es ce Soi.

Par exemple, coopérer ne veut pas dire être l'esclave de quelqu'un et créer des liens de cette façon, mais avoir la capacité de trouver un chemin commun.

La coopération te met sur le chemin. Et sur ce chemin, tu sens le but à chaque pas.

C'est cela la force de la coopération. C'est cela le sens du donner.

Fixer des limites

Mais je dois t'expliquer encore plus en détail ces lignes qui ont pour objet de te montrer que le chemin vers le bonheur passe par le fait de donner. Donner peut en effet prendre beaucoup de formes différentes. Prendre existe aussi sous beaucoup de formes différentes. Ici tu dois discerner de façon très précise, sinon tu n'arrives pas du tout là où tu veux aller, c'est-à-dire à une relation heureuse, mais "dans le maquis". Et encore tout seul !

Des idées très étranges circulent aujourd'hui chez beaucoup d'hommes, des idées qui - c'est assez grave ! - trouvent en plus un écho auprès de beaucoup de femmes. C'est l'idée que l'homme doux, conciliant est l'homme idéal. "Le macho est mort, vive le softy !" pourrait-on dire à la façon d'une affiche.

Le macho était évidemment un homme pénible. Il s'occupait et s'occupe (car il n'a pas du tout disparu) en premier lieu de lui-même. Il voit en la femme une jolie et agréable breloque. C'est pour cette raison qu'elle est obligée de faire ce qu'il veut. Et gare à elle si elle ne le fait pas.

Les femmes se sont lancées à l'assaut contre cet homme et elles se sont émancipées. L'homme - pas bête ! - a enfilé un nouveau rôle : celui du softy. Il s'est alors montré tout doux, tout délicat, très coopératif, prenant toujours position pour la femme. Tout gentil.

Mais attention ! De tous les types d'hommes, le softy est un des pires. Car parfois il avale tout pendant des années, ne répond pas, se montre très coopératif et aimable, pour partir ensuite du jour au lendemain avec une autre femme. Alors, le softy se révèle subitement comme un type extrêmement dur. Sans sourciller, il abandonne sa partenaire de longue date. Elle a beau pleurer, être désespérée, lui demander une explication bien méritée. Il reste tout à fait aimable, mais très dur et de glace au fond de son cœur.

Dans beaucoup de cas, le softy est intouchable, mais il sait merveilleusement bien cacher son jeu derrière son masque de grande amabilité. Ce n'est que quand il pense en avoir assez bavé et qu'il s'en va, qu'on remarque tout ce qu'il avait gardé caché derrière son masque. Ce faisant, il a bien souvent provoqué lui-même ce qu'il reproche ensuite à sa partenaire atterrée. En n'ayant jamais mis des limites, en ayant gentiment acquiescé à tout, en n'ayant jamais montré ses sentiments, il a amené sa femme à le "tester" toujours davantage, à le faire sortir toujours plus de sa réserve, à devenir de plus en plus "lunatique". Elle l'a en effet provoqué parce qu'elle a senti qu'elle ne pouvait pas

compter sur lui. Mais le softy ne peut pas faire autrement. Il ne sait pas se montrer ouvert, il ne sait pas fixer de limites. Dans le fond, il ne sait pas donner ; au contraire il prend dans la mesure où il encaisse en permanence.

En mettant des limites, en disant clairement ce qu'on veut, on donne parce que l'autre sait où tu te situes, ce que tu veux, à quoi il doit s'attendre. Une femme a besoin de cela. Si elle ne l'obtient pas, elle va "sonder le terrain", tester toujours davantage. Parce qu'elle a besoin de sécurité et parce qu'elle désire savoir où se situe l'homme et si, en fixant des limites vers l'extérieur, il est également capable de protéger sa famille.

Une femme veut savoir jusqu'où elle peut aller et elle désire pouvoir respecter son mari grâce aux limites positives. C'est pour cette raison que je dis à chaque homme : tu es responsable si ta femme est "lunatique". Pourquoi acceptes-tu qu'elle te marche sur les pieds, au lieu de lui dire clairement ce que tu penses, ce que tu ressens, ce que tu veux ? Où sont tes idéaux divins, comment les défends-tu ? Si ta femme te mène par le bout du nez, elle a raison car tu n'existes pas vraiment pour elle en tant qu'homme. Tu ne lui donnes pas cette part de toi lui permettant de savoir à quoi s'attendre avec toi, lui montrant dans quelle mesure elle peut compter sur toi. C'est pour cela que fixer des limites est un élément important de la relation - une raison et non des moindres étant qu'il faut de l'engagement et du courage pour fixer des limites de façon *constructive*.

A l'époque actuelle, la plupart des hommes sont des softies. Ils se simplifient grandement la vie. Ils se montrent très sensibles, très doux, très tendres. Etant donné qu'aujourd'hui la plupart des femmes occidentales sont déjà profondément blessées par leur père et par leurs "amis", elles pensent trouver dans cet homme doux ce qu'elles ont cherché depuis toujours. Le softy se montre doux comme de l'ouate et il cache ainsi son absence totale d'engagement. Si la femme veut davantage, si elle désire enfin rencontrer une limite au lieu de trifouiller dans l'ouate, alors il se retire avec gentillesse jusqu'à ce qu'il en ait assez et qu'il la quitte tout bonnement. Car la limite représente un contact. La limite entre deux pays est aussi leur point de contact. La société de promiscuité actuelle est une société sans limites et c'est donc la société idéale pour le softy. Ici, il peut s'épanouir à merveille, il peut en retirer ce qui lui plaît et à la fin il peut dire "doucement adieu" - avec un je-m'en-foutisme total !

Et pourtant, la femme avait tant espéré de lui vu qu'elle avait été tant déçue par le macho. Le macho lui fixait pourtant des limites, non pour donner mais pour prendre. Lorsque celui qui fixe les limites ne pense qu'à ses propres intérêts, alors il le fait pour prendre quelque chose. Le macho a agi et agit aujourd'hui encore de cette façon. Il fixe les limites non pas parce que sa femme l'intéresse, mais parce qu'il veut la tenir à distance. Sa femme devrait être jolie, gentille, attirante et facile d'entretien. Le reste ne l'intéresse pas. S'il n'y avait pas la sexualité et toute cette approbation que l'homme peut obtenir par ses conquêtes, alors il ne s'intéresserait pas du tout aux femmes, il passerait plus volontiers son temps avec ses "amis du club". Mais par rapport au softy, le macho a un grand avantage : sa femme *sait* au moins à quoi s'en tenir. Elle peut se fâcher contre lui parce qu'elle *sait* à qui elle a affaire. Elle peut se quereller avec lui, se révolter, désespérer. Il s'opposera sérieusement à elle. Ainsi il lui montre au moins qu'il est présent même si du point de vue affectif il est peu, voire pas du tout, accessible à sa femme. La femme ne peut pas faire tout cela avec un softy. Là, il n'y a pendant longtemps que de la mollesse et ensuite le revirement complet et définitif.

Même si le macho est plus accessible à sa femme que le softy, il est malgré tout un homme qui déçoit sa femme, qui la blesse, qui la respecte peu, si tant est qu'il la respecte.

Les limites qu'il fixe ne sont pas les limites dont je parle. Ces dernières ne sont pas caractérisées par la froideur ou même par l'effronterie, mais par l'engagement, le respect, l'amour, la dignité et la

compassion. C'est cette attitude-là que chaque homme devrait apprendre ; tôt ou tard, il en aura besoin parce qu'elle représente le chemin vers une relation heureuse.

Voici un exemple : une femme était liée d'amitié avec un softy. Après trois années d'une relation incertaine, elle désirait savoir à quoi s'en tenir. Au lieu de lui dire ne fut-ce qu'une seule fois qu'il désirait rester avec elle, faire sa vie avec elle, à plus forte raison qu'il désirait l'épouser, il s'en tenait à des affirmations vagues. Alors, la femme le quitta pour pouvoir enfin mettre de la clarté dans ses sentiments et donc dans sa vie. Le softy avait de l'envergure. Il ne s'est pas précipité dans la première relation venue pour oublier la douleur et la blessure narcissique de la séparation. Au contraire, il est resté seul et a commencé une thérapie car certaines phrases que son amie lui avait dites - qu'il était mou, indécis, un fils à maman - l'avaient amené à réfléchir. La thérapeute qu'il consultait avait eu elle-même il y a longtemps une relation avec un softy. Pour s'en sortir, elle avait dû, elle aussi, faire un travail pénible selon sa propre thérapie. Elle connaissait donc très bien ce type d'homme. Pendant quelques séances de thérapie, elle compatit aux souffrances et au chagrin de notre softy. Puis elle décida de le confronter avec sa propre part de responsabilité. Elle lui dit qu'il avait provoqué la séparation d'avec son amie parce qu'il ne s'était jamais réellement décidé pour elle, parce qu'il ne lui avait jamais dit ce qu'il voulait vraiment. En un mot, parce qu'il n'avait jamais été réellement là pour elle. Le jeune homme fut d'abord très surpris. Mais comme il était non seulement honnête envers les autres mais aussi envers lui-même, il accepta cela, y réfléchit dans son cœur et décida qu'il voulait absolument apprendre ce qui lui manquait : être réellement là pour une femme, fixer des limites, être perceptible pour la femme.

Il continua sa thérapie et fut désireux de savoir où, quand et comment il devait fixer des limites. Ensuite, il téléphona à son ancienne amie et lui demanda un rendez-vous. A sa voix et à sa façon de parler, elle remarqua tout de suite que quelque chose en lui avait changé et accepta donc de le rencontrer - pour la simple raison qu'elle aussi avait été assez intelligente pour rester seule. Lors de cette conversation, il se rendit compte de l'importance qu'elle avait pour lui, à quel point il l'avait laissée "mourir de faim à petit feu" et comprit qu'elle était partie avant de "dépérir de faim pour de bon". A ce moment, il prit conscience encore plus que pendant la thérapie qu'elle était la femme avec laquelle il voulait faire sa vie. Il a ainsi fixé une limite à tous ses doutes, à ses "peut-être", à ses "c'est possible". Mais il lui a également fixé une limite. Il a patiemment écouté et il s'est excusé lorsqu'elle lui a fait des reproches concernant le peu d'engagement qu'il avait pris vis-à-vis d'elle. Mais lorsqu'elle voulut de nouveau aborder ce thème, il lui fit remarquer gentiment, mais aussi clairement, qu'il avait écouté cela attentivement pendant la séparation et encore maintenant, qu'il s'en était excusé et qu'il se demandait si après tout elle avait entendu ses excuses. Elle sentait qu'il avait raison et se réjouit du fait qu'il avait pu formuler si clairement ce qu'il voulait et qu'il avait pu le faire sur un ton acceptable pour elle. De son côté, il était étonné du fait qu'elle était beaucoup plus ouverte, qu'elle ne le "houspillait" pratiquement plus, qu'elle pouvait le laisser en paix au lieu de vouloir toujours quelque chose.

Pendant un certain temps encore, ils ont fait une thérapie commune où ils ont pu clarifier quelques problèmes qui les avaient accablés. Il s'est ensuite décidé du fond du cœur pour le mariage et ils forment un couple heureux jusqu'à ce jour.

En tant qu'homme, apprends à fixer des limites. Songe au fait que tu dois être accessible à ta femme. Elle a besoin de sentir où tu te situes. Tes limites sont tes contours. Les limites d'une silhouette constituent sa forme. Quelque chose qui n'a pas de limites est amorphe, sans forme, insaisissable, inaccessible. Ta limite crée le contact avec ton vis-à-vis. Si tu indiques clairement et gentiment où sont tes limites, l'autre sait à quoi s'en tenir. En fixant des limites, tu empruntes le chemin de la vérité parce que tu dis clairement ce que tu veux. La vérité est la base de la transparence et celle-ci est la base d'une bonne relation. Sois vrai, sois clair, fixe des limites et ta relation s'épanouit.

"Vérité, contours, contact sont cependant aussi des éléments importants qu'une femme devrait donner à son mari. Alors pourquoi parles-tu de la nécessité de fixer des limites dans le chapitre qui traite de ce qu'un homme devrait donner à sa femme ?" demandes-tu. Ta question est pertinente. Les femmes aussi devraient fixer des limites. Mais les femmes sont plus orientées sur la relation que les hommes. Dans une relation, les femmes ont plus besoin de sécurité que l'homme, vu que ce sont quand même elles qui prennent beaucoup plus de risques dans une relation. Pense seulement aux très nombreuses femmes qui à l'époque actuelle sont seules pour élever leurs enfants. Et parce que la femme est souvent dans une position plus faible - le mouvement d'émancipation est né, entre autres, de ce sentiment de dépendance - l'homme doit savoir qu'il est de son devoir d'informer clairement sa femme sur ce qu'il veut, ce qu'il souhaite et où se trouve son cœur.

Il lui doit cela, il le doit à ses idéaux - en un mot : il le doit à lui-même.

S'ouvrir

"Pourquoi se doit-il cela à lui-même ?" demandes-tu. Parce qu'à certains égards, le féminin est l'âme de l'homme. Tu es étonné ? Alors tu es bien un homme. Les femmes savent cela depuis longtemps déjà.

Mais que veut dire "Le féminin est à certains égards l'âme de l'homme ?" Tu dois savoir que les âmes ont presque toujours des tâches opposées dans le monde. Si une femme a un corps très féminin, alors sa tâche psychique est de développer une lucidité masculine. Si elle a, par exemple, un corps féminin tel que celui de Marilyn Monroe et en plus une âme toute tendre, alors elle ne peut pas subsister. Lorsque la femme a un corps moins féminin, alors elle a pour tâche de développer des qualités féminines.

Il en est de même pour l'homme. S'il a un corps très masculin, alors sa tâche est de développer des qualités féminines telles que la douceur, la prévoyance, la compréhension des sentiments des autres, le service.

Si par contre il a un corps moins masculin, par exemple, s'il est plutôt faible physiquement, alors il a pour tâche de développer la force morale, la clarté et la détermination. A quoi est-ce dû ? C'est dû au fait que la plupart des personnes n'apprennent ou plutôt ne changent leur façon de penser que lorsqu'elles ne savent plus faire autrement. Si les hommes et les femmes sont faibles et qu'ils ont des problèmes pour s'imposer, alors ils ont l'illusion que tout serait différent s'ils avaient de la force physique.

Mais si dans une autre vie, ils ont un corps vigoureux et que malgré tout ils n'avancent pas, alors ils doivent abandonner cette illusion.

C'est, par exemple, le destin de beaucoup de boxeurs, de beaucoup de sportifs, de beaucoup d'athlètes en général. A un moment ou à un autre, ils constatent que même si le chemin qui passe par le corps, par la force, par la performance physique est un chemin important, il ne les mène cependant pas au but. C'est le moment qu'ils choisissent pour s'ouvrir à des choses nouvelles, pour acquérir la force morale et cela même si ces choses nouvelles ne portent leurs fruits qu'au moment de la mort ou dans la vie suivante.

Vu que la femme est *le* symbole de l'amour - car l'amour accueille et accepte, l'amour crée et nourrit- la femme est le but de l'homme, en ce sens qu'il développe en lui ces qualités au cours de ses diverses incarnations.

C'est pour cela qu'une des tâches principales de l'homme est de s'ouvrir au sein de l'union conjugale. S'ouvrir est difficile pour beaucoup d'hommes. Du point de vue de sa stature, l'homme est plus compact, plus "renfermé" que la femme dont les formes sont douces et souples. L'homme a un corps plus anguleux. Cela fait son élégance, mais montre également sa difficulté à s'ouvrir. L'homme doit donc apprendre qu'il existe aussi une autre élégance, celle de la femme. Il doit apprendre à s'ouvrir à l'âme, à supporter les sentiments, à s'engager réellement et à regarder le chagrin en face. Ce n'est pas facile pour l'homme. Cela lui est tellement étranger qu'il doit l'apprendre durant plusieurs incarnations. Car son aspiration n'est pas de se tourner vers l'intérieur, mais d'aller dans le monde. Il préfère se battre avec trois ours en même temps plutôt que de s'abandonner aux sentiers entrelacés d'un rêve. Les questions ou les problèmes psychiques n'existent pas pour lui - hop dans le bois à abattre trois arbres et tout est de nouveau en ordre ! C'est ce qu'il pense. Il ne voit pas que le monde actuel est un lieu aussi inhospitalier justement parce que cette attitude prévaut : ne pas se tourner vers l'intérieur, mais tout chercher dans le monde. Ceci nous amène à une contradiction typique du monde : plus l'être humain s'aligne sur le monde, plus il le traite mal. Plus l'être humain s'aligne sur Dieu, plus le monde va mieux ! C'est pour cette raison que la guérison de votre monde passe par la réalisation de Dieu.

"Un instant", me diras-tu, "il y a quelque chose qui ne va pas dans ce que tu dis des hommes. Il y a quand même beaucoup d'hommes qui ont un bon contact avec leur anima, leur côté féminin. Cela est donc en contradiction avec tes affirmations !" Très juste, il y a beaucoup d'hommes qui ont développé en eux une grande part de douceur. Et quand l'ont-ils développée ? Dans des incarnations antérieures. Et par quel moyen ? Ou bien parce qu'ils ont été eux-mêmes des femmes ou bien parce qu'ils l'ont apprise grâce à leur femme.

En effet, il en va ainsi des incarnations : grâce à une relation, des questions sont soulevées. Pour un homme, c'est par exemple la question de savoir comment s'ouvrir vis-à-vis de sa femme. S'il n'y arrive pas bien que sa femme ait tout essayé et s'il la quitte en plus, donc s'il quitte le processus d'apprentissage, alors la possibilité est grande que dans sa prochaine vie il soit une femme. Sans le savoir *de façon consciente*, il vient au monde avec ces mêmes questions et il apprendra alors ce que signifie pour une femme le fait d'avoir un partenaire qui toujours se ferme, se dérobe, est inaccessible. Il fera alors très directement l'expérience que sa femme avait faite avec lui dans la vie précédente. Si est de nouveau un homme dans une vie future, il saura s'ouvrir de façon très différente vis-à-vis de sa femme.

Que signifie cela ? S'ouvrir est le but de la vie. Grâce à leur psychisme et à leur corps, les femmes savent s'ouvrir beaucoup plus facilement et mieux que les hommes. Les hommes doivent justement apprendre cela. Arriver à s'ouvrir est pour l'homme une des tâches principales de la relation. Le manque de capacité à s'ouvrir est donc une des causes principales qui pousse les hommes à rompre une relation. Si la relation lui paraît trop intime, s'il sent que sa femme touche son âme toujours davantage, l'homme est pris d'une grande peur et il se retire inévitablement.

Mais l'homme d'aujourd'hui doit savoir qu'il n'est plus de sa tâche de démontrer son courage par la chasse des bêtes sauvages. C'est qu'il est lui-même la grande bête à abattre. Il doit être prêt à se laisser toucher. Le plus tôt sera le mieux. Si à cause de cette peur il a fait échouer ou rompre beaucoup de ses relations, il se charge non seulement fortement de karma négatif qu'il va devoir liquider un jour ou l'autre, mais à la longue il aura de plus en plus de difficultés à s'engager parce que l'âge ne le rendra pas plus flexible, mais plutôt plus rigide.

Accepte donc le défi qui t'attend en tant qu'homme et qui consiste à te rapprocher de la femme. La femme à tes côtés n'est pas une personne étrangère, mais au contraire elle est une part de toi. Le miracle de la vie, la plénitude de l'univers, ont fait que cette part de toi se trouve devant toi sous la

forme d'une personne indépendante qui te rencontre et te donne ainsi la chance merveilleuse de te connaître toi-même de façon directe. Ne vas donc pas dans le désert, quel que soit celui que tu choisiras parmi les nombreux lieux d'évasion qui sont à ta disposition. Va plutôt à la rencontre de ta partenaire, va à la rencontre de toi-même. Ouvre-toi vis-à-vis d'elle, laisse ses sentiments, ses désirs, sa vie entrer en toi. Laisse-toi toucher par la féminité. Supporte la première tension. Si tu as très soif après avoir longtemps marché dans le désert, rien n'est plus dangereux pour toi que l'eau. Tu dois boire lentement, par petites gorgées, prudemment. Par contre, si tu te rues sur la source la plus proche et si tu bois d'un trait, tu risques de mourir sous le coup d'une crise cardiaque. C'est la peur principale de l'homme. Il a peur d'être complètement subjugué par la femme. Il a peur qu'elle le démolisse en quelque sorte. Ne t'approche donc que doucement d'une femme. Ne te laisse surtout pas entraîner par ta sexualité. Avec la même rapidité que tu te précipites au lit avec une femme, avec la même rapidité tu prendras la fuite. Prends le temps. Laisse le temps à ta femme. Plus tu lui donnes le sentiment d'être là pour elle, plus tu lui donnes de sécurité, moins elle éprouve le besoin de te "tirailleur". Donne-toi du temps. Donne-lui du temps en te rendant sensible à elle. Sois ouvert à tes sentiments, sois constant grâce aux idéaux divins qui guident ta vie et tu sauras de mieux en mieux être en bons termes avec ta femme. Un homme, une femme, une unité, un but.

La participation à l'éducation des enfants

Plus les parents forment une unité, mieux c'est évidemment pour les enfants, à condition que les parents ne fassent pas front contre les enfants. Il est bien sûr important que les parents ne disent pas ou plutôt n'autorisent pas des choses tout à fait différentes à leurs enfants. Si un père défend ce que la mère autorise, alors l'enfant ne peut être que désorienté.

Mais il n'est pas bon non plus que les parents tiennent toujours ensemble, peu importe ce qui arrive, et ne laissent aucune chance aux enfants vis-à-vis d'eux. Cela est particulièrement grave lorsque l'enfant ne se sent pas compris, s'il se sent traité de manière injuste et s'il a le sentiment que ses parents ne savent pas se mettre à sa place. Je ne peux que répéter sans cesse : traite ton enfant avec amour et respect. Garde toujours présent à l'esprit que ton enfant a pu accumuler dans ses vies antérieures au moins autant de connaissances que toi. Ne te laisse pas induire en erreur par le corps encore petit de ton enfant. Mais vois dans ce petit corps uniquement le défi t'incitant à traiter ton enfant avec particulièrement beaucoup d'amour et de compréhension.

Si tu ne comprends pas ton enfant, s'il t'agace souvent, si tu le trouves "buté", alors médite, fais une thérapie, parle avec des amis, mais ne vois en aucun cas le problème uniquement chez ton enfant. Tu y participes *toujours* pour bien plus de 70%. Dans presque tous les cas, ton enfant vit *tes* problèmes et non les siens.

Il y a évidemment des implications karmiques. Mais dans la plupart des cas, elles consistent dans le fait que les parents traitent leurs enfants de façon incorrecte. Cela est en premier lieu en rapport avec le karma des parents et devient ensuite automatiquement le karma des enfants.

Traite donc ton enfant avec amour, compréhension, clarté et avec des principes clairs, c'est-à-dire avec le respect de Dieu - c'est le meilleur chemin pour construire une famille heureuse.

Ici, tu objectes que ce n'est pas si facile ! Mais je te renvoie la question : n'est-ce pas également très difficile de toujours te dévaloriser, est-ce que cela ne demande pas un gros effort à la longue ? Pourquoi ne penses-tu pas que tu es Dieu ? Que toutes ces qualités constituent ton être et que de ce fait tu peux donner à ton enfant non pas à partir d'un manque mais à partir de la plénitude. Donne, crois fermement que tu es capable de donner et tu donneras toujours davantage.

Malheureusement, beaucoup d'hommes ne se posent même pas ces questions. Comme ils sont absents, ils ne peuvent pas pour cette seule raison faire front avec leur femme vis-à-vis des enfants. Ils sont tout simplement partis. Disparus. Qu'ils soient dans la maison ou non, ils sont absents. Ils ne sont accessibles, ni à leur femme, ni à leurs enfants. Ils s'imaginent être de toute façon de trop à la maison et se retranchent derrière leur travail, derrière des obligations quelconques, des rendez-vous, des soi-disant nécessités extérieures. Mais la vérité est qu'ils n'ont pas envie d'être confrontés à tout cela.

Par rapport à cela, je ne peux que dire : ils auraient dû y réfléchir avant ! La sexualité n'est pas un jeu. Nombreux sont ceux qui la considèrent ainsi, mais elle ne l'est pas. La sexualité a à faire avec l'énergie créatrice divine. Tout ce qui est divin est caractérisé par l'amour, la responsabilité et le service. C'est de la même façon que tu devrais traiter ta sexualité. Car un enfant est vite procréé et cela parfois malgré les moyens contraceptifs.

Tu ne peux pas te soustraire à ta responsabilité de père lorsque l'enfant est là. L'enfant a autant besoin de toi que de sa mère. Le fait que beaucoup, beaucoup, beaucoup trop d'enfants grandissent sans père, au propre comme au figuré, est une des raisons qui fait que les sociétés occidentales sont si désorganisées. Même ces règlements étranges qui fixent les visites après les divorces ne sont rien d'autre qu'une goutte d'eau dans l'océan. Les enfants ont besoin de leurs parents dans la vie quotidienne. Un père qui n'est là qu'une fois par semaine ou une fois tous les quinze jours n'est pas beaucoup mieux que pas de père du tout. Vous ne voulez pas admettre cela parce que pour beaucoup d'entre vous le divorce vous importe plus que le bien de vos enfants. Je sais qu'il y a des cas où les enfants souffrent plus des scènes continues de leurs parents que de la séparation qui s'ensuit. Mais ces disputes aussi pourraient être évitées si les deux parents avaient moins d'ego. Je ne peux dire les choses que conformément à la vérité : le divorce a toujours à voir avec la victoire de l'ego et avec le fait que les partenaires n'ont pas suffisamment répété le nom du Seigneur (nâmasmarana). Ils auraient avec certitude pu trouver un moyen de rester ensemble s'ils avaient *tous deux* mis leur ego en retrait et pratiqué nâmasmarana.

Les enfants ont besoin des *deux* parents. Tout le reste, ce ne sont que des solutions de secours. Il est normal qu'une personne qui a perdu une jambe, essaye de marcher avec des béquilles. Et si elle avance, elle dira que tout va bien. Mais la perte d'une jambe est malgré tout une expérience très douloureuse que personne n'accepterait de bon gré de prendre sur soi. Il en va de même si l'enfant grandit sans père. Les enfants s'arrangent. Ils rationalisent la situation en disant que tout va bien, même s'ils sont seuls avec la mère. Mais au fond, il leur manque quelque chose de décisif comme par exemple le vécu de la partie masculine dans l'éducation et donc aussi dans leur attitude par rapport à la vie. Et c'est pourquoi il se peut qu'ils le cherchent tout au long de leur vie.

Ne sois donc pas seulement un père physique pour tes enfants, mais sois également un père au niveau psychique. Sois là pour eux. Donne-leur le soutien, la compréhension, l'amour, les limites dont ils ont besoin pour devenir des êtres humains à part entière.

A cette fin, ta femme a au moins autant besoin de toi que tes enfants. La charge que représente l'éducation des enfants pour une femme est énorme. Beaucoup d'hommes ne savent pas du tout ressentir cela parce que, dans la plupart des cas, ils ne savent ou ne veulent pas s'embarquer autant que les femmes dans les sentiments, la compréhension des émotions et du ressenti des autres. C'est pour cette raison qu'ils savent à peine, parfois pas du tout, estimer la performance psychique de la femme. En étant proche de ses sentiments, la femme est beaucoup plus soumise à des variations psychiques qui peuvent encore être amplifiées par les variations mensuelles de l'équilibre hormonal. C'est pour cette raison que le Seigneur a fait en sorte que l'homme soit le soutien de la femme et des enfants. Cela est souvent capital pour l'équilibre psychique de la femme.

Il vaut donc mieux que tu oublies dès à présent que les relations n'ont à faire qu'avec la joie, le plaisir, les loisirs. Les relations ont une valeur bien plus élevée que vous ne le soupçonnez aujourd'hui. A côté de la joie et du plaisir, elles te procurent également la possibilité d'être réellement là pour les autres. Aujourd'hui, servir est presque devenu un mot qui vous fait peur mais c'est le sel de la vie. Sans service, aucune société ne peut naître ni subsister. Sans service, aucun couple ne peut rester ensemble. Sans service, il n'y a d'avenir pour aucun être humain. Devine un peu pourquoi il y a tant de séparations, tant de larmes, tant de déceptions, tant d'amertume à l'époque actuelle. Ce n'est certainement pas dû au manque de satisfaction du plaisir, mais au fait qu'actuellement plus personne ne sait servir. Même s'il le voulait, on rirait de lui. Comme c'est triste !

En tant qu'homme, rends service à ta famille en étant un soutien fidèle et *accessible*. Alors, un miracle s'ensuit : tu es non seulement accessible à ta femme et tes enfants, mais tu te rapproches toujours plus de toi-même. Sois là pour les autres et tu le seras pour toi. C'est cela le miracle de la vie que je suis venu enseigner.

Ce que la femme devrait apporter dans la relation

J'ai sans cesse insisté sur l'importance de la femme dans la société. Mais en dictant ces lignes, je pense qu'à l'époque actuelle, il vous est plus facile d'admettre ce que j'écris sur les devoirs de l'homme que ce qui concerne la femme. Dans la société actuelle, il y a un manque effrayant de qualités et de vertus féminines.

La patience

Pour commencer, je voudrais citer la patience. Nombreux sont ceux qui ne savent même pas lire le mot patience (Geduld) parce qu'ici, comme d'habitude, ils enlèvent automatiquement le "du" et ils font de Geduld « du Geld », « toi l'argent »*. Celui qui ne pense qu'à l'argent ne peut pas développer la patience mais seulement son contraire, l'impatience. Aujourd'hui, cette maladie tourmente de nombreuses personnes. Elles courent continuellement, la langue pendante et le regard figé sur la montre - et elles gaspillent complètement leur vie. Je dis sans cesse : *Time waste is life waste*, le gaspillage de temps est gaspillage de vie. Mais je dis également : *Haste makes waste*, la précipitation mène au gaspillage. Celui qui court à travers la vie, rate sa vie.

Voici un petit exemple. Un homme, qui était continuellement éreinté, se précipita à la gare pour prendre le train afin de se rendre dans une autre ville. Dans sa précipitation, il jeta un coup d'œil rapide sur le panneau d'affichage des horaires, courut sur le quai et eut juste le temps de monter dans le train qui partit aussitôt. Il trouva une place, survola rapidement le journal froissé, regarda nerveusement par la fenêtre jusqu'au moment où le contrôleur arriva. Là, sa surprise fut grande. Dans sa précipitation, il était monté dans le mauvais train !

Tu trouves cet exemple curieux ou même ressassé ? Cela m'étonne, car je vois des événements semblables de nombreuses fois dans une journée. L'un monte dans le mauvais train, l'autre dans le mauvais métro, le suivant, dans sa précipitation, roule dans la mauvaise direction ; l'un se marie

* Ndt : Geduld = patience, Geld = argent, du = tu, toi

avec le mauvais partenaire parce qu'il ne sait pas attendre et l'autre se sépare parce qu'il ne sait plus attendre une évolution positive.

Et tout cela parce qu'il manquait un peu de patience. Patienter. Fais ce que tu dois faire. Cela, c'est une chose. L'autre est d'attendre. La sagesse, c'est de savoir quand tu dois attendre et quand tu dois agir. Une vertu féminine. Les femmes savent mieux attendre que les hommes. A bien des égards, elles sont reliées plus étroitement à la vie que les hommes. L'enfant grandit en son sein. La femme doit porter l'enfant pendant des mois, le nourrir et enfin le mettre au monde. Et malgré cela, une femme qui est en contact avec ses sentiments peut attendre tout ce temps sans impatience. C'est souvent beaucoup plus difficile pour les hommes.

Mère terre, *le* symbole du féminin, sait attendre. Pendant des années, des décennies, des siècles. Mère terre est toujours active et elle attend cependant continuellement. C'est sa patience qui laisse germer la semence, qui laisse croître la plante, qui laisse mûrir le fruit. Mère terre ne veut rien accélérer, ne veut écourter aucun processus. Elle est toujours là, pleine de patience. C'est pour cette raison qu'elle réussit toujours. L'être humain par contre ou plutôt sa partie masculine aimerait agir par la rapidité. Rien ne fascine l'homme autant que la rapidité. Mais la rapidité est en fin de compte beaucoup plus lente que ne l'est la patience. En effet, c'est ce qui est constant qui remporte toujours la victoire. Combien d'hommes ou de femmes, alignés sur leur partie masculine, roulent par exemple à une allure folle sur les autoroutes et utilisent le temps gagné en faisant plus souvent le plein d'essence ; ou ils sont tellement sous tension à l'arrivée qu'ils ne sont plus capables de faire quoi que ce soit ou ils occasionnent un accident qui prend alors encore plus de temps. Celui qui veut gagner dans la vie a besoin d'une longue haleine. La rapidité a ses limites. A quoi sert la voiture la plus rapide s'il faut continuellement faire le plein d'essence, s'il faut continuellement la faire réviser ? Par contre, si tu marches lentement et de façon constante sur ton chemin, tu parcoures deux chemins en même temps : un chemin extérieur, la route et un chemin intérieur, l'évolution.

La patience est la force profonde de la femme. De nombreuses âmes prennent un corps de femme parce qu'elles doivent apprendre la patience. Mais c'est justement cette chance qui bien souvent n'est pas donnée aux femmes à l'époque actuelle. Pour pouvoir développer la patience, il faut de la sécurité. Mais aujourd'hui, celle-ci fait justement souvent défaut aux femmes dès le départ. Si les parents d'une fille se séparent, alors la fille perd la sécurité dont elle a besoin pour apprendre la patience. Et lorsqu'elle sera femme, elle n'aura pas non plus la patience nécessaire avec son mari et ses enfants. Et qu'est-ce qui s'ensuivra ? Les séparations et les divorces. La plupart des problèmes surviennent par manque de patience. Apprends à patienter et ta vie s'épanouira.

Que t'apporte le fait de retirer chaque jour ou ne fut-ce qu'une fois par semaine les bulbes des fleurs pour voir si elles commencent déjà à germer ? Laisse-les dans la terre. Le moment venu, elles fleuriront. Si ce moment de floraison est en avril ou en mai, il ne sert à rien, au contraire cela ne fait que leur nuire, si tu les enlèves en novembre ou en décembre pour les regarder. Laisse-leur le temps, et mère terre, mère nature, mère temps, fera ce qu'il faut.

La patience est féminine. Les femmes qui ont de la patience sont très fortes. Si un homme n'a pas d'idéaux divins pour lesquels il peut vivre ou pour lesquels il peut se battre le cas échéant, il est faible. Un homme faible n'est pas capable de supporter une femme forte. C'est pour cette raison que les hommes faibles aiment les femmes impatientes. Même si leur impatience les énerve un peu, ils s'accommodent volontiers si en échange leur femme est moins forte. Une femme qui sait attendre, qui fait confiance à la vie, qui remet son destin entre les mains de Dieu est imbattable. Il n'y a pas d'être plus fort sur terre qu'une telle femme. L'homme a peur de cela car à cause de sa disposition il doit se battre beaucoup plus avec l'impatience que la femme. L'homme veut agir. L'homme veut voir

le succès - cela crée de l'impatience. La femme par contre laisse mûrir, la femme laisse agir la vie. Cela la rend patiente, souple et forte.

Le but le plus élevé de la femme est par conséquent de développer la patience - non la passivité. Elle doit apprendre à évoluer en se laissant porter par la vie. Alors elle est dans le flux et en même temps dans la quiétude de la patience.

Si la femme traverse la vie de cette façon, elle est un soutien irremplaçable pour l'homme qui sait la supporter et pour leurs enfants. Car la patience est la force intérieure de la vie. La patience laisse à chacun *son* temps. C'est pourquoi la vie est si forte. La vie n'essaye pas de forcer quelque chose, elle n'essaye pas d'écourter quoi que ce soit. La vie suit *son* cours, c'est pour cette raison qu'elle s'étend d'éternité en éternité. C'est cela la force de la patience.

Le service

Et comment développes-tu la patience ? Par le service. Je sais qu'à l'époque actuelle, vous n'aimez pas du tout cette réponse. Si j'avais dit : par le pouvoir, par la renommée, cela aurait répondu à votre attente. Mais servir, non, pas du tout. Servir est aujourd'hui tellement démodé que même la profession de domestique disparaît. Non pas parce que plus personne ne veut l'engager à cause du salaire élevé, mais parce que plus personne ne veut servir. A quoi sert un domestique qui ne veut pas servir ? Et un garçon de café qui ne veut pas servir ? Qui ne t'apporte ta boisson que si cela lui plaît, qu'en dis-tu ? Pas bien, n'est-ce pas ? Et un médecin qui ne rend pas service, qui ne vient que lorsque le patient a déjà longtemps souffert ou lorsqu'il est déjà mort ? Pas bien non plus. Et un boulanger qui te vend du mauvais pain parce qu'ainsi son travail est plus vite terminé et qu'en plus il gagne davantage d'argent, comment trouves-tu cela ? Pas bien non plus.

Mais dis-moi, pourquoi seuls les autres devraient-ils servir et pas toi ? Et sais-tu ce qui arrive si tu ne rends pas service ? Alors les autres ne le font pas non plus. Aujourd'hui, plus personne ne veut servir, au contraire chacun veut seulement être servi. Le problème est là. Dieu est le seul qui rend encore et toujours service. Et comme vous ne voulez plus servir, Dieu a dû S'incarner afin de vous montrer l'exemple, afin que vous puissiez voir ce que servir veut dire.

Et servir, c'est quoi ? C'est le chemin vers la félicité !!! C'est pour cela que je vous dis sans cesse que vous avez perdu la clé du trésor de la félicité : vous ne savez pas que le chemin vers le bonheur, vers la félicité passe par le service. C'est cela le chemin. Il n'y en a pas d'autre.

Vu que vous ne savez pas cela, vous comprenez aussi très mal le rôle de la femme. Vous pensez que la femme se trouve dans une position bien plus mauvaise que l'homme. Vous pensez que l'homme peut se réaliser, qu'il peut choisir son travail au gré de ses goûts et gagner son propre argent. Vous pensez que la femme, par contre, est enchaînée à la maison et aux enfants et qu'elle ne peut pas partir tout simplement parce qu'elle en a marre de cette tâche.

Je te dis que cette façon de voir est complètement fausse. Au lieu de penser ainsi, pense plutôt que tu es Dieu. C'est la seule chose qui a du sens. Pourquoi ? Parce que Dieu fait constamment ce qui est à faire. Mais Il ne le fait pas parce qu'Il doit le faire, mais parce qu'Il veut le faire. "Ah", dis-tu maintenant, "voilà la différence, Dieu le fait parce qu'Il veut bien et *non* parce qu'Il doit le faire !" Tu es tellement emprisonné dans les pensées modernes qu'il t'est difficile de changer ta manière de penser. Dieu désire faire ce qu'Il fait, parce qu'Il désire toujours faire ce qui doit être fait. Pour Dieu, le devoir est toujours accomplissement. C'est pour cette raison qu'Il fait tout en temps voulu, qu'Il attend, mais n'ajourne et ne néglige rien. En ce sens, Il n'a pas de devoirs parce qu'Il fait tout avec la

joie la plus profonde. Vous, par contre, vous faites une distinction qui vous complique la vie. Vous pensez que le devoir est toujours lié à l'idée de fardeau et la joie toujours à la liberté de faire ce que l'on veut. Dieu est constamment dans la béatitude parce qu'Il fait toujours de bon gré ce qui doit être fait. C'est la source de Sa liberté et de Sa joie sans limites.

Fais donc toi aussi toujours de bon gré ce que tu dois faire, alors tu seras toujours heureux, satisfait et libre.

Rendre service est la douceur de la vie. L'incarnation en tant que femme donne une chance particulière à l'âme d'apprendre à servir. Une femme ne peut pas, si elle a une étincelle d'amour dans son cœur, quitter son mari et ses enfants afin de réaliser son "épanouissement personnel". Elle ne peut pas continuer à dormir la nuit quand son enfant pleure ou a besoin d'elle. Une femme doit être accessible à ses enfants 24 heures sur 24, sept jours par semaine. C'est une performance énorme que les femmes réalisent ainsi. Un homme ne sait faire cela que s'il a, en tant que femme, appris cette manière de servir dans des incarnations précédentes. Sinon, il a tendance à changer la situation ou à la quitter. Si un travail ne lui plaît pas, si le chef ou les collègues ne sont pas à son goût, alors il cherchera autre chose. Il oublie que cette attitude le rend dépendant du monde extérieur. Si le monde extérieur est "bon", alors il se sent bien, s'il est "mauvais", il se sent mal.

Une femme ne peut pas choisir ses enfants, ni les processus qu'ils ont à traverser. Une mère doit être là, complètement et entièrement. Cette façon d'être au service la rend forte. Cette situation lui apprend qu'il ne sert à rien de grogner et d'exécuter ses tâches avec mécontentement parce qu'elle doit les faire de toute façon. Avec le temps, cela change sa façon de voir. Par ses expériences, elle apprend que le mieux *pour elle*, c'est de développer une attitude positive face à sa tâche et que faire *de bon gré* ce qu'elle doit faire représente sa véritable liberté.

Les femmes devraient donc absolument tirer parti de la chance de servir qui leur échoit au sein de leur famille. Le fait de servir te mène à la patience car la patience est le véritable noyau du service. C'est pourquoi le service te mène à la force. Pense à la phrase que Krishna dit à Arjuna dans la Bhagavad Gita : "Aucun faible n'atteindra jamais Brahman." Qu'est-ce que cela veut dire ? Que tu dois être fort pour pouvoir atteindre Brahman, Dieu, ton être véritable et pour reconnaître ton identité réelle. Tu obtiens cette force en t'assimilant à Dieu. Tu parviens à cette assimilation par le service, car l'essence véritable de Dieu est amour et l'amour est de façon inséparable associé au service.

Comprends-tu maintenant pourquoi il est non seulement important mais capital pour toi de savoir servir ? Parce que le service est l'essence de l'amour. Celui qui aime, souhaite servir. Si tu ne sais pas servir, tu ne sais pas aimer. Amour, patience et service sont les trois pieds de la véritable réalisation de soi - bien entendu, la réalisation du Soi et non celle de l'ego qui ne pense qu'à lui. La réalisation du Soi qui pense aussi toujours aux autres est le chemin vers le bonheur. Tu n'as pas particulièrement besoin de développer la réalisation de l'ego qui ne pense qu'à lui car si tu es prêt à t'affirmer aux dépens des autres, alors de l'ego, tu en as déjà plus qu'assez !

Amour, patience et service représentent les trois pieds de la réalisation du Soi. Pourquoi trois pieds ? Parce qu'une table ou une chaise qui a trois pieds ne branle jamais. Trois pieds offrent la position la plus stable.

Développe la patience. Rends service, rends service, rends service. Rends service par joie de donner et c'est à toi que tu rends le plus grand service.

Etre centré en soi

Celui qui aime, qui a de la patience et qui rend service, trouve automatiquement shânti, la paix extérieure et intérieure. Shânti est ce à quoi chacun aspire. Même celui qui est hectique, qui traverse sa vie en courant sans cesse, ne cherche au fond de son cœur rien d'autre que shânti. Aussi absurde que cela puisse paraître, il traverse le monde en courant parce qu'il croit ainsi trouver un jour ou l'autre la paix intérieure. Car chaque être humain sur terre cherche le bonheur et donc la paix intérieure. La paix intérieure et le bonheur sont reliés comme la main et le bras, comme la jambe et le pied. Tu ne peux pas séparer l'un de l'autre sans l'estropier. Shânti est la force de celui qui s'est trouvé, qui a atteint le divin en lui. Celui qui a atteint shânti traverse la vie avec sérénité, rien ne peut lui faire perdre son calme. Il sait que Dieu est non seulement à ses côtés, mais en lui, au-dessus de lui, en dessous de lui et tout autour de lui. Rien ne peut ébranler celui qui, possédant cette connaissance, la laisse réellement vivre dans son cœur. C'est exactement cela ton véritable but. Ne te contente jamais de moins.

La femme a une chance merveilleuse d'apprendre cet état d'être centré en soi. La patience et le service sont des conditions merveilleuses pour cela, de même que la grossesse. Par la grossesse, la femme expérimente de façon très intime que Dieu est en elle. Elle sent que l'enfant qu'elle porte se développe, grandit et bouge. La femme sent avec justesse que cela est un miracle. Elle se sent une partie de ce miracle. Cela lui procure une grande paix. De nombreuses femmes enceintes expérimentent un état d'être centré en soi, un contentement qu'elles ne connaissaient pas précédemment. C'est cette expérience de l'opération divine en leur sein qui leur procure cette paix. Certaines femmes vont jusqu'à désirer une nouvelle grossesse uniquement parce qu'elles désirent revivre cette proximité immédiate avec Dieu, cette force, cette paix.

La grossesse est un cadeau merveilleux et une grande performance de la part de la femme. Mais tu ne devrais pas mettre au monde de nombreux enfants dans le but d'éprouver à nouveau le plaisir que la grossesse te procure. Le monde est déjà assez peuplé et plus un couple a d'enfants, moins il peut s'occuper de chacun en particulier. Au lieu de cela, tu devrais bien prendre conscience de ce sentiment que te donne la grossesse et le mémoriser pour essayer de le faire revivre sans cesse en toi après la naissance de ton enfant. Le service et la patience dont tu dois faire preuve pour t'occuper de ton bébé sont le chemin vers cela. De nombreuses mères se plaignent des efforts que les bébés et les jeunes enfants réclament. Et ces efforts sont incontestablement grands. Mais en tant que mère, ne t'empêtre pas dans des plaintes, encore moins dans la négativité, au contraire profite de la chance. Les peines postnatales ont un sens divin : elles devraient t'offrir la possibilité d'expérimenter encore, à travers la patience et le service, la paix que tu as vécue précédemment par le miracle de la grossesse. Le temps après la naissance représente un processus qui - aussi contradictoire que cela puisse paraître- te mène de l'extérieur vers l'intérieur. Cet "extérieur", je ne le comprends pas dans le sens spatial, mais de façon imagée en tant que dépendance de quelqu'un, de quelque chose. Je comprends cet "intérieur" dans le sens que tu cherches en toi et que tu trouves finalement, la source de tout ce dont tu as besoin.

Le trésor en toi

Pendant la grossesse, tu étais en tant que femme, dépendante de la croissance de l'enfant en toi. Cela te procurait shânti. Après la naissance, l'enfant n'est plus en ton sein et tu as alors la chance d'atteindre cette paix intérieure par la patience et par le service. C'est cela la bénédiction réelle d'un enfant : te permettre de reconnaître et de sentir ta valeur. C'est pour cette raison que pour une femme qui n'est pas spirituelle, l'éducation des enfants est si difficile et finalement douloureuse. Elle n'est

pas en mesure de considérer les peines que représentent les premières années de ses enfants comme un processus spirituel et l'interpréter comme le chemin vers son être intérieur. Et elle ne sait pas utiliser le temps de la croissance de ses enfants comme une opportunité d'établir et de consolider son contact avec Dieu. Lorsqu'un jour les enfants quittent la maison et vivent leur vie, alors la mère demeure sans tâche. Un sentiment profond d'abandon, de solitude, de manque de valeur, d'inutilité l'envahit. Evite d'en arriver là ! Utilise l'occasion merveilleuse que le Seigneur t'offre par la grossesse et par l'éducation de tes enfants pour découvrir l'enfant en toi, le véritable trésor de ta vie. De nombreuses mères appellent leurs enfants "mon trésor". Il est très important et bon que les parents donnent à leurs enfants le sentiment qu'ils sont importants à leurs yeux. Si l'enfant n'a pas le sentiment d'être important pour ses parents, il ne se développera pas ni au point de vue psychique ni au point de vue physique de la même façon qu'un enfant qui sent qu'il est important aux yeux de ses parents et qu'il en est apprécié et aimé quoi qu'il arrive.

Bien que les parents doivent avoir de l'estime pour leurs enfants, ils ne doivent pas faire d'eux le sens de leur vie. Les enfants sont des cadeaux. Ils sont de grands cadeaux - surtout lorsque tu réfléchis à tout ce que tu peux apprendre, tout ce qui t'est permis d'apprendre !, grâce à ton enfant, pendant la grossesse et durant la période qui suit. C'est pour cette raison que les enfants sont des trésors. Et ils le sont également parce qu'ils sont encore très proches de Dieu et cette proximité leur permet de répandre beaucoup d'amour, beaucoup de sagesse, beaucoup de qualités merveilleuses. Mais en fin de compte, les enfants ne sont pas les trésors de leurs parents car ils ne leur appartiennent pas, ils appartiennent à Dieu. Ne considère jamais, au grand jamais, tes enfants comme ta propriété. Ne suppose jamais cela ! Ne cherche en aucun cas ton bonheur dans tes enfants, sinon la souffrance sera inévitable. Considère tes enfants plutôt comme des références prodigieuses pour trouver ton bonheur en toi. Shânti, la paix profonde qui comble ta vie de bonheur, ne se trouve pas auprès de tes enfants, mais uniquement en toi.

Plus tu sens que tes enfants deviennent le sens de ta vie, plus tu dois prendre clairement conscience qu'ils partiront un jour, qu'ils te quitteront. Il est faux de penser que les enfants ne sont pas reconnaissants. Ce sont presque toujours les parents qui ne le sont pas. D'abord, parce qu'ils n'ont pas inculqué la gratitude à leurs enfants - probablement parce qu'ils manquaient de gratitude eux-mêmes. Car elle est toujours valable la loi qui dit : les parents qui témoignent de la reconnaissance envers Dieu ont des enfants reconnaissants. Ensuite, parce qu'ils n'ont pas saisi la chance merveilleuse de tourner leur regard vers l'intérieur pour découvrir l'enfant divin en eux-mêmes. Pendant toute leur croissance, leurs enfants les ont incités à cela. Mais ils n'ont pas su percevoir ni comprendre ces incitations extraordinaires.

La souffrance te montre constamment que tu as quelque chose à apprendre. La souffrance n'est pas une punition, mais un cadeau. Si les parents souffrent parce que leur enfant est parti, alors c'est l'occasion de construire leur relation avec Dieu. Aucune personne et surtout pas les enfants ne peut te donner shânti, la paix intérieure. Cela, il n'y a que toi seul qui puisses le faire. A quoi ressemblerait cette paix intérieure si elle dépendait d'un autre ? C'est pourquoi la paix véritable ne peut dépendre que de toi ou plus précisément de Dieu. Tout le reste est éphémère et donc dès le départ déterminé par le manque de paix. Lâche donc prise *dès le départ* par rapport à tes enfants. Mais ne sois pas indifférent vis-à-vis d'eux, ne les repousse pas. Sois plutôt plein d'amour. Mais vois Dieu en eux, ce Dieu que tu cherches en toi ou que tu as peut-être déjà trouvé. Et si un jour tes enfants quittent la maison, alors réjouis-toi parce qu'ils font un pas décisif dans leur vie. Réjouis-toi aussi parce que ce pas est un test pour toi, un test qui te permet de voir à quel point tu as mis à profit pour ton développement le temps qu'ils t'ont donné. Laisse-les partir. Vis en shânti. Réjouis-toi de savoir que ni eux ni qui que ce soit ne peut te quitter car chacun est Dieu et ce Dieu est partout. Egalement en toi. Magnifique dans ton cœur. Là où tu L'as trouvé.

Cordialité, compréhension et compréhension des sentiments de l'autre

Beaucoup de personnes se demandent aujourd'hui non seulement comment elles peuvent trouver la paix intérieure, mais aussi comment développer la cordialité. Voici la réponse : l'une et l'autre sont inséparables. La paix intérieure est le chemin vers la cordialité. En effet, shânti te donne la force nécessaire pour pouvoir ouvrir ton cœur toujours davantage. Et plus tu ouvres ton cœur, plus tu aimes. Car shânti est l'amour mis en pratique. C'est pour cela que ressentir de l'amour, c'est ressentir la paix intérieure.

La plupart des gens sont sur la défensive, impatients et furieux parce qu'ils ont peur. Et de quoi ont-ils peur ? D'eux-mêmes ! Oui, d'eux-mêmes et non de quelconques personnes méchantes. Ceux qui n'ont pas trouvé la paix intérieure ne craignent rien autant que d'être percés à jour. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Ils ont peur que quelqu'un découvre en eux ce qu'ils redoutent depuis longtemps. Ils ne savent pas prendre la vie du bon côté en faisant confiance à Dieu comme le font les enfants, mais au contraire ils sont constamment sur leurs gardes parce qu'ils craignent que quelqu'un puisse voir à quel point ils sont mauvais ou plutôt croient l'être. A l'époque actuelle, très nombreux sont ceux qui traînent avec eux consciemment/inconsciemment l'idée du péché originel. Ils sont persuadés qu'ils sont fondamentalement mauvais. C'est pour cette raison qu'ils sont si renfermés, si impatients, si peu aimables. C'est pour cette raison que l'amour, leur véritable destinée, est une telle charge pour eux.

Ouvrir le cœur

Rends donc service, développe la patience, trouve ainsi la paix intérieure et tu verras que ton cœur s'ouvre spontanément. Imagine ton cœur pourvu d'un ressort très, très puissant qui essaye sans cesse de l'ouvrir. Tu dois investir beaucoup d'énergie pour contrer ce ressort puissant et garder le cœur fermé. Tu n'as donc pas besoin d'ouvrir ton cœur, tout comme tu n'as pas besoin de mouiller l'eau ni de chauffer le feu. La destinée du cœur, c'est de s'ouvrir. Tout ce que tu as à faire, c'est de cesser de le maintenir fermé. Mais comme tu fais cela de manière inconsciente, tu ne peux pas par un acte de volonté consciente mettre fin à la fermeture de ton cœur. Pour cette raison, tu dois entreprendre des choses qui sans être conscientisées ont un effet sur ton cœur. Le service est ici l'activité décisive. Par le fait que tu t'habitues de plus en plus à être là pour les autres, ton cœur s'ouvre de lui-même. Tu n'as pas besoin d'entreprendre consciemment quoi que ce soit.

Et qu'arrive-t-il lorsque ton cœur s'ouvre ? Toutes les qualités si importantes pour une relation, telles que la cordialité, la compréhension, la compréhension des sentiments de l'autre, viennent spontanément. Cela va de soi. Comment ? Deux fois déjà, je l'ai dit incidemment : tout à fait de soi ou plus précisément du Soi. Tu t'ouvres à ton Soi à l'instant même où tu es là pour les autres car la qualité principale du Soi est d'être là pour les autres. Celui qui ne sait pas traiter son prochain avec amour, sincérité, abnégation et compréhension de ses sentiments, exprime forcément qu'il est coupé du Soi. Etre là pour les autres est donc pour l'âme ce qu'est la gymnastique pour le corps : cela t'ouvre, te met en forme, te garde jeune et te protège de toutes sortes de problèmes.

La cordialité, la compréhension, l'abnégation et la compréhension des sentiments de l'autre sont l'essence de toute relation. Lorsqu'une relation ne réussit pas, c'est presque exclusivement dû à un manque de ces quatre qualités et bien sûr également à un manque de patience et de confiance.

En d'autres termes : Jésus aurait pu être heureux dans le mariage avec presque chaque femme parce qu'Il rayonnait tant d'amour que chaque cœur s'ouvrait spontanément. Ne dis surtout pas

maintenant : "Oui, oui, Jésus, Il savait faire cela. Mais je ne suis pas Jésus !" Ne dis cela en aucun cas car premièrement, Jésus est la norme qui devrait toujours te servir de mesure et deuxièmement, tu es bien évidemment Jésus. Tu as tout Son amour en toi. Il ne s'agit que de le découvrir, de le laisser s'épanouir. Chasse donc toute pensée négative car elle a pour seule conséquence que tu fermes ton cœur.

Apprendre ensemble

Presque tous les cœurs sont fermés pour une seule raison : la peur. Le cœur de ton partenaire également. Traite-le donc avec amour, compréhension et abnégation. Essaie de comprendre ses sentiments. Essaie sans cesse de te mettre à sa place, essaie de voir le monde à travers ses yeux, essaie de ressentir ce qu'il ressent. C'est pour cette raison que ces qualités sont si féminines. Les femmes se sentent beaucoup plus concernées par l'autre que les hommes. Les femmes sont capables beaucoup plus que les hommes de se mettre à la place des autres. Ceci est entre autres une des raisons qui fait que les hommes ont une pulsion sexuelle si forte. Elle les attire vers la femme afin qu'ils puissent apprendre à travers la femme ce qui tout d'abord leur est plutôt étranger. Une âme qui a souvent eu un corps masculin et qui n'a eu que peu de contact avec les femmes a beaucoup de difficultés à comprendre les sentiments de l'autre. Une âme qui a souvent eu un corps masculin a une préférence pour les choses pratiques. Elle trouvera merveilleux de pouvoir créer quelque chose de ses mains et de pouvoir le contempler ensuite. Les processus psychiques lui sont plutôt étrangers. C'est pour cela qu'elle croit que l'autre s'imagine ces choses et qu'au fond tout cela n'existe pas. Elle croit que seul ce qu'on peut toucher des mains est réel et que tout le reste n'est qu'imagination.

La vérité bien sûr est juste le contraire. Seul est réel ce qu'on peut percevoir avec l'œil intérieur. C'est cela le vrai, le permanent, l'inaffable. Tout le reste, surtout ce qu'on peut toucher des mains, est changeant, ne dure pas, fait plus partie de l'illusion que de la réalité. Mais d'un autre côté, l'âme qui ne se fie qu'à l'œuvre de ses mains touche aussi un point juste. Il y a des âmes qui, suite aux mauvaises expériences faites avec le monde, ne veulent plus rien avoir à faire avec lui. Elles veulent s'occuper tout de suite et exclusivement du monde spirituel. Mais ce chemin ne mène pas loin. Le monde a sa mission décisive. Il doit t'apprendre la force de la réalité matérielle et à travers celle-ci, te faire découvrir pour ainsi dire par expérience directe la conséquence de cause à effet. C'est pour cette raison que chaque âme est bonne et chaque incarnation parfaite, car l'âme apprend dans chaque incarnation exactement ce qu'elle a à apprendre *dans cette* phase d'évolution.

C'est pourquoi l'union de l'homme et de la femme est d'une importance et d'un enrichissement incroyables pour les deux. La femme apprend la structure, la rationalité ou plutôt la pensée rationnelle et l'homme apprend à faire confiance à ses sentiments. Tu objecteras, au plus tard ici, que bien des femmes sont beaucoup plus rationnelles que leur mari et que bien des hommes comprennent beaucoup mieux les sentiments de l'autre que leur femme. C'est exact. Mais ce n'est pas ce que j'ai voulu dire. Je veux dire que le corps de la femme permet de faire des expériences tout à fait différentes de celui de l'homme. Qu'une âme qui a par exemple vécu cinq incarnations en tant que femme et qui est maintenant en tant qu'homme dans sa sixième incarnation, sait particulièrement bien comprendre les sentiments de l'autre, n'a bien sûr rien à voir avec cela. Tout au contraire : il arrive souvent qu'un couple soit réuni pendant plusieurs incarnations sans changer de sexe. Si par la suite ils changent de sexe, alors cette réadaptation ne se fait évidemment pas sans difficultés. Ceci peut souvent être la raison d'une situation où la femme porte le pantalon, comme vous dites. Si elle a été l'homme pendant plusieurs incarnations, alors elle ne peut pas changer cette attitude aussi facilement, pas plus que l'homme. C'est la raison pour laquelle, vu de l'extérieur, on a souvent l'impression que ce couple est étroitement lié, bien que d'une certaine manière leur union ne semble pas très harmonieuse. Ils se connaissent intimement depuis de nombreuses vies mais ils

doivent maintenant remplir un nouveau rôle afin d'apprendre autre chose. C'est donc une grande erreur de rire d'un tel couple. Tu ne peux en rire que parce que tu n'as pas encore atteint leur stade de développement. Si tu devais subitement te réadapter à un rôle complètement nouveau, tu aurais avec certitude les mêmes difficultés.

Savoir et cordialité

Tu te demandes pourquoi je raconte tout cela et ce que cela a à voir avec la cordialité, la compréhension, l'abnégation et la compréhension des sentiments de l'autre. Je voudrais expliquer un autre aspect de votre maxime "savoir est pouvoir". Le savoir mène évidemment au pouvoir. Mais ce n'est pas tout. Le savoir mène aussi à la cordialité, à la compréhension, à l'abnégation et à la compréhension des sentiments de l'autre car c'est là la signification de toutes tes incarnations. La connaissance des connexions plus vastes te permet de développer la compréhension. La compréhension, à son tour, te permet de comprendre les sentiments de l'autre et à travers ces deux qualités se développent à nouveau la cordialité et l'abnégation. Lorsque tu condamnes un être humain, tu ne fais que montrer du doigt ton manque de savoir. A l'aide de ce que je dis, tu peux imaginer à quel niveau se situe celui qui rejette les étrangers ou même qui les hait. Il ne fait rien d'autre qu'exprimer qu'il ne sait rien. Car s'il savait quelque chose, il ne pourrait haïr aucun étranger car il ne saurait pas dire qui est un étranger pour lui. Si dans sa vie précédente il a vécu en Hongrie, alors sa famille de jadis y vit toujours. Les Hongrois ne sont donc pas des étrangers pour lui mais des compatriotes. Si dans l'incarnation précédant celle-là il a vécu en Italie, il en va de même de cette population. S'il a par exemple vécu cinquante incarnations, il se peut qu'il ait eu des contacts étroits avec plus de 50 pays, vu ses relations familiales, ses voyages et ses déménagements. Où se situe alors le pays étranger ? Cinquante pays ! Réfléchis un peu, c'est bien plus que toute l'Europe. Dans ce cas, où y a-t-il encore des étrangers ?

Et où sont les hommes et où sont les femmes ? Comment peux-tu déclarer que tous les hommes sont brutaux et que toutes les femmes sont stupides, lorsque tu sais avec certitude que tu as été au moins une fois, si pas x fois de l'autre sexe ?

La cordialité, la compréhension, l'abnégation et la compréhension des sentiments de l'autre représentent donc la tâche merveilleuse ainsi que le pilier angulaire de chaque relation. La relation entre l'homme et la femme n'est qu'un champ d'expérimentation particulièrement adapté. En réalité, aucune communauté, aucun pays ne peut exister si ces qualités ne sont pas abondamment présentes.

S'exercer dans la compréhension des sentiments et du ressenti de l'autre

Utilise pour cette raison ton incarnation en tant que femme pour la développer toujours davantage. L'incarnation en tant que femme t'offre une occasion merveilleuse d'entrer en contact avec tes sentiments. Ne t'étonne donc pas de ton mari, mais essaye sans cesse de le comprendre. Essaye de te mettre à sa place, essaye de ressentir ce qu'il vit. C'est un champ d'action fascinant. Si les femmes vivaient cela aujourd'hui, si elles pouvaient s'exercer consciemment dans leur faculté de comprendre et de ressentir les sentiments de l'autre, il y aurait beaucoup moins de difficultés dans les relations.

Le mieux, c'est donc de commencer par toi-même. Comprends-toi d'abord toi-même, ressens tes propres sentiments. Sais-tu pourquoi il t'est si difficile de comprendre ton mari ? Parce que tu es influencée par une attitude dont tu n'es pas du tout consciente et qui te dit que ton partenaire est le but de ton bonheur. Ce n'est pas vrai et c'est pourquoi cela te conduit inévitablement aux plus grands problèmes. L'exhortation "Comprends-toi d'abord toi-même" devrait donc t'amener à comprendre

quelles sont tes attentes par rapport à ta relation. Tu ne sauras jamais en tant que femme comprendre ton mari si tu le considères comme le seul but de ton bonheur, car dans ce cas tu es bien trop dépendante de ses fluctuations. Il ne l'est pas, c'est pourquoi tout va forcément de travers. Ton partenaire n'est que l'indicateur du chemin vers ton bonheur. Parfois il est un indicateur décisif. Mais il n'est ni le chemin, ni le but. Le but et le chemin ne se trouvent pas en lui, mais en toi. Si tu as des problèmes avec lui, observe d'abord ce que tu apportes dans la relation et ce que les difficultés sont censées te faire comprendre. Les difficultés montrent toujours que tu es arrivée à une bifurcation de ton chemin. C'est ici que tu dois décider si tu veux emprunter une impasse facile ou si tu veux prendre un chemin raide et difficile. L'impasse réside dans le fait de ne pas comprendre ton partenaire, ni ses sentiments. Le chemin difficile et raide signifie que tu dois maintenant introduire dans ta relation beaucoup d'engagement ou plutôt beaucoup d'abnégation.

Mais attention : certaines femmes qui font une recherche spirituelle comprennent mal cette déclaration, dans le sens qu'elles s'alignent exclusivement sur Dieu et interprètent la phrase "Mon mari n'est pas le but de mon bonheur" de telle manière qu'elles ne s'investissent pas du tout dans la relation et mettent tout aussi peu en pratique leur dévouement. Les femmes fuient plus facilement la réalité que les hommes et alors elles voient Dieu comme leur seul partenaire.

N'oublie pas : ton mari aussi est Dieu que tu devrais reconnaître et que tu devrais servir avec dévouement. C'est pourquoi ta liberté consiste dans le fait d'être entièrement là pour ton mari, tout en ne créant pas d'attaches.

Qu'est-ce que cela veut dire ? La vie est un cadeau parce que tu peux te fourvoyer tant et plus, mais par la grâce de Dieu tu vas malgré tout toujours apprendre. Si tu choisis l'impasse et que tu te sépares de ton partenaire, alors tu rencontreras encore et encore cette bifurcation jusqu'à ce que tu ne choisisses plus l'impasse. Car le seul but est toujours que *tu* puisses te trouver grâce à, à cause de ou malgré ton partenaire. Il ne s'agit jamais uniquement de lui, mais toujours et en premier lieu de toi. Tout le secret est là.

Essaye donc de toute ta force de le traiter avec cordialité, essaye de le comprendre et de comprendre ses sentiments. Demande-toi et demande-le-lui aussi, si tu le ressens correctement. Crois-moi, la plupart des problèmes relationnels ne sont pas dus au fait que l'autre ne donne pas assez, mais au fait que tu n'es pas assez présente à l'autre. Ce qui veut dire que tu ne sais pas assez sur toi-même. C'est la raison principale des séparations et des divorces. C'est pour cette raison que j'ai essayé de te donner quelques explications dans ce chapitre. Si le savoir est pouvoir, il y a aussi le pouvoir de la compréhension, de la compréhension des sentiments de l'autre, de l'abnégation et de l'amour. C'est pourquoi les groupes de développement personnel sont au fond si efficaces, ils peuvent te procurer une connaissance décisive de toi-même. Je dis "au fond" parce que de nombreux groupes de soi-disant développement personnel sont tout simplement des groupes de développement de l'ego et nuisent donc plus qu'ils n'aident.

N'oublie jamais : la vie est un défi. Rencontre-le. Et ensuite : ton partenaire est un défi. Rencontre-le. Alors tu te rencontres toi-même. Alors tu atteins ce que tu cherches en permanence.

La douceur

Une fleur magnifique au parfum merveilleux se développe dans ton cœur lorsque, par la rencontre avec toi-même, tu développes l'amour, la compréhension, l'abnégation et la compréhension des sentiments de l'autre. Cette fleur, c'est la douceur. Il n'y a rien de plus beau, de plus parfait, de plus magnifique dans le monde que cette fleur qui est née d'un cœur chaleureux et ouvert. Elle est le but

de la vie. Il n'y a pas d'autre but. Et cette fleur est la fleur de l'évolution féminine - un cadeau de l'anima.

Tu penses à quelque chose de doux mais de fragile, lorsque je parle d'une fleur en train d'éclorre. Mais ce n'est pas ce que je veux dire. La douceur dont il est question ici, est forte. Pense par exemple à Sarada, la femme de Ramakrishna Paramahansa, le grand saint de l'Inde. Une nuit, elle arriva dans une région sombre où elle tomba brusquement sur un groupe de voleurs et d'assassins. C'était une situation très dangereuse pour elle. Mais elle ne voyait en eux que des frères et des sœurs. Elle voyait évidemment aussi quel genre de personnes se trouvait en face d'elle, car elle était illuminée. Mais son amour et sa douceur rayonnaient vers cette partie des personnes où elle reconnaissait ses frères et sœurs. Elle rayonnait une telle douceur que tous en étaient touchés. Aucun de ces compères habituellement si rudes, ne pouvait et ne voulait lui faire de mal. Chacun s'efforçait plutôt de la traiter avec tout le respect dont il était capable. Chacun jouissait de son amour. Par cette douceur qui était la sienne, elle provoqua quelque chose d'étonnant : ces voleurs et assassins qui ne voyaient dans les humains que des porteurs d'argent et d'objets de valeur, voyaient qu'elle aussi portait quelque chose de précieux, raison pour laquelle ils avaient du mal à la laisser partir. Mais cette fois-ci, ce n'était pas pour s'enrichir matériellement, mais parce qu'ils étaient entrés en contact avec une force spirituelle qu'ils n'avaient jamais connue. La douceur de Sarada les touchait à tel point que ces compères barbares furent saisis d'un amour qu'ils n'avaient encore jamais éprouvé. Chacun s'efforçait de lui donner tout ce qu'il pouvait afin qu'elle se sente aussi bien que possible. Et le lendemain, ils voulurent tous l'aider à retourner chez elle, tout en souffrant à l'idée de perdre le contact étroit avec elle. Et bien qu'ils souffrirent à l'idée de perdre le contact étroit avec Sarada en l'aidant à quitter leur monde, ils étaient heureux parce qu'ils pouvaient faire quelque chose de bien pour elle. La douceur de Sarada les avait ravis, elle avait ouvert la porte décisive de leur cœur et les avait mis en contact avec une force qu'ils n'avaient jamais connue et qu'ils n'auraient pas crue possible.

Aussi dur que cela puisse paraître, beaucoup de personnes en Occident se comportent comme ces voleurs et assassins. Ils pourchassent des biens matériels sans trop se soucier aux dépens de qui ils le font. Et ils ne croient pas du tout au pouvoir de la douceur. Même pas les femmes, dont la force exceptionnelle est justement la douceur. Mais à cause de faux exemples, beaucoup de femmes se sont tellement éloignées de leur centre réel qu'elles ne pensent pas le moins du monde et croient encore moins qu'elles ont cette force incroyable en elle.

La force de la douceur

La force de la douceur, c'est la force de l'eau. L'eau est le symbole du féminin. L'eau coule tout simplement, tout doucement. Mais elle coule. Sans relâche. L'eau est toujours en mouvement. Et la plupart des mouvements sont doux, en partie invisibles. Qui est capable de voir l'eau qui s'évapore ? Qui voit les gouttes d'eau dans les nuages ? Qui voit les gouttes séparément dans un ruisseau ? Personne ne les remarque et pourtant elles sont là et entretiennent la vie.

Observe un ruisseau. Observe la vie sur ses rives. Observe comme il clapote, joyeux et léger, et comme le soleil y est captif parce qu'il le reflète, plein de vie, plein d'amour. Tu ne le crois pas ? Mais moi je le sais. Je sais que le soleil, ce dieu magnifique, aime se refléter dans un ruisseau clapotant. Le soleil aime la vie, c'est pourquoi il rend service de façon si désintéressée, si dévouée et si infatigable. Un ruisseau clapotant est le symbole de la vie pulsante, de la force féminine. C'est la lumière animée de la douceur.

En tant que femme, tu dois découvrir cette force en toi. Je dis : *western life, wasted life*, vie occidentale, vie gaspillée. Précisément parce que les femmes occidentales n'ont pratiquement plus si tant est qu'elles l'ont encore, accès à la force de leur douceur.

A l'époque actuelle, beaucoup de problèmes proviennent du fait que les hommes n'ont pas des idéaux qui les font avancer et qu'ils ne pensent par conséquent le plus souvent qu'au prestige, au pouvoir, à l'argent. Tout comme ils cherchent comment trouver leur bonheur en changeant sans cesse de partenaire. Mais beaucoup de femmes favorisent cette attitude des hommes parce qu'elles ne les traitent pas avec toute leur douceur. Elles pensent plutôt devoir entrer en concurrence avec les hommes ou même les combattre le cas échéant. Mais quelle relation peut persister si les partenaires se combattent continuellement ? Quelle est la relation qui peut se renforcer par une concurrence permanente ? Une femme qui combat son mari a perdu de vue son but. Elle ne devrait pas se battre *contre* son mari, mais *pour* sa douceur. Si tant est qu'elle pense en catégories de combat, elle devrait se rappeler que seule la douceur lui permet de "gagner". Parce que la douceur inclut toujours les deux, elle et son partenaire. Rappelle-toi toujours qu'il n'y a jamais, mais jamais de victoire si l'un impose sa prétention de pouvoir à l'autre. Jamais, au grand jamais cela ne marchera. Il n'y a qu'une seule victoire : lutter pour tes idéaux divins et faire ainsi ce que Dieu veut. Alors tu peux vaincre parce qu'alors tu remportes une victoire *en* toi, parce que tu t'investis dans quelque chose qui te permet de te dépasser. Mais terrasser quelqu'un pour pouvoir vivre ta revendication au pouvoir signifie *toujours* que tu n'as fait que devancer ta défaite. Certes, tu n'as pas été maîtrisé cette fois-ci, mais à l'avenir tu seras vaincu un jour ou l'autre. Pourquoi ? Parce que les victoires de pouvoir sont des victoires d'ego. Et un ego qui te permet de gagner aujourd'hui, te fera avec certitude perdre une autre fois car l'ego est à la longue toujours mauvais conseiller.

Douceur et lutte

Tu vois cela aussi au fait que l'ego ne fait pas grand cas de la douceur. Il pense que la douceur est bien trop faible, bien trop insignifiante. A cause de cette erreur, l'ego va toujours tôt ou tard, d'abord trébucher et ensuite tomber. Combien de femmes - et d'hommes ! - vivent cela aujourd'hui ! Ils pensent devoir lutter dans leur relation, devoir imposer leurs intérêts coûte que coûte (une excellente tournure). Et qu'arrive-t-il ? Le mariage échoue et ils souffrent - parce qu'ils ne connaissaient pas leurs véritables intérêts. La lutte n'est jamais une valeur en soi. Mais nombreux sont ceux qui l'utilisent en tant que telle. Certains mariages ne tiennent que parce les deux partenaires aiment se quereller. Mais tôt ou tard, ils arrivent toujours à une limite où soit ils changent leur façon de penser, soit ils détruisent leur mariage.

L'intérêt véritable de chaque être humain n'est pas de lutter, mais d'aimer. La lutte n'est rien d'autre que l'essai d'influencer une situation de telle manière qu'à la fin l'amour puisse de nouveau couler. La lutte n'est donc jamais le but final, elle est au mieux un moyen pour avancer sur le chemin vers ce but. Le but, c'est la douceur. C'est la force qui crée et qui maintient une relation. La douceur est la force qui maîtrise toutes les difficultés - souvent aussi parce qu'elle ne les laisse pas se développer ou du moins pas trop.

Beaucoup d'hommes aiment que les femmes mettent du parfum. Le parfum les inspire, les fait rêver, les attire de façon magique. La douceur est au niveau psychique ce que le parfum est au niveau physique.

Voici une histoire : une femme très pieuse vivait dans un petit village africain. Elle parlait chaque jour avec ses dieux, leur offrait toujours un peu de nourriture lorsqu'elle mangeait et elle respectait également les rites de sa communauté. Elle respectait son mari et éduquait ses enfants avec amour. Un jour, un troupeau d'éléphants dévasta les champs qu'elle avait cultivés à grand peine avec les

autres villageois pendant des mois. La récolte entière fut détruite. Afin d'éviter la famine, ils semèrent à nouveau des céréales en priant les dieux de laisser pousser les plantes et de les protéger de la dévastation. Les semences avaient à peine germé que la femme rêva que le troupeau d'éléphants allait revenir. Que ce n'était pas le troupeau, mais un des mâles qui était si brutal. Que suite à des blessures infligées par des humains, il avait perdu le respect de leurs champs.

Le soir suivant, le troupeau arriva, guidé par le mâle imposant. La femme savait qu'ils allaient de nouveau détruire les champs. Elle demanda de l'aide aux dieux. Et immédiatement, elle eut conscience qu'elle devait faire quelque chose pour toucher le mâle. Elle prit donc une coupe de bouillie de millet, la décora de quelques feuilles de légumes et en prononçant le nom de Dieu, elle alla à la rencontre du troupeau. Une petite femme frêle alla au devant de ces colosses ! Elle avança en présentant constamment la coupe de bouillie de millet aux éléphants. Le mâle ne comprit pas son geste, mais il s'arrêta quand même. Mais les femelles furent immédiatement touchées par la douceur de ce geste. Elles comprirent immédiatement qu'elles ne devaient plus jamais détruire les champs de ce village. Elles soulevèrent leur trompe et se mirent à barrir. Ce fut un geste de cœur à cœur. Alors le mâle ne pouvait faire autrement que de copier son comportement sur celui des femelles. Par les femelles du troupeau, la douceur l'avait touché également.

Ceci n'est pas un conte mais un des nombreux exemples qui montrent clairement que la nature entière est Une. Et cette Unité est Dieu. Non pas le Dieu lointain dans un ciel encore plus lointain, mais le Dieu proche, d'une proximité presque palpable, qui réside dans ton cœur et qui te parle en tant qu'âme. Cette âme, ce Dieu que tu peux approcher de près, est en tous et en tout. C'est pourquoi tous les éléphants, tout comme les hyènes, les corbeaux, les souris ou les serpents te comprennent lorsque tu les traites avec la douceur de ton amour car tout n'est que ce Dieu unique.

Cet exemple ne devrait bien sûr pas t'inciter à t'avancer naïvement vers les animaux sauvages ou à ne pas tenir compte des mises en garde de personnes avisées. Bien plus, il devrait te mettre en contact avec ton cœur afin que tu puisses prendre une décision sûre à partir de la force de ton cœur. Alors tu pourras, sans danger, rencontrer l'animal le plus dangereux.

Développe ta douceur car sans cette force, l'animal le plus dangereux dont il était question peut être en toi ou dans ton partenaire. Ce ne serait pas la première fois. Ne mène pas en premier lieu un combat orienté vers l'extérieur, mais vers l'intérieur afin de trouver la force qui te relie à tous les êtres, parce qu'elle te relie à toi.

Le don de soi

L'amour de Dieu est pur don de soi. Il est complètement dépourvu d'ego. Dieu ne demande rien en retour de son amour. Son amour porte en lui son sens et son but. Il aime totalement, c'est pourquoi il procure un bonheur total, une félicité permanente. L'amour de Dieu aimait, c'est ainsi que le monde a été créé. Cet acte de création infini renferme tant d'énergie qu'il a non seulement créé l'univers gigantesque, mais qu'il le maintient également en mouvement. Et grâce à son énergie incommensurable, l'univers est en expansion. Cet acte de création détermine tout, donc aussi chaque relation. Dans une relation de couple, quelle que soit la place que peuvent prendre les intérêts personnels et l'ego, l'acte créateur infini est malgré tout toujours présent. On peut, par exemple, le constater dans le fait que deux êtres se rencontrent et ont un immense désir d'avoir des enfants. Même s'ils ont de grandes difficultés matérielles ou psychiques, même s'ils vivent très à l'étroit, même s'ils ont de grandes difficultés relationnelles : ils veulent un enfant. Cela veut dire que, même si tu es tout à fait inconscient, même si tu es très égoïste, l'amour divin apparaît toujours chez toi aussi. Tu ne peux pas l'exclure. Tu ne peux pas l'enfermer. Il dépasse largement toutes les frontières.

Comment veux-tu enfermer le ciel ? Ou la lumière du soleil ? L'amour divin, le don divin, est le garant que tu ne te perdras pas. Jamais.

Don de soi et création

Le don de soi est donc la force qui transforme tout. Qui peut littéralement créer tout un monde à partir du néant. Par le fait qu'un homme et une femme se donnent l'un à l'autre, l'acte sexuel n'engendre pas seulement des enfants - cela est possible aussi sans don de soi - mais le don de soi fait naître la famille. C'est l'amour qui se donne, qui fait des deux parents et de leurs enfants une famille. Aujourd'hui, beaucoup de femmes ne croient plus au don de soi. C'est la conséquence, premièrement de vos exemples pitoyables et ensuite de votre morale sexuelle négligente. Oui, je veux dire exactement cela : négligente ! Vous traitez la sexualité comme si elle était un passe-temps. D'après la devise : si Hans ou Birgit ne joue pas au tennis avec moi, alors je joue avec Heiner ou Brigitte. Tout vous semble interchangeable. L'amour ne peut pas exister là où règne cet esprit d'interchangeabilité. Pour Dieu, le monde n'est pas interchangeable. Il l'est si peu qu'Il vient Lui-même en prenant forme humaine, afin de résoudre les problèmes qui menacent le monde. Il pourrait changer le monde en un seul tour de main. Il pourrait également en un tour de main créer un monde complètement nouveau. Ce serait évidemment moins pénible que de prendre un corps humain et de séjourner sur la terre. Mais Dieu fait cela parce que Son abandon à Son amour ne Lui laisse pas d'autre choix. Il *doit* aller là où Son amour L'entraîne. Et il L'entraîne toujours là où quelqu'un ou quelque chose a besoin de Lui. Le don de soi a toujours à faire avec le sacrifice ou plutôt avec l'abnégation. De même que l'amour a à faire avec le miracle du don de soi. Si tu aimes, tu te sens blessé par beaucoup de choses qui concernent la personne que tu aimes. Si c'est elle qui te blesse, tu souffres. Si tu la blesses, tu souffres. Si elle se blesse, tu souffres. Si elle s'éloigne, tu souffres. L'amour a toujours à faire avec l'accomplissement, mais également avec la souffrance. Le don de soi est la force qui te permet de t'abandonner à l'amour et d'accepter consciemment la souffrance. Par amour.

Don de soi et sexualité

Tu ne peux ni aimer, ni te donner, si ton partenaire est interchangeable. Tu ne le peux pas parce que l'amour interchangeable n'est pas de l'amour. L'amour interchangeable ou plutôt qui s'échange, est comme un arbre desséché, comme une maison sans pièces, comme un soleil sans lumière. Comme des yeux qui ne voient pas, comme des oreilles qui n'entendent pas, comme une main qui ne sent pas. Tout est là, mais il manque ce qui est essentiel. Et c'est justement cela qui importe et c'est le don de soi.

Une femme qui a eu plusieurs relations ou dont les espoirs ont été déçus par plusieurs hommes ne peut plus se donner ou du moins plus tout à fait, sauf si elle trouve un chemin pour travailler sur elle-même et ouvrir de nouveau son cœur. Vous pouvez réfuter cette affirmation tant que vous voulez, elle demeure cependant immuable parce que la vérité demeure toujours. La sexualité a une portée énorme pour la femme, bien plus que pour l'homme. Par la sexualité, la femme établit un contact avec une profondeur émotionnelle qui, dans cette dimension, n'est pas facilement accessible à l'homme. Ce n'est pas un jugement de valeur, mais seulement un exposé de la différence des tâches et des possibilités d'évolution qu'offrent des corps différents à l'âme incarnée. La sexualité de la femme est très étroitement liée au don de soi. Après une déception, elle ne peut conserver sa capacité de se donner que si elle y est très profondément enracinée. Mais si cela se reproduit plusieurs fois, si ces expériences la mènent à la conclusion que ce sera toujours ainsi, alors avec certitude elle ne se donnera plus. A partir de ce moment, ses relations seront déterminées par la

séparation, le contraire du don de soi. Il n'est pas nécessaire que cette séparation se manifeste à l'extérieur, c'est-à-dire que la femme ne doit pas forcément se séparer de son mari. Mais intérieurement, cette séparation aura inévitablement lieu. Une femme qui a été blessée dans son don d'elle-même, ne s'engagera plus vraiment vis-à-vis d'un homme. Au plus profond d'elle-même, elle n'associera plus sa vie à celle de l'homme. Au fond de son cœur, *son* mari n'existe plus non plus, mais seulement *un* homme. Un homme qui pourrait tout aussi bien être un autre. Il est évident que les séparations font toujours souffrir cette femme. Mais elles ne la bouleversent plus au niveau le plus intime de son âme parce que ce niveau, elle ne le perçoit plus. Et *parce qu'elle* ne le perçoit plus, elle pense encore être capable de se donner. Mais moi, je sais qu'elle ne l'est plus. A cause de l'idéologie épouvantable de ce siècle, elle a perdu sa force la plus profonde. C'est bien le cas, tu peux le constater au fait qu'à l'époque actuelle la plupart rechignent ou du moins dressent l'oreille, alertés lorsqu'ils entendent le mot don de soi. Comme c'est tragique ! Faire la moue et refuser le don de soi, c'est comme si l'être humain refusait l'air pour respirer ou l'eau potable. Ce serait sa mort. Il en va de même avec le don de soi. Le don de soi est la force de la femme qui façonne le plus profondément la relation.

Don de soi et réalisation

Voici une histoire qui illustre cela : Sarah vivait dans une famille juive très spirituelle. Elle avait juste 18 ans lorsque des sbires S.S. l'ont déportée, avec son frère et ses parents, dans un camp de concentration lors de la 2ème guerre mondiale. Jour après jour, elle priait Dieu pour leur délivrance, ou plutôt pour celle de ses parents et de tous les autres occupants du camp de concentration. Sa situation était difficile et elle souffrait beaucoup de tout ce que ses proches devaient subir. Mais elle avait confiance en Dieu et elle était sûre qu'Il allait les aider. Mais la situation devint insupportable lorsqu'un jeune officier S.S. tomba amoureux d'elle. Il savait que la direction du camp ne tolérait cette situation que dans les cas où un Allemand n'avait qu'une relation sexuelle passagère avec une femme du camp. Mais l'amour n'avait pas sa place ici, car sinon l'existence du camp n'avait plus de raison d'être. Le pire pour Sarah, ce n'était pas seulement que cet officier lui faisait la cour, mais qu'elle lui portait de plus en plus d'intérêt et qu'elle en tombait de plus en plus amoureuse. Elle demandait sans cesse à Dieu de la guider et elle se trouvait minable de porter de l'intérêt à un homme qui acceptait d'être gardien dans un tel camp de l'horreur. Mais il continuait à lui faire la cour et un jour elle a cédé. Elle en ressentit une grande culpabilité. Elle s'était toujours imaginée et promise de ne coucher avec un homme que s'il était son mari. Et maintenant, tout s'était déroulé autrement. Pour elle, un monde s'écroulait. Une nuit, le Seigneur avec qui elle parlait tant pendant la journée lui apparut en rêve et lui dit qu'elle ne devait pas s'affaiblir par des sentiments de culpabilité, mais qu'elle devait au contraire vivre de façon positive la situation dans laquelle elle se trouvait. Qu'elle ne devait pas voir dans le jeune officier un ennemi et un geôlier, mais une âme aimante comme celle de ses parents. Qu'elle devait demander au Seigneur de bénir sa liaison et ensuite se donner de tout son cœur. Puisque tu vis la sexualité, lui dit le Seigneur, alors aie une sexualité portée par le don de toi car elle seule t'apporte la bénédiction. Sarah était profondément touchée lorsque le matin elle s'est réveillée sur sa couche en bois. Elle se demanda si ce rêve était une chimère ou s'il était réellement un message de Dieu. Mais elle était tellement émue qu'elle ne pouvait pas croire à une chimère. C'est pour cela que toute la journée, pendant les travaux forcés, elle pria pour sa relation avec le jeune officier et elle décida de traiter ce dernier avec tout l'amour dont elle était capable. Une question décisive la tourmentait : et si elle se retrouvait enceinte et que son enfant allait mourir dans le camp, n'était-elle pas responsable de ce petit être ? Avait-elle le droit de courir le risque d'une grossesse et d'exposer cette âme à l'épouvante du camp ? Elle implorait Dieu avec insistance de la guider et de lui montrer comment concilier son amour, sa sexualité et une grossesse éventuelle. Et elle eut de nouveau une réponse : elle sentit très distinctement une chaleur envahir son cœur et il lui devint tout à coup évident qu'elle devait s'occuper de l'homme et lui être

dévouée et que Dieu s'occuperait de la grossesse éventuelle. Elle était tellement soulagée que, pour peu, elle se serait crue ailleurs que dans ce camp horrible. Afin d'agir en fonction de ce qu'elle avait perçu, elle pria Dieu de lui donner l'amour et le don de soi qu'Il jugeait nécessaires pour sa relation. Elle se promit en plus que cette relation serait *la* relation de sa vie et qu'elle n'accorderait pas la moindre pensée à l'idée qu'un autre pourrait mieux lui convenir.

Cette décision changea son attitude vis-à-vis du jeune officier. Jusqu'alors, il avait été le jeune officier qu'elle rencontrait avec des sentiments très mitigés, maintenant il était Karl, le mari que Dieu lui avait donné. Elle le traitait avec un tel amour, un tel dévouement et une telle abnégation qu'il ne pouvait pas s'empêcher d'être touché. Au fond, il n'avait pas été vraiment amoureux. Il avait plutôt trouvé Sarah très attirante. Et maintenant Sarah le touchait chaque jour davantage. Il sentait une telle sécurité, une telle acceptation. Jamais il n'avait éprouvé cela et il sentait aussi que plus jamais il n'allait le revivre. Cette situation, avec ses frayeurs mais aussi avec son intensité, n'allait plus jamais revenir. Aucune femme n'allait pouvoir lui démontrer comme le faisait Sarah, qu'au seuil de la mort, elle était à ses côtés, sans réserve, et qu'elle se donnerait totalement à lui – lui qui, au fond, était son ennemi.

Karl subissait une transformation. Il ne voulait pas perdre Sarah, c'est pourquoi il projeta son évasion et celle de sa famille. L'évasion échoua et tous les cinq furent tués. Vu de l'extérieur, c'est une tragédie. Mais en réalité, c'était très différent : Karl, Sarah et sa famille développèrent un tel amour, une telle abnégation et une telle proximité pendant l'évasion et par la mort sous le feu des balles des nazis, qu'ils sont arrivés heureux dans l'au-delà.

Ils se sont réincarnés sous une constellation très semblable - très semblable, car le frère de Sarah avait appris dans sa dernière incarnation ce qu'il avait à apprendre et se réincarna cette fois-ci en tant que femme. Sarah et Karl se sont retrouvés, se sont mariés et forment un couple heureux. Ils sont très proches l'un de l'autre et de Dieu aussi. Ils obtiendront leur libération définitive dans cette vie-ci.

Prends cette histoire comme fil conducteur de ta vie. Ton dévouement peut déplacer des montagnes. Même si, comme pour Sarah et Karl, tu devais en mourir cela ne signifie pas que ce n'était pas le bon chemin, mais que Dieu choisit pour toi un chemin qui te conduit à plus de bonheur encore. Sois certain que tout ce qui est bien sera récompensé. C'est la loi fondamentale de la vie qui ne vacille pas, qui ne change pas et se laisse encore moins diluer. Vis ton dévouement. Donne-toi à ton amour. Demande à Dieu de te guider afin d'obtenir un mari bon et fidèle. Pour une femme, aucune punition n'est pire qu'un homme à qui elle ne peut pas faire confiance. Vis ton amour avec et pour ton mari et laisse ton, laisse votre amour s'épanouir par ton dévouement. Alors la bénédiction t'est acquise.

La dignité

Une femme qui s'occupe de ses enfants et de son ménage est surtout financièrement dépendante de son mari. Celui-ci peut entraîner la ruine matérielle de sa famille s'il ne s'occupe pas convenablement de son travail, s'il n'est pas travailleur et engagé. De nombreuses femmes ont accompli dans ces cas des choses incroyables, parce qu'elles ont été abandonnées par leur mari, parce que celui-ci a dépensé l'argent avec d'autres femmes ou/et pour l'alcool, etc. La réputation de la famille est forgée entre autres par l'engagement de l'homme dans son travail.

Exercer une activité qui ne nuit pas aux autres, faire de bon gré ce qu'il doit faire, se sentir responsable et prendre soin de sa famille, fait partie de la dignité de l'homme. La fidélité envers lui-même, envers sa femme et ses enfants et envers son travail, est bien sûr un autre aspect de sa

dignité. Le dévouement de l'homme consiste dans son engagement vis-à-vis de l'environnement, dans la pratique de ses idéaux et dans la responsabilité envers la femme et les enfants.

La dignité de la femme consiste en son aptitude à se donner à son mari et à ses enfants. Une femme qui sait être là de tout cœur pour son mari et pour ses enfants a un rayonnement très particulier. Cela fait d'elle une femme forte. Cette femme ne peut s'épanouir, ne peut assumer ses sentiments aussi sûrement, que si elle vit dans une société où les hommes sont forts. Seul l'homme qui sait ce qu'il doit à Dieu, à lui-même, à sa femme, à ses enfants, à la société dans laquelle il vit, peut soutenir une femme dévouée. Parce que c'est ainsi et parce que c'est si décisif, ce chapitre décrit en même temps la dignité de la femme et celle de l'homme. Une âme qui s'incarne dans un corps féminin vit en général ses sentiments avec beaucoup plus d'intensité que celle incarnée dans un corps masculin. Et parce que c'est ainsi, l'homme a besoin de la femme pour réguler sa rationalité et la femme a besoin du soutien extérieur et de la sécurité intérieure de l'homme pour son don de soi. C'est parce que la femme, par son aptitude à se donner, accomplit tant de choses qu'on a tant prôné la vertu de la femme. Cela lui donne une telle force que toutes les cultures anciennes ont apprécié cette force. Même les cultures qui ont opprimé les femmes, ont exprimé clairement par là à quel point elles considéraient la femme comme forte - car pour quelle raison opprimer quelqu'un qui ne semble pas menaçant ?

A l'époque actuelle, beaucoup d'hommes ont peur du don de soi, de la force de la femme. C'est pour cette raison qu'ils ne se laissent pas réellement approcher par une femme, mais qu'au contraire ils fuient sans cesse de l'une à l'autre. Et vu que les hommes ont tant de peur, les femmes non plus ne s'engagent plus envers eux. Les relations s'affadissent, les séparations et les changements fréquents de partenaires qui s'ensuivent, sont d'actualité. C'est ainsi que l'homme aussi bien que la femme perdent leur dignité. Car chaque séparation démontre - comme je l'ai déjà dit précédemment - que tu as omis de regarder quelque chose de décisif en toi et autour de toi. Tu rends ton partenaire responsable de quelque chose dont il n'est pas responsable, du moins pas dans la mesure que tu crois. Les hauts cris pour avoir raison et donner tort sont toujours dégradants et expriment toujours qu'on a raté une chance. En tant qu'homme, accepte ta femme, mets-toi à la portée de son monde sentimental intense, alors non seulement ta relation mais ta vie entière s'épanouit. Le don de soi, l'intensité profonde du don de soi d'une femme apporte une dignité, un rayonnement dans la vie d'un homme qu'il ne peut jamais atteindre seul, encore moins lorsqu'il est séparé. La dignité est donc l'éclat qui s'installe uniquement lorsque l'homme et la femme savent s'engager totalement et se montrer complaisants l'un envers l'autre.

La persévérance

La relation a besoin de persévérance tout autant que d'amour, de don de soi et de responsabilité de l'un envers l'autre. Sans la persévérance, la relation est aussi peu capable de survivre qu'une fleur sans eau.

N'oublie jamais, jamais, jamais que la vie est une grande école. Tu ne viens au monde que pour apprendre. Aucun humain sensé ne va à l'école ou à l'université pendant 4 ou 5 ans, seulement parce qu'il veut y rencontrer des personnes agréables ou parce que cela donne une structure au déroulement de sa journée. Tout être humain sensé va à l'école ou à l'université parce qu'il veut - ou doit - étudier. Malgré cela il peut, à côté de ses études, faire également des rencontres intéressantes. L'une n'exclut pas l'autre. Mais apprendre passe en premier, les rencontres en second. Et plus tu étudies, plus tu mets à profit l'avantage que t'offrent les études, mieux tu te portes et meilleure est ta position auprès de tes professeurs et des autres étudiants ou camarades de classe.

Le bonheur est assiduité

Il en va de même dans la vie. Plus tu t'efforces de satisfaire ton devoir d'apprendre, plus tu te développes, mieux tu te portes. *Le bonheur est assiduité*. Le bonheur est performance. Personne ne reçoit de cadeau. C'est votre conception complètement fautive du monde qui vous fait croire que pour certains, ce serait en somme plus facile que pour d'autres. Celui qui ne comprend pas les lois du karma et de la réincarnation ou qui ne les accepte pas, ne peut pas comprendre le monde. Si tu ne crois qu'à une seule vie, ton niveau de conscience est encore très bas et tu as encore beaucoup à expérimenter afin de comprendre les connexions plus vastes. Il n'y a pas d'exception dans la vie : si quelqu'un a une vie agréable, alors il l'a méritée dans cette vie-ci ou dans une autre. C'est pour cela que l'envie n'a pas de sens. Celui qui est envieux ne se conforme pas à la connaissance de cause à effet. Son envie lui fait croire que l'autre reçoit un cadeau dont lui-même est privé. Mais s'il ne l'a pas, cela signifie seulement qu'il n'a pas accompli ce que l'autre a pris sur lui. Si tu connaissais le chemin que maint bienheureux a dû parcourir, il se peut que tu n'aimerais pas changer avec lui et que tu serais totalement satisfait de ta vie. N'oublie pas que la vie est une suite infinie de joies et de souffrances. Jouis de ta joie et lorsque tu souffres, pense toujours que la joie suivra.

Cette façon de penser est le souffle de toute relation. Si tu ne penses pas ainsi, celle-ci étouffe. La persévérance est donc décisive pour tout ce que tu entreprends. Tu as besoin de persévérance si tu veux obtenir un résultat, peu importe dans quel domaine. La persévérance forme le caractère et te rend fort. Toute relation demande de la persévérance car même le meilleur mariage traverse un jour ou l'autre une crise. Alors ta persévérance est sollicitée. N'oublie jamais qu'elle sera récompensée.

Voici une histoire pour illustrer cela : Bob et Carole, un jeune couple, vivaient dans le Nord de l'Amérique pendant la guerre de sécession. C'étaient des personnes bonnes qui aidaient volontiers les autres, qui s'aimaient et se respectaient beaucoup. Et puis Bob a dû partir à la guerre. Il était désolé de devoir quitter sa femme qu'il aimait, mais il était persuadé que c'était nécessaire de combattre le Sud au nom des droits de l'homme. Il a été gravement blessé, a été amputé d'une jambe jusqu'au genou et d'un bras. Sa femme a été profondément bouleversée lorsqu'elle l'a vu. Mais elle était tellement heureuse de sa survie qu'elle en remerciait Dieu chaque jour. Handicapé comme il l'était, il avait des difficultés pour subvenir à leurs besoins. Mais il demandait sans cesse de l'aide dans ses prières. Un jour, on a construit une école dans la petite ville où ils vivaient. Comme il avait beaucoup lu, qu'il était un homme bon que tous appréciaient et qu'il était grandement dans le besoin, on l'a engagé comme instituteur. Ainsi ils avaient, lui et Carole, un revenu. Ils avaient deux enfants et ils ont mené une vie heureuse, malgré le handicap de Bob et les douleurs qui revenaient constamment dans sa jambe. Ils se sont de nouveau rencontrés dans la vie suivante. Dans cette vie-là, après cinq ans de mariage, Carole a eu un cancer du sein dont elle est morte cinq ans après. Bob était inconsolable et l'a regrettée toute sa vie. Ils sont de nouveau réunis dans cette vie-ci. Ils sont prospères, ont une bonne santé et sont heureux. Ne l'ont-ils pas mérité ? Cette vie-ci aurait-elle aussi dû être difficile pour eux ? Sûrement pas, car ils ont prouvé leur persévérance dans leur fidélité envers Dieu et dans la fidélité de l'un envers l'autre. Ce bon karma se matérialisera, c'est la loi cosmique.

Les difficultés sont des possibilités

Ne te plains donc pas. Fais plutôt preuve de persévérance. Réjouis-toi de chaque occasion qui te permet de prouver ta persévérance, car avec certitude tu seras récompensé si tu supportes la situation. En effet, la persévérance est la force qui fait de deux personnes un couple. Tant que deux personnes s'entendent, tout est simple, personne n'a besoin de faire des efforts, personne ne doit prouver sa force de caractère. Dans la crise, par contre, se révèle ce que tu vauds. Respecte donc

toujours la règle d'or : la persévérance est une grande vertu. Profite de chaque occasion pour t'exercer dans la persévérance. Pense toujours à la loi du karma et dis-toi premièrement que tôt ou tard tu dois de toute façon apprendre ce que tu ne sais pas encore et qu'il vaut donc mieux commencer le plus tôt possible. Songe ensuite que tu subiras toujours ce que tu fais aux autres. Si tu réfléchis un instant, il t'apparaît de suite que ces deux points sont au fond pareils car un jour ou l'autre tu te trouveras dans la situation de l'autre. Exprimé autrement, cela veut dire que d'acteur tu deviens la victime afin d'apprendre ce que tu dois apprendre.

Voici encore un exemple qui illustre cela. Un homme, Antonin et une femme, Marija, avaient fait connaissance. Ils sont tombés amoureux l'un de l'autre. Et comme ils s'entendaient bien, ils ont fait ce qui semble être si évident à l'époque actuelle : ils se sont mis en ménage. Ils étaient très heureux et appréciaient d'être ensemble. Qu'est-ce que je dis toujours ? Le chemin du monde est simple au début, mais devient de plus en plus difficile par la suite. Avec le temps, Marija constata que Antonin n'aimait pas travailler. Il aimait aller dans les bistrot, il buvait et fumait beaucoup et ne désirait absolument pas s'engager dans un avenir commun avec Marija. Il ne voulait pas entendre parler de mariage, pas plus que d'enfants. Il désirait continuer à vivre comme il le faisait actuellement et n'avait aucune envie de s'engager davantage, ni de se fatiguer. Marija était impatiente - parfois même dure - suite à quelques précédentes expériences avec des hommes et à sa relation peu harmonieuse avec ses parents. En plus, elle n'avait pas de contact particulier avec Dieu et ne savait pas prier. Elle ne savait donc pas traiter Antonin avec un cœur ouvert et lui donner l'amour, la compréhension, le dévouement - et avec cela le temps - dont il avait besoin. Comme déjà dit, la patience lui posait un grand problème.

Antonin était un homme sans idéaux, sans élan, sans motivation, sans alignement spirituel. Peu lui importait que Dieu existe ou non, qu'il y ait des valeurs importantes ou non. L'essentiel pour lui, c'était d'avoir ses cigarettes et sa bière.

Evidemment, la relation s'est vite trouvée dans une crise. Tous deux ont d'abord essayé de la maîtriser en l'ignorant. Lorsque Marija a enfin abordé les problèmes d'Antonin pour la première fois, elle était déjà tellement irritée et son ton était si sec qu'Antonin n'a pas pu accepter son point de vue. L'acceptation ne lui était de toute façon pas facile. Des propos de Marija, il n'entendait que le reproche précis et il ne s'est pas laissé approcher. Ils ont donc continué comme d'habitude. Non, pas tout à fait. Une fissure s'était installée. Marija sentait consciemment/inconsciemment qu'elle arrivait de moins en moins à respecter Antonin. La conversation avec lui avait été une tentative pour inverser ce processus et pour rétablir de nouveau plus d'attention. Cela aurait certainement été le cas si elle avait pu lui parler. Mais aucun des deux n'était capable d'apporter la part nécessaire pour une conversation positive. Au lieu de cela, chacun se fermait aux idées et aux sentiments du partenaire et lui attribuait toute la faute. Cette attitude irritait Marija chaque jour davantage. Antonin le sentait, mais il ne savait pas quelle attitude adopter - comme à l'ordinaire - et se renfermait toujours davantage. Cela dura ainsi pendant un an et demi. Puis Marija fit la connaissance de Milivoj et à cause de sa déception, commença une relation avec lui. Marija trouvait Milivoj tout à fait le contraire d'Antonin. Il était dynamique, parlait volontiers de lui-même et entreprenait beaucoup. C'était le type d'homme dont elle avait toujours rêvé. Comme Milivoj avait en plus un grand appartement, elle emménagea peu de temps après chez lui et rompit donc sa relation avec Antonin.

Antonin était très blessé car il aimait toujours Marija même s'il sentait qu'il n'avait pas réellement pu l'approcher pendant leur relation. D'abord parce qu'il lui était difficile de s'ouvrir, mais aussi parce qu'il sentait que Marija n'était pas d'une approche facile. La séparation l'a donc déséquilibré encore davantage. Il buvait et fumait encore plus, jusqu'au jour où il rencontra Ana. Il pensait trouver en elle la consolation idéale. Mais comme il ne changeait pas, qu'il continuait à vivre comme à

l'accoutumée, sa relation avec Ana n'était pas meilleure que celle avec Marija. Au contraire, elle était encore plus mauvaise car il était toujours attaché à Marija.

Mais celle-ci ne voulait plus entendre parler de lui, elle était extrêmement heureuse avec Milivoj, ce qui blessait encore davantage Antonin. Lorsque Ana se trouva enceinte et désira se marier, il y consentit. Mais cela n'améliora pas leur relation, seules ses obligations se sont alourdies.

Peu après le mariage d'Antonin, Marija constata que Milivoj était un pur égoïste. Il ne vivait que pour ses intérêts. Il était certes actif mais seul, afin de se créer ainsi une plate-forme pour ses projets. Il était complètement indifférent aux occupations de Marija. Cela se voyait particulièrement au fait qu'il avait sans cesse des relations avec d'autres femmes. De plus, ces derniers temps il buvait de plus en plus. Marija en était très affectée car elle constata que comparée à sa relation avec Antonin, sa relation actuelle n'était pas plus positive. Comme elle pensait de plus en plus souvent à Antonin, elle lui téléphona un jour à son lieu de travail. Antonin fut d'abord très surpris, mais aussi un peu embarrassé, puis la joie l'emporta. Ils se sont rencontrés pour un café. Marija trouva qu'elle pouvait merveilleusement s'entretenir avec lui. "Comment ai-je pu le quitter ? Comment ai-je pu être aussi aveugle ?" pensa-t-elle. Mais elle voyait aussi qu'un retour en arrière n'était plus possible. Elle sentait qu'Antonin l'aimait toujours, mais que revenir en arrière n'était pas possible. Il était marié et l'enfant allait bientôt naître. C'est seulement alors qu'elle sentit combien elle l'avait aimé et à quel point le chagrin avec Milivoj lui montrait ce qu'elle avait perdu en quittant Antonin. Cette perte l'a fait souffrir pendant des années.

Antonin de son côté avait également été touché par cette entrevue. Il constatait à quel point Marija avait été importante pour lui et il voyait également combien il s'était peu occupé d'elle. S'il s'était investi autant dans cette relation qu'il devait le faire actuellement dans celle avec Ana, elle se serait certainement développée très différemment.

Il ressentit encore une fois la douleur de la séparation avec Marija. Mais il savait aussi qu'un retour n'était pas possible. Il devait s'adapter à sa situation - à cause aussi de l'enfant. Cette prise de conscience et sa responsabilité l'ont fait mûrir. Il arrêta de boire et de fumer et il devint un père de famille affectueux. Et avec le temps, il a su se rendre compte à quel point Ana était affectueuse avec lui, combien elle était pleine d'égards pour lui et pour leur fils. Il sentit son dévouement, sa patience et sa persévérance, même s'il ne savait pas le définir consciemment et il se transforma.

Que veut te dire cet exemple ? Ne prends pas, jamais, les relations à la légère. Cette façon insouciant de faire connaissance, de coucher un peu ensemble, d'essayer un peu, de cohabiter un peu, c'est ce que tu peux faire de pire pour toi comme pour les autres. Engage-toi dans une relation nette et responsable et arme-toi de patience et de persévérance. N'oublie pas que d'après la loi cosmique, tu es marié avec la personne avec laquelle tu couches. Songe aussi que, via la sexualité, cette personne a accès à ton âme - que tu en sois conscient ou non.

Ne considère pas les problèmes comme une raison pour une séparation. Ne sois pas fataliste, comme l'était Marija au fond. Elle a quitté Antonin parce qu'elle ne le croyait pas capable de se transformer. N'emprunte pas ce chemin si simple mais qui en fin de compte s'avère quand même si difficile. Sois positif comme Ana. Elle voyait bien les problèmes d'Antonin, mais elle l'a d'abord accepté tel qu'il était, puis tout doucement, elle a essayé de lui parler. Elle comptait sur la persévérance et sur la douceur et ainsi elle a créé une atmosphère dans laquelle Antonin se sentait de plus en plus à l'aise. Et un jour, il s'est aperçu qu'Ana, et non Marija, était *sa* femme.

Ici, j'entends ta question : "Tout ça, c'est bien joli et je le comprends. Mais pourquoi la persévérance est-elle une attitude que principalement les femmes doivent apprendre, pourquoi pas également les hommes ?" Merci beaucoup pour cette question, car elle vise juste.

Tout comme la douceur, la persévérance est l'énergie de la fluidité. Ne confonds pas la persévérance avec l'immobilité. La mobilité fait partie de la persévérance. Ta persévérance n'a pas de persistance, si tu es immobile.

Etre établi solidement tout en étant en mouvement, être orienté vers l'avenir tout en étant dans l'ici et maintenant, c'est la tension, c'est la capacité typique de la femme. C'est-à-dire que la femme idéale est d'un côté, en contact avec ses sentiments et d'un autre côté, elle est clairement centrée en Dieu, c'est pourquoi elle sait attendre tranquillement.

La persévérance est la force qui donne une réelle énergie, car la persévérance se nourrit de la patience.

La patience véritable est la force qui s'insère dans le mouvement de l'ordre divin et qui sait attendre le moment juste.

C'est cela le secret de l'action pleine de force.

C'est cela l'agir du non-agir. Ici, le masculin et le féminin se réunissent, se fondent et deviennent un.

Encourager, motiver, soutenir le mari

La femme possède la grande force d'accompagner son mari vers le succès. Derrière un homme qui obtient du succès, se tient toujours une femme vertueuse qui le soutient. Si ce n'est pas l'épouse, alors c'est la mère, la sœur, une amie ou une femme qu'il admire et qu'il vénère.

La femme, symbole de l'anima, de la partie féminine de l'âme dans un corps, est la plus grande force de l'homme. Je dis sans cesse que l'homme doit vivre ses idéaux divins, qu'il doit les réaliser, bien plus qu'il doit lutter pour eux. Mais il ne sait le faire que si une femme habite son cœur. La lutte sans amour rend cruel. La cruauté détruit la société humaine. Ce qui empêche cette destruction, c'est l'anima, l'amour de la femme, la force qui fait s'épanouir la société.

C'est pour cette raison que les chevaliers du Moyen-Âge avaient une dame qu'ils vénéraient, pour laquelle ils luttaient et pour laquelle ils accomplissaient leurs exploits. La dame dans leur cœur devait empêcher leur esprit de combat de devenir dur ou même cruel. Car seul l'amour empêche que même la justice se transforme de façon négative et devienne dure.

Dieu-Mère

C'est pour cela qu'au Moyen-Âge, il y avait la vénération de Marie. Un culte décisif. Une culture sans divinité féminine se durcit, devient rigide, dangereuse et cruelle. C'est pour cette raison que Dieu a toujours les deux aspects. Dieu est toujours l'un et l'autre : homme et femme, père et mère. Marie n'est donc pas la mère de Dieu, mais Dieu-Mère. La différence est capitale. Elle n'est justement pas la mère de Dieu, parce que Dieu n'a pas besoin d'une mère. Seul Dieu incarné a besoin d'une mère. Celle-ci est cependant d'une importance primordiale, parce que Dieu-Mère se manifeste en elle. Dieu-Mère est l'aspect féminin de Dieu. Cet aspect est essentiel.

Si tu es chrétien ou chrétienne, alors il faut absolument développer une relation à Marie. Mais ne te la représente pas en tant que mère de Dieu, mais en tant que Dieu-Mère. Si tu as des difficultés avec Marie et que tu es ouvert à d'autres religions, alors pense à Sita, la femme de Rama. Rama était un Avatar, une incarnation de Dieu. Sita était la Déesse incarnée, donc l'épouse parfaite pour Lui. Certains interprètes du Ramayana disent que Sita a fait des erreurs, c'est tout à fait faux. Elle n'a pas fait d'erreurs du tout. Dieu ne fait pas d'erreur. Sita a parfaitement joué le rôle avec Rama et ainsi Elle a montré ce que sont dharma, la droiture, et satya, la vérité. En tant qu'épouse dévouée et serviable, Elle a pris sur Elle d'être chassée. Elle aimait Rama car non seulement Elle voyait en Lui le mari parfait, mais également Dieu. Mais Son amour pour les humains était si grand qu'Elle a accepté la séparation physique de Rama pour donner à l'humanité l'occasion d'apprendre.

Si tu as des difficultés pour voir en Marie Dieu-Mère, alors représente-toi la merveilleuse Sita, Dieu-Mère qui se réincarne en tant que Marie afin d'offrir au monde Jésus le Sauveur qui a accepté consciemment le martyre de Sa mort sur la croix afin d'être une nouvelle fois au service de l'humanité.

Marie n'est pas la femme insignifiante qui est devenue "par hasard" la mère du Christ. Marie est la Déesse incarnée qui prend sur Elle toutes les souffrances pour servir le monde de tout son cœur. Marie est la force infinie, tendre, douce, édifiante, bienfaitante, qui manque particulièrement à l'époque actuelle. Marie est l'essence de toutes les femmes, que chaque femme doit découvrir en elle en tant qu'anima pour pouvoir remplir sa mission. Marie est la vérité la plus profonde de toute femme, c'est pourquoi tu peux L'appeler Sita, Radha, Marie, Marie-Madeleine ou tout autre nom féminin. Marie est la force originelle qui se manifeste en tant que service. Marie est la confiance qui par amour s'offre totalement jusqu'au don de soi et qui permet ainsi à l'extraordinaire de se produire. Marie est la Déesse que vous cherchez particulièrement à l'époque actuelle parce qu'Elle vous manque tant. Marie est le complément décisif que vous devez à tout prix trouver et intégrer en vous. Marie est l'essence de l'amour qui donne, le garant qui empêche le mal dans le monde de prendre le dessus. Marie est la force dans laquelle puise la femme qui très, très prudemment, avec patience, persévérance, compréhension, abnégation, conduit son mari à son anima. Et c'est ici que la boucle est bouclée, car cette anima est Marie.

Gudbrand et sa femme

Dans le beau livre de Judith Brown "Und wenn sie nicht gestorben sind..." * (p.109 et suivantes), le conte "Gudbrand et sa femme" décrit de façon merveilleuse à quel point cette force de l'anima produit son effet également dans le monde matériel.

Il était une fois un homme nommé Gudbrand. Il avait une ferme bien loin sur le versant d'une colline, c'est pourquoi on l'appelait Gudbrand du versant.

Sa femme et lui étaient tellement heureux ensemble et ils s'entendaient si bien que, quoi que l'homme fasse, sa femme pensait toujours que c'était bien et que personne au monde ne pourrait faire mieux. Peu importe ce qu'il faisait, elle croyait toujours que c'était juste ce qu'il fallait faire.

Ils vivaient à la ferme, avaient cent thalers dans le coffre et deux vaches dans l'étable. Un jour, la femme dit à Gudbrand :

* Ndt : À notre connaissance ce livre n'est pas traduit en français. Traduction du titre "Et s'ils ne sont pas morts ..."

"Je trouve que nous devrions aller en ville et vendre une des vaches afin d'avoir de la monnaie à la maison. Tout va si bien pour nous, nous devrions avoir quelques sous dans notre poche, tout comme les autres. Nous n'avons pas besoin de toucher aux cent thalers qui sont dans le coffre, mais je ne vois pas pourquoi nous devons avoir plus d'une vache. Il vaut mieux pour nous de vendre une vache, ainsi je ne dois plus m'occuper que d'une seule au lieu des deux dont j'ai à prendre soin et que je dois nourrir en ce moment. "

Gudbrand pensait que c'était dit de façon bien intelligente. Tout de suite, il se mit en route avec la vache pour aller la vendre, mais arrivé sur place, personne ne voulait acheter la vache.

Gudbrand pensa : "Bon, alors je retourne à la maison avec la vache. J'ai une étable et de la nourriture, cela je le sais et le chemin du retour n'est pas plus long que celui de l'aller". Il s'est donc mis en route pour retourner à la maison avec sa vache.

Après avoir fait un bout de chemin, il rencontra un homme qui voulait vendre un cheval. Alors Gudbrand pensa qu'il valait mieux quand même avoir un cheval qu'une vache et il échangea sa vache contre le cheval.

Après avoir fait encore un bout de chemin, il rencontra un homme qui poussait un cochon gras devant lui. Alors il pensa qu'il valait mieux avoir un cochon qu'un cheval et il fit l'échange avec cet homme.

Il continua son chemin et peu après il rencontra un homme avec une chèvre; il pensa qu'il valait sûrement mieux avoir une chèvre qu'un cochon, et ainsi il fit l'échange avec l'homme qui avait la chèvre.

Après avoir marché assez longtemps, il rencontra un homme avec un mouton; alors il fit l'échange avec lui, car il pensa qu'il valait de toute façon mieux avoir un mouton qu'une chèvre.

Après avoir marché encore un peu, il rencontra un homme avec une oie; alors il échangea le mouton contre l'oie. Et après avoir marché longtemps, il rencontra un homme avec un coq; alors il échangea son oie contre le coq car il pensa : "Il est certainement mieux d'avoir un coq qu'une oie."

Et ainsi il marcha jusqu'au soir et il eut faim. Alors il vendit le coq pour six sous et il s'acheta de quoi manger.

Gudbrand pensa : "De toute façon, mieux vaut ménager le corps et l'âme que de posséder un coq."

Après quoi, il prit le chemin du retour et arriva à la ferme d'un voisin et y entra.

Les gens demandèrent : "Comment s'est passée ta journée en ville ?"

L'homme répondit : "Oh ! Comme-ci, comme-ça, je ne peux pas vraiment me vanter de ma chance, ni en être affligé." Et il leur raconta tout le déroulement, du début à la fin.

Le voisin lui dit : "Eh bien, tu vas avoir une belle réception à la maison quand tu rentreras chez ta femme, que le ciel soit avec toi ! Je ne voudrais pas être à ta place."

Gudbrand répondit : "Je pense que ça aurait encore pu être pire pour moi, mais peu importe si je vais bien ou mal, ma femme est tellement bonne que, quoi que je fasse, elle ne dit jamais rien."

Et le voisin de répondre : "Oui, oui, c'est ce que tu dis, mais tu ne vas pas me faire croire cela."

Gudbrand demanda : "Veux-tu parier ? J'ai cent thalers dans le coffre, est-ce que tu offres la même somme ?"

Ainsi ont-ils parié. Gudbrand resta encore jusqu'au soir et à la tombée de la nuit, ils retournèrent ensemble à la ferme.

Le voisin devait rester à la porte et écouter pendant que Gudbrand rentrait chez sa femme.

Sa femme dit : "Bonsoir ! Dieu soit loué, tu es de retour."

"Oui, me voici !" dit l'homme. Puis, sa femme se renseigna sur le déroulement de sa journée en ville.

Gudbrand répondit : "Oh, comme-ci, comme-ça, pas de quoi se vanter. En ville, personne n'a voulu acheter la vache, alors je l'ai échangée contre un cheval."

La femme dit : "Oh, que je suis contente ! Nous sommes aisés et nous devrions, comme d'autres, aller à l'église en voiture. Si nous pouvons nous permettre d'avoir un cheval, alors je ne vois pas pourquoi nous n'en aurions pas. Vite les enfants, allez rentrer le cheval dans l'étable."

Gudbrand dit : "Mais je n'ai plus ce cheval car après avoir fait un bout de chemin, je l'ai échangé contre un cochon."

Sa femme s'écria : "Mon Dieu, c'est exactement ce que j'aurais fait moi-même ! J'en suis si heureuse, maintenant nous aurions du jambon à offrir aux personnes qui nous rendent visite. Qu'aurions-nous fait d'un cheval ? Les gens diront que nous sommes devenus tellement grands seigneurs que nous ne pouvons plus aller à pied à l'église. Vite les enfants, faites rentrer le cochon."

Gudbrand dit : "Mais je n'ai pas le cochon non plus, parce qu'après avoir marché encore un peu, je l'ai échangé contre une chèvre."

La femme s'écria : "Mon chéri ! Comme tu sais tout bien arranger ! Après réflexion, je n'ai pas envie d'un cochon. Les gens diront : "Ceux-là d'en face mangent tous ce qu'ils ont." Non, maintenant j'ai une chèvre et je peux donc avoir du lait et du fromage, et la chèvre en plus. Les enfants, allez chercher la chèvre."

Gudbrand dit : "Mais je n'ai pas non plus la chèvre car après avoir marché un certain temps, j'ai échangé la chèvre contre un beau mouton."

La femme s'écria : "C'est bien ! Tu fais tout comme je l'aurais souhaité - comme si j'avais été présente. Que ferions-nous d'une chèvre ? Le soir, j'aurais dû monter la colline pour aller chercher la chèvre et puis la redescendre. Mais si j'ai un mouton, alors j'ai de la laine et des vêtements et encore quelque chose à manger. Courez vite les enfants, faites rentrer le mouton."

Gudbrand dit : "Mais je n'ai plus le mouton. En continuant ma route, je l'ai échangé contre une oie."

La femme dit : "Oh, merci ! Merci beaucoup ! Qu'aurais-je fait d'un mouton ? Je n'ai ni rouet, ni fuseau et je n'aime pas me tourmenter et me tracasser à confectionner des vêtements; maintenant nous pouvons continuer à acheter les vêtements. Maintenant j'aurai de la graisse d'oie dont j'avais envie depuis longtemps et des plumes pour remplumer mon petit coussin. Courez les enfants, faites entrer l'oie."

Gudbrand dit : "Eh bien, je n'ai pas non plus l'oie. Après avoir fait encore un bout de chemin, je l'ai échangée contre un coq."

La femme s'écria : "Je ne sais vraiment pas comment tu as pu penser à tout cela ! J'aurais fait exactement pareil. Un coq ! C'est un peu comme si tu avais acheté un réveil, car le coq chantera chaque matin à quatre heures, ce qui nous permettra de nous lever à temps. Que ferions-nous d'une oie ? Je ne sais pas comment on obtient la graisse d'oie et je peux tout aussi bien remplir mon coussin avec de l'herbe tendre. Les enfants, courez chercher le coq."

Gudbrand dit : "Hélas, je n'ai pas non plus de coq. Après avoir marché longtemps, j'ai eu tellement faim que j'ai dû vendre le coq pour six thalers et chercher de quoi manger pour maintenir ensemble le corps et l'âme."

La femme s'écria : "Dieu soit loué que tu aies fait cela ! Peu importe ce que tu fais, tu fais toujours exactement ce que je souhaite. En outre, qu'aurions-nous fait d'un coq ? Nous sommes nos propres maîtres et nous pouvons dormir le matin aussi longtemps que nous voulons. Le ciel soit loué ! Du moment que tu es de retour ici, où tu fais tout si bien, je n'ai pas besoin d'un coq, ni d'une oie, ni d'un cochon, ni d'une vache."

Alors Gudbrand ouvrit la porte et demanda : "Ai-je gagné les cents thalers ?" Et le voisin dut bien l'admettre.

Dans l'interprétation de ce conte, deux mots encore sont essentiels. Il *ne faut pas* le comprendre dans le sens que la femme devrait trouver merveilleux tout ce que l'homme dit et fait. Mais elle devrait être consciente du fait que l'appréciation est beaucoup plus importante que la critique. Même si une critique aimable peut parfois être très utile. Pour savoir à quel moment c'est l'appréciation et à quel autre moment c'est la critique qui est nécessaire, la femme doit se laisser guider par son anima. Si elle se laisse guider par son anima, sa vie s'épanouira - et celle de son mari également.

VII ESTIME DE SOI, SÉDUCTION ET JALOUSIE

L'estime de soi

L'estime de soi est *le* thème actuel. Innombrables sont ceux qui s'en occupent. Dans les thérapies, il n'est plus pensable d'écarter le thème de l'estime de soi. Cela me réjouit car l'estime de soi est également un thème important dans ma mission. Le mot estime de soi renvoie exactement à ce dont il s'agit pour moi. Il s'agit du Soi. L'estime de soi ne signifie rien d'autre que la connaissance de la valeur du Soi. C'est toute la tâche. Et comment la remplis-tu ? En te rappelant sans cesse que tu es Dieu, que tu es ce Soi que tu cherches. Quelque chose de décisif se fait jour avec cette affirmation : dans la recherche de l'estime de toi, tu ne cherches rien de complètement nouveau ou même d'étranger. Tu cherches plutôt quelque chose qui t'accompagne depuis toujours parce que ce quelque chose est ton essence.

Cette affirmation semble d'abord tout à fait anodine. Mais après une réflexion approfondie, tu constates qu'elle n'est pas du tout aussi anodine que cela. En effet, elle dit que sans Dieu il n'y a pas d'estime de soi et donc pas non plus de découverte de l'estime de soi. Pour certaines oreilles modernes, athées à un quart, à moitié ou totalement, cela est assez désagréable à entendre, à moins que cela ne leur apparaisse comme une énormité. Honnêtement, je trouve que c'est bien si cette affirmation lance une petite pique pour vous ébranler, car elle n'énonce rien d'autre que la simple vérité : sans Dieu, pas d'estime de soi. Il n'y a pas d'alternative.

Le miracle de l'estime de soi

Il est donc légitime ici de retourner la conclusion qui dit que les problèmes importants d'estime de soi qui affectent aujourd'hui beaucoup de personnes n'expriment en effet rien d'autre qu'un éloignement plus ou moins grand de Dieu. Ou en d'autres termes : un saint qui est absorbé dans sa réalisation de Dieu n'a pas de problèmes d'estime de soi. Il est Un avec lui-même parce qu'il se sent Un avec Dieu. Il n'a pas de doutes, pas d'hésitations. La réalisation de Dieu, la réalisation du Soi, donne une clarté qui dissout toutes les hésitations, tous les doutes de soi. L'expérience directe du Soi dissout tous les doutes. Ceci est le but véritable de l'être humain. Il n'y en a pas d'autre. Et ceci est le miracle de la vie : tu vis beaucoup de vies et tu cherches ici et là, tu t'occupes de ceci et de cela, tu entreprends ceci et cela. Et souvent tu penses que tout est vide de sens, sans but et sans valeur. Mais tout a un sens. Rien n'arrive par hasard, rien n'est gaspillé, rien ni personne n'est perdu. Pourquoi pas ? Parce que tout a une âme. C'est cette âme que tu cherches, depuis le commencement. Cette âme s'exprime dans le service, depuis le commencement.

Observe, par exemple, un âne qui fait son travail dans un petit village de montagne en Grèce ou ailleurs. Il rend service du matin au soir. Une performance incroyable ! Ni son maître, ni la plupart des personnes qui l'entourent sinon toutes ne réfléchissent, ne fût ce qu'une seule fois, au fait que dans cet âne se trouve une âme qui accomplit tout cela.

Joue un peu avec le mot "âne."* Qu'est-ce que cela donne ? Âme.* Tout a une âme. L'étincelle divine est en tout. Tout doit devenir humain pour réaliser Dieu, de même le petit âne, cet être doté d'une âme. Le service des animaux domestiques est souvent une excellente étape pour permettre aux animaux sauvages la gradation vers l'être humain. Il serait dangereux qu'une âme de lion devienne un être humain - bien que cela puisse se produire à cause du karma ou encore pour des raisons d'évolution. Afin de brider les tendances impétueuses de l'âme qui se trouve dans le corps de l'animal domestique, on lui met la bride dans le vrai sens du terme. Ainsi la destinée de l'âme est mise en évidence : c'est en effet la tâche divine du service. Cela dit, un lion rend aussi service à sa manière. Sa tâche consiste à maintenir l'état de santé, par la sélection, de ses animaux de proie. C'est une tâche importante, mais différente de celle qui grandit dans le gentil âne.

La merveille de la création, c'est que tout, mais vraiment tout est toi. Tu es le lion, tu es le zèbre que le lion déchire, tu es l'hyène qui s'attaque au vieux lion, tu es l'âne patient qui rêve les yeux mi-clos au soleil. Et tu es son maître qui le talonne sans pitié avec un bâton sans réfléchir un seul instant qu'il ne s'agit pas d'un âne, mais d'une âme. Tu es tout cela. Si grand et quand même toi.

Tu n'es pas ton corps

Mais l'idéologie actuelle rapetisse tout le monde. Presque chaque esprit est hanté par la phrase idiote : "Tu es ton corps." Quelle sottise, alors que même notre âne est une âme et non les quatre sabots, la robe grise et les oreilles velues. Penser que tu es ton corps, c'est le pire que tu puisses faire pour l'estime de toi. Le plus absurde dans ce cas, c'est que de nombreux thérapeutes pensent ainsi, mais en même temps ils comprennent leur travail comme une aide pour renforcer l'estime de soi de leurs patients. Croire que tu es ton corps et en même temps vouloir renforcer l'estime de toi, c'est un peu comme si le cordonnier découpait les souliers qu'on lui a apportés à ressemeler en de nombreux petits morceaux en pensant qu'ainsi il lui serait plus facile de les réparer !

Tu n'es pas ton corps, tu es le Soi qui, en tant qu'âme, a besoin d'un corps particulier afin de faire des expériences bien déterminées. Tu es cela.

Si tu ne le crois pas, tu auras inévitablement des difficultés.

Le manque d'estime de soi

Aujourd'hui, les hommes aussi bien que les femmes sont plus que désorientés. Personne ne sait où est sa place. Personne ne connaît sa tâche. Personne ne connaît son chemin, ni ne sait où il mène.

Ton problème est le suivant : tu ne te sens pas aimé si tu ne te vois pas reconnu dans ta valeur. Tu ne peux pas t'imaginer être aimé si tu crois ne pas être vu.

C'est pour cette raison que je ne regarde pas de nombreuses personnes lors du darshan (vue d'un saint). Cela devrait les amener à entrer en contact avec les anciennes blessures pour les guérir.

Un autre problème, c'est le fait que tu ne supportes pas l'approbation à laquelle tu as aspiré si longtemps. Plus tu aspirés à celle-ci, moins tu es capable de la supporter. Cela est à l'origine de ton

* Ndt : âne = Esel. Si on joue avec les lettres, Esel devient Seel, Seele = âme.

manque fondamental d'assurance : tu sais consciemment/inconsciemment que tu t'efforces d'atteindre quelque chose qu'en réalité tu ne désires pas atteindre parce que tu ne le supportes pas.

C'est pourquoi ton sentiment fondamental est un manque d'assurance qui se manifeste jusque dans le corps dense.

Chez les hommes

Par rapport à ce manque d'assurance, les hommes et les femmes se comportent différemment. Les hommes savent généralement mieux le cacher que les femmes. Ils se précipitent dans le travail, tentent par tous les moyens d'obtenir du succès et essayent par ce succès d'obtenir la considération qu'ils se refusent à vrai dire au plus profond de leur cœur. De cette façon, ils restent en réalité un tonneau sans fond. Ils ont beau obtenir tant et plus, être approuvés, complimentés, félicités, tout cela ne sert à rien parce qu'ils se sentent eux-mêmes sans valeur.

Ce sentiment de manque d'estime de soi s'exprime chez les hommes dans le fait qu'ils ne veulent que peu, voire pas du tout, avoir à faire avec les sentiments. C'est pourquoi ils fuient les sentiments. Mais les sentiments sont une force profonde de l'âme qui te relie à l'amour. Les sentiments mènent toujours tôt ou tard à l'amour car l'amour est la racine de tous les sentiments. Et l'amour mène toujours au Soi. En évitant les sentiments, ils pensent (inconsciemment) pouvoir faire d'une pierre deux coups. Premièrement, ils donnent ainsi l'impression d'être forts, enracinés, imperturbables. Et deuxièmement, ils évitent ainsi des questions désagréables. Mais celui qui ne se laisse pas émouvoir, n'avance pas sur le chemin intérieur. Cela a des conséquences, particulièrement pour l'union conjugale et la famille. Car si un homme ne se laisse pas toucher dans son cœur, alors sa capacité relationnelle se limite presque exclusivement au sexe ou à la vie vécue platement l'un à côté de l'autre. Mais la sexualité est parmi les choses les plus incertaines sur lesquelles une union conjugale peut être fondée. La probabilité est ainsi très, très grande qu'un jour cet homme parte, qu'il quitte impassible sa femme et ses enfants.

Celui qui ne se laisse pas toucher, n'est pas non plus capable de ressentir, de réfléchir. Il ne trébuche même pas sur lui-même et s'étonne. Et l'étonnement^{*}, comme le dit le mot, mène toujours tôt ou tard au miracle*. Si tu entres dans ton sentiment et que tu regardes alternativement à l'intérieur et à l'extérieur, alors les miracles, éblouissants, viennent de tous les côtés à ta rencontre. Les miracles touchent. C'est pourquoi je fais des miracles. C'est pour cela que Jésus en a fait. Les miracles ne sont pas des jeux, mais la véritable nature de la vie. La vie est un miracle. C'est pour cela que tout ce qui est lié à la vie est un miracle. Exactement comme l'eau mouille tout ce qui est en contact avec elle.

Les hommes qui n'ont pas de véritable contact avec leur Soi et qui ne vivent donc qu'un semblant d'assurance, se ferment aux miracles de la vie parce qu'ils se ferment au miracle en eux-mêmes. C'est pour cela que ces hommes ne sont pas ouverts au merveilleux, à cet insaisissable qui est pourtant perceptible. C'est pourquoi je les touche par les miracles que je fais. Directement devant leurs yeux, je leur matérialise par exemple une bague. Comme sortie du néant, je leur fais une chaîne ou je leur permets d'expérimenter quelque chose qu'ils ne savent pas expliquer de façon rationnelle. Ainsi leurs pensées entrent dans un tourbillon. Leur raison ne sait pas expliquer ce qu'ils ont vu ou expérimenté, c'est pourquoi ils perdent confiance en leur raison. Ainsi se réalise la deuxième possibilité. La première qu'ils ont vécue jusqu'à présent était : "Dieu n'existe pas, il n'y a

* Ndt : wundern = étonnement dans le sens d'émerveillement; Wunder = miracle

pas de miracles, il n'y a que moi et je" - de quoi s'étonner de ce qu'on entend, comme le corps et les pensées sont liés ! - "je suis mes pensées." Maintenant face au miracle, leurs pensées s'écroulent. Mais en même temps, ils constatent qu'ils ne s'écroulent pas, qu'ils se sentent même très bien. Ainsi ils expérimentent de façon directe qu'ils ne sont pas leurs pensées. L'homme se retrouve ici dans des contradictions.

Tu devrais toujours te réjouir des contradictions. Les contradictions sont des indicateurs subtils sur ton chemin. Tout comme les pisteurs indiens prêtaient attention aux plus petits indices pour trouver ce qu'ils cherchaient, ainsi devrais-tu toujours prêter attention aux contradictions et faire à leur sujet de soigneuses recherches. Lors d'une contradiction, demande-toi toujours : comment est-elle née, qu'est-ce qu'elle veut dire, qu'indique-t-elle ? Les personnes qui sont "dans leur tête", qui s'identifient à leurs pensées, n'aiment pas les contradictions car celles-ci les déconcertent. En effet, certaines contradictions ne se laissent plus résoudre par les pensées, c'est-à-dire par la raison, mais uniquement par l'intuition et la compréhension du Un, c'est-à-dire par l'intellect, l'intelligence à saisir le Cosmique. Si tu as coupé le chemin vers ton Soi parce que tu ne veux te fier qu'à tes pensées, alors l'intellect t'est inaccessible. Alors arrive ce qui est si typique pour pas mal de purs "cérébraux" : malgré ou justement à cause de leur rationalité, ils deviennent complètement illogiques parce qu'ils s'empêtrent dans leurs contradictions, ne sachant plus progresser avec leurs pensées.

Quitte donc ton apparente assurance. Ne fais pas semblant d'être intelligent, fort ou supérieur. Laisse-toi plutôt toucher. Seul celui qui se laisse toucher est sur le bon chemin. Seul celui qui se laisse toucher est immunisé contre des erreurs grossières, des duretés, des brutalités. En tant qu'homme, laisse-toi toucher par ta femme. Ne crois jamais qu'elle est naïve ou ignorante. Celui qui dit cela, ne fait qu'affirmer une chose : qu'il est lui-même ignorant. Imagine-toi Marie, la Mère-Dieu, peux-tu t'imaginer qu'Elle dise à quelqu'un qu'il est bête ? Jamais. Pourquoi ? C'est simple, c'est parce qu'Elle sait réellement - Elle sait surtout de quoi Elle parle et quel est le pouvoir des mots. Ecoute ta femme. Ecoute ainsi la voix subtile en ton for intérieur et tu arrives sur le chemin, tu *es* sur le chemin.

Chez les femmes

Pour les femmes, le problème de l'estime de soi a des effets plus graves que pour les hommes. Les femmes sont beaucoup plus en contact avec leurs sentiments que les hommes. Les femmes, par leur nature, cherchent l'échange des sentiments. Les femmes se laissent toucher et déjà rien que par ce fait, elles ne sont pas rigides. Beaucoup d'hommes, surtout ceux qui n'admettent pas *leurs* sentiments, comprennent mal cette capacité de la femme à se laisser toucher et l'interprètent comme de la faiblesse. C'est là une grande difficulté pour la femme. Si elle est en contact avec ses sentiments, on interprète ce contact comme de la faiblesse. Si elle n'est pas en contact avec ses sentiments, on lui reconnaît un prix qui à la longue la mène à sa perte. Par l'incompréhension d'une société orientée vers l'homme, les femmes sont amenées dans une épreuve de déchirement dont elles ne peuvent pratiquement pas sortir sans préjudice. Par conséquent, les femmes occidentales se portent mal. Les hommes me sont chers parce que certains affrontent la vie de manière merveilleusement impétueuse et qu'ils mettent merveilleusement en pratique ce qu'ils se promettent de faire. Mon amour leur est acquis. Mais c'est aux femmes que j'accorde mes plus grands soins. Le malaise des femmes a été pour 60 % dans ma venue sur terre. Leur situation est si difficile qu'elles ont absolument besoin d'aide. La femme est le cœur du monde. Ce cœur merveilleux se trouve aujourd'hui dans un mal-être presque insoluble. Toute ma sollicitude va donc à la femme.

Elle doit de nouveau se fier à l'amour divin, à la compréhension divine vis-à-vis d'elle, à la guidance divine. Je ne suis pas venu pour rien. Je vais l'aider, c'est écrit dans mon plan, c'est pour cela que ce sera accompli. Si en tant que femme, tu es en difficulté, adresse-toi à moi sous quelque nom que ce soit. Je te répondrai. C'est mon devoir. Ton devoir, c'est de faire le premier pas. Pourquoi dois-tu faire le premier pas ? Parce que cela renforce ton estime de toi. Par le fait de venir vers moi, tu *sais* que tu as fait quelque chose, quelque chose de décisif. Non seulement cela te rapproche de moi, mais également de toi-même. Et c'est justement de cela qu'il s'agit.

En prenant au sérieux ce qu'elle ressent, la femme se rapproche d'elle-même, elle développe un sentiment de la valeur de son Soi. Tout comme l'homme accomplit quelque chose s'il se laisse ébranler dans ses pensées et s'ouvre aux sentiments, de même la femme accomplit beaucoup si d'un côté, elle écoute ses sentiments et si de l'autre, elle use de son pouvoir de discernement. Viveka, la faculté de discernement, est un don important qui a été donné à l'être humain et qu'il a reçu parce que sans elle, il serait perdu. La faculté de discernement est tellement importante parce qu'elle te donne toujours la possibilité de trouver sans cesse le milieu. Le chemin vers le Soi est le chemin du milieu. Tous les extrêmes sont des détours, des détours vers le milieu. La vérité se trouve toujours au milieu, entre les extrêmes. C'est justement ce milieu que recherche viveka. La femme devrait apprendre viveka de son mari, tout comme celui-ci devrait apprendre d'elle la faculté de ressentir. C'est une des complémentarités merveilleuses que les couples peuvent se donner l'un à l'autre : l'homme donne de ses pensées, la femme de ses sentiments. Car seuls les deux ensemble forment une unité. C'est cela même qu'exprime également le fameux texte de la Bible qui dit : homme et femme sont devenus une seule chair. Il y a de nombreux niveaux d'interprétation. Celui dont je parle ici, veut dire que seul est un être humain à part entière celui qui a su unir harmonieusement le sentiment et le discernement.

Et qu'est-ce qui établit l'unité entre le sentiment et le discernement ? La conscience. La conscience est l'aiguille de la boussole intérieure qui est toujours dirigée vers Dieu et Ses lois. Une boussole dont l'aiguille n'indique plus le nord, ne sert plus à rien. Une conscience qui n'est plus alignée sur Dieu et ses valeurs non seulement ne sert à rien, mais est dangereuse parce qu'alors l'être humain est capable de tout.

Viveka est très important pour la femme parce que les sentiments ont la propriété de prendre le dessus et de submerger celui qui les ressent. Alors la femme a tendance à devenir exubérante, irréaliste, "décollée" de la réalité. Assurément, cela n'est pas le chemin qui la mène au Soi. Elle devrait donc accomplir la performance de ressentir et de mettre en même temps ce qu'elle ressent en rapport avec la réalité. C'est le meilleur moyen pour ne pas tomber dans un tourbillon de sentiments. Tu demandes à juste titre : "Comment peut-elle mettre ses sentiments en rapport avec la réalité ?" En acceptant, par exemple, la critique de personnes tout à fait rationnelles. De nombreuses femmes craignent la critique parce qu'elles sont blessées à tel point qu'elles pensent que toute critique les bouleverserait inévitablement, les couperait forcément de leurs sentiments. Les peurs sont toujours de mauvaises conseillères ; elles ne sont certainement pas des indicateurs vers le Soi, ni vers l'estime de soi. Accepte la critique lorsque tu te sens plus fort, mais également lorsque tu as l'impression que tes sentiments vont prendre le dessus. Ne vois pas dans ton vis-à-vis ton ennemi, mais ton ami et ton compagnon de route. Il l'est en effet. Car comment arrives-tu au Soi, à ce que tu cherches en vérité plus que ton existence physique ? Par le fait d'intégrer. Et que dois-tu intégrer ? Ce qui te manque. Les hommes doivent donc apprendre à ressentir et les femmes doivent apprendre le discernement. Le Soi est le milieu parce qu'il est le tout. C'est pourquoi c'est un signe d'ignorance lorsque les hommes regardent les femmes de haut ou que les femmes font de même envers les hommes. Dans ce cas, chacun refuse dans l'autre ce que lui-même n'a pas encore, mais ce qu'il doit absolument réaliser pour atteindre sa destination. Il n'y a donc pas de différence de valeur entre

l'homme et la femme. L'homme et la femme ne sont que des stations de transit vers ce qu'ils sont réellement : ni homme, ni femme, mais le Soi qui en tant que conscience te guide.

Ne t'empêtre donc pas dans ton corps au point de t'identifier à lui. C'est avoir la vue très, très courte que de s'identifier à son sexe. Tu n'es pas homme ou femme. Tous deux ne sont qu'une phase. Ce n'est pas parce que tu es en troisième primaire, que tu dis être la troisième primaire. Il est évidemment nécessaire de te sentir homme ou femme, sinon tu manques la destinée de cette incarnation-ci. Mais tu ne dois pas penser que ce sera ainsi pour toujours. Tu n'es ni l'un, ni l'autre à tout jamais.

Les travaux ménagers

Lors de cette réflexion, les femmes devraient penser précisément au labeur pénible que représentent les travaux ménagers. Dans sa maison, la femme doit toute la journée livrer bataille avec la force de l'absurde, avec ce qui est éternellement éphémère : à peine a-t-elle mis de l'ordre, qu'il y a de nouveau du désordre ; à peine a-t-elle nettoyé, que c'est de nouveau sale ; à peine a-t-elle préparé le repas, que tout est mangé. Non seulement les résultats de son travail ne sont pas durables, mais fatalement son travail est surtout visible quand il *n'est pas* fait. Cela pèse énormément à beaucoup de femmes. Mais elles peuvent mettre à profit cette situation difficile pour mieux comprendre leur évolution spirituelle. La permanence de l'impermanent dans leur ménage devrait leur rappeler la permanence de l'impermanent dans leur évolution spirituelle. Tout comme la maison est un symbole pour l'âme, de même le ménage est-il le symbole de l'évolution de l'âme. L'existence d'une âme dans un corps est tout aussi impermanente que l'est le ménage. Premièrement, l'âme change sans cesse de corps et deuxièmement, elle change aussi le sexe de ses corps. Cela se fait tout naturellement, tout aussi naturellement que par exemple le rangement de la cuisine après le repas. Et si la cuisine est rangée, on ne voit ni qu'on a cuisiné, ni qu'on a mangé, ni qu'on a ensuite rangé. On ne le voit pas. Mais on le sent : premièrement, qu'on a mangé et deuxièmement, qu'on se sent bien parce que tout est rangé. Il en est de même avec l'identification à ton sexe. Tu ne sais pas que tu as été un homme il y a trois vies, alors que maintenant tu es une femme. Mais tu peux t'en rendre compte par le fait que tu sais très bien ressentir et comprendre ton mari. Si tu ne sais faire cela, si les hommes te sont incompréhensibles ou inversement les femmes aux hommes, alors tu n'as été que rarement un homme ou bien une femme et tu as encore beaucoup à apprendre.

En tant que femme, mets donc à profit les lourds travaux ménagers pour te rappeler sans cesse l'évolution de l'âme. Elle est dans un processus continu, elle est clairement orientée vers un but et pourtant peu de tout cela est visible.

Entrer en compétition, rivaliser

Lorsqu'une femme n'est pas reconnue dans sa valeur, lorsque son travail accompli n'est pas respecté, il ne lui reste que deux possibilités : ou bien elle se résigne ou bien elle essaie de concurrencer l'homme. Imagine-toi un peu ce qu'une société a dû faire endurer aux femmes pour que celles-ci abandonnent leurs enfants, leur maison et leur couple, afin de se "réaliser elles-mêmes". Cette "réalisation d'elles-mêmes" n'est évidemment pas une véritable réalisation d'elles-mêmes, c'est-à-dire du Soi, mais une fuite d'une situation trop douloureuse et qui de ce fait ne peut forcément que dégénérer en une réalisation de l'ego. Mais que reste-t-il aux femmes quand pendant des siècles les hommes leur ont fait comprendre qu'eux, les hommes bien sûr, allaient se réaliser mais qu'elles, les femmes, n'avaient qu'à rester sagement à la maison, se tenir tranquilles et veiller à la propreté de la

maison ? Que de toute façon, elles ne seraient bonnes à rien d'autre. Et que nettoyer la maison, l'esclave le moins cher pourrait le faire tout aussi bien. Cette attitude a profondément avili la femme - et l'homme tout autant ! En effet, il faisait grand cas de lui-même, mais qui était-il ? Il était ce qu'il méprisait tant : l'esclave de son ego. Dans sa présomption, il a confondu l'ego et le Soi. Pas étonnant que le niveau de la société ait diminué, qu'il y ait eu d'innombrables guerres et beaucoup, beaucoup, vraiment beaucoup de destructions.

C'était particulièrement difficile pour les femmes. Elles étaient à la merci d'hommes qui s'estimaient supérieurs, qui au fond ne savaient rien et qui ne voulaient rien savoir de tout ce qui concerne la femme. C'est pour cela que la femme n'avait pas d'autre recours que de rivaliser avec l'homme. C'est ainsi qu'a commencé la dernière phase du déclin, car une femme qui rivalise avec un homme qui n'a pas d'estime pour elle parce qu'il ne se respecte pas lui-même, ne peut que se perdre dans cette tentative. Et c'est ce qui est arrivé. La femme a calqué sa sexualité sur celle de l'homme, s'est laissée aller à la promiscuité, a eu de nombreuses relations changeantes, ce qui lui a été très préjudiciable. Elle s'est endurcie afin de s'affirmer dans la vie professionnelle et elle s'est de plus en plus retirée de la famille et du ménage.

Cette évolution ne pouvait avoir que des conséquences catastrophiques, parce que les hommes s'efforçaient d'atteindre des concepts et des idéaux qui ne méritaient pas le nom d'idéaux. Et les femmes s'efforçaient de marcher sur les traces de ces hommes sans idéaux. La catastrophe était totale.

La femme d'aujourd'hui doit donc absolument cesser de poursuivre des idéaux que ni elle, ni l'homme ne peuvent réaliser parce que ce ne sont pas des idéaux, mais des concepts létaux (mortels). Elle doit absolument se concentrer sur elle-même, sur sa destinée et trouver le chemin dans sa douceur, dans son monde de sentiments hautement différenciés. Elle doit faire cela car avec sa richesse intérieure, la femme est *la* base de la société de demain.

Estime de soi et enfants

La femme doit prendre conscience que c'est surtout dans son âme que sommeillent les forces nécessaires à l'évolution saine des enfants. Cela ne veut pas dire que les hommes ne peuvent pas eux aussi disposer de ces qualités. Cela veut plutôt dire que l'âme développe et déploie ces qualités principalement dans un corps féminin. La femme a de ce fait une richesse intérieure qu'elle peut transmettre à ses enfants et dont on ne saurait pas assez apprécier la valeur. La femme doit donc absolument apprendre à voir combien elle accomplit dans l'éducation des enfants. Il faut qu'elle sache que je sais exactement de quoi je parle lorsque j'affirme ici que la performance qu'accomplit une mère aimante par l'éducation des enfants ne peut jamais être estimée à sa juste mesure. Je connais le Soi, je vis le Soi, c'est pour cela que je sais ce que les femmes accomplissent. Chaque homme devrait s'en rendre compte et savoir qu'il est très éloigné de lui-même s'il ne voit pas le travail immense accompli par sa femme ou par les femmes en général.

Mais la femme aussi devrait le savoir. Elle devrait toujours se rappeler que son activité est bénie parce qu'elle représente un travail énorme pour la société. Mais elle ne le fait pas seulement en tant que mère, mais aussi en tant qu'infirmière, médecin, institutrice, puéricultrice. Mais elle devrait être prudente dans le choix d'une profession telle que conductrice de poids lourds, installatrice, maçon. Ce sont là des métiers typiquement masculins, parce qu'ils sont adaptés à la stature plus solide de l'homme. Une femme qui exerce ces métiers - et il y en a bien d'autres - risque facilement des dommages corporels et vieillira prématurément.

Vois donc le travail que tu accomplis en tant que femme. Vois-le aussi dans le fait que tu sais entrer en relation avec tes sentiments. Cela est déjà une grande performance en soi. Vis tes sentiments et laisse-les vivre dans tes enfants et dans ton mari. Confie-toi à l'énergie d'amour infini du Soi et deviens forte parce que tu sais ce que tu accomplis, qui tu es, d'où tu viens et où tu vas.

L'estime de soi comme fondement d'une relation

Une société ne peut s'épanouir que si la femme est en contact avec son estime de soi, c'est-à-dire si elle sait vivre réellement ce qu'elle est et si les hommes respectent leur femme parce qu'ils se respectent eux-mêmes et ce qu'ils font. Et pourquoi peut-elle s'épanouir ? Parce que les relations s'épanouissent. Si un être humain renie ses propres attributs, s'il ne veut pas entrer en contact avec certaines parties de son âme, alors il ne se laissera pas approcher par son partenaire. Et plus il verra chez ce dernier ce qu'il ne veut pas admettre en lui-même, plus il le méprisera. La crise relationnelle est ainsi préprogrammée et inévitable. Pendant très, très longtemps les hommes et les femmes se sont trouvés dans cette situation épouvantable. Les hommes refusaient leurs sentiments et tout ce qui est féminin. Les femmes étaient donc juste bonnes pour la sexualité et pour mettre au monde des enfants. Une situation épouvantable qui est encore répandue en de nombreuses parties du monde. Les femmes n'ont de ce fait aucune chance d'être respectées par leur partenaire. Comment pourraient-elles dans ce cas se respecter elles-mêmes et plus encore entrer en contact avec leur Soi ? Cela est très, très difficile.

Vis donc toujours selon la devise : tout ce que je rejette chez mon partenaire, je le rejette en moi. Seulement, je le vois mieux chez mon partenaire parce qu'il est mon meilleur miroir. C'est pour cette même raison que la xénophobie n'est rien d'autre qu'une auto-accusation et une auto-condamnation. Tous ceux qui rejettent les étrangers expriment par là qu'ils rejettent ce qui leur est étranger en eux-mêmes. Ils se rejettent donc eux-mêmes. Ils le font parce qu'ils ne connaissent pas leur Soi. Ils sont eux-mêmes cet étranger qu'ils rejettent. Cette conclusion n'est pas un jeu mental, mais la conclusion facile à concevoir de ce que le bon sens *voit* immédiatement lorsqu'il est question de xénophobie. Que l'étranger soit donc pour toi une occasion de vérifier sans cesse comment tu traites ce qui t'est étranger *en toi* - car l'étranger n'est pas un problème parce qu'il vit dans *son* pays, mais parce qu'il vit dans le *tien*. Il y a beaucoup d'étrangers dans ton âme. Détecte-les. Demande à ton partenaire de t'aider et de te guider. Fais connaissance avec eux. Laisse-les t'enrichir, te compléter, te parfaire, et tu expérimenteras et savoureras la plénitude du contact avec ton Soi.

Cet enrichissement intérieur est *le* fondement de toute relation. Plus ta vie intérieure est vivante, diversifiée et tolérante, meilleur est le contact avec ton Soi et donc aussi avec ton partenaire. Plus tu le respectes, plus tu te respectes toi-même. Il n'y a pas d'exception à cette règle. Ton respect pour les autres reflète toujours, toujours, toujours ton respect pour toi-même. Respecte donc ton partenaire, vois ce qu'il accomplit particulièrement en vue de sa réalisation de soi. Ne pense pas de manière irréfléchie que de toute façon il ne fait rien. Dans la plupart des cas, tu n'es pas en mesure d'en juger.

Tiens, je trouve très dangereux de regarder la télévision. Cependant, je connais un peintre qui fait ses plus belles peintures devant la télévision. C'est que la télévision le détourne de ses doutes par rapport à lui-même. Il est tellement occupé par les images qui défilent sur "le petit écran", qu'il ne prête aucune attention à son propre doute. De cette façon, il peut laisser son Soi travailler en paix et le résultat est merveilleux. Ce peintre s'accorde du temps. Il se traite de façon amicale. C'est pour cette raison qu'un jour, il sera capable de peindre sans ce "flot ininterrompu" de la télévision. Il lui faut encore un peu de temps.

Tout comme toi. Comme ton partenaire. Comme ta relation. Prends le temps, laisse le temps à ton partenaire. Prenez le temps. Répétez le nom du Seigneur et tout s'arrangera tout seul.

La séduction

La séduction est *le* moteur de cette époque. Les partenariats sont basés sur la séduction. Même les contacts commerciaux s'établissent et s'entretiennent grâce à la séduction - il suffit de penser aux dîners d'affaires, aux cadeaux publicitaires, entre autres. Et naturellement - ou plutôt ce n'est pas naturel du tout ! - toute l'industrie du divertissement est basée sur la séduction. En premier lieu, les spectateurs doivent être séduits pour rester par exemple assis le plus longtemps possible devant la télévision. Et deuxièmement, les émissions sont basées sur la séduction. On montre par exemple comment les personnes se rapprochent l'une de l'autre par la séduction, comment elles organisent leur vie par la séduction. Je pense que je ne dois pas particulièrement insister sur le fait que toute la publicité est basée sur la séduction. Bref, vous vivez aujourd'hui une époque où vous êtes très fortement induits en erreur, c'est-à-dire menés dans la mauvaise direction.

A l'encontre de la bonne foi

La conduite dans la mauvaise direction crée toujours tôt ou tard des problèmes aussi bien à celui qui séduit qu'à celui qui est séduit. Celui qui séduit aura des difficultés parce qu'au fond il agit contre la volonté, à l'encontre de la bonne foi de celui qu'il séduit. Dans une certaine mesure, il y a entre le séducteur et celui qu'il séduit une relation semblable à celle qui existe entre l'agresseur et sa victime. C'est ce qui rend la séduction si difficile à évaluer, si difficile à saisir et si insidieuse. En effet, il y a beaucoup de niveaux différents dans la relation entre agresseur et victime : premièrement, celui où l'agresseur fait du tort à la victime. Deuxièmement, il est possible que dans certaines circonstances la victime obtienne un grand pouvoir sur l'agresseur. Et troisièmement, nous devons prendre en considération une composante karmique, en ce sens que manifestement il y avait encore une ancienne dette à régler.

Le premier et le troisième point sont tout de suite évidents et ne nécessitent donc pas de plus amples explications.

Mais le deuxième point nous amène à un autre niveau. Il montre en effet la vérité de la loi du karma qui dit que la victime peut toujours devenir l'agresseur - et vice-versa. Je dis sciemment "peut" parce que la victime, une fois devenue "sage", sort de la roue de cause à effet et ne désire plus devenir agresseur.

Giovanni et Giovanna

Giovanni aimait séduire. Lorsqu'il voyait une femme, surtout une très jeune femme, qui lui plaisait alors il faisait tout de suite usage de ses talents de séducteur. Il commençait d'abord par faire connaissance avec la femme, si possible de façon tout à fait fortuite. Il aimait s'arranger pour être "tout à fait par hasard" à ses côtés - de préférence de telle manière qu'elle le bouscule lors d'un mouvement. Ensuite, il entamait tout à fait incidemment une conversation. Il parlait de façon anodine d'une chose ou l'autre, puis il s'en allait. Mais jamais il ne perdait la femme de vue. Elle ne pouvait donc pas partir sans qu'il ait son adresse. Lorsqu'il sentait qu'elle partait, il s'arrangeait de

nouveau pour la rencontrer "par hasard" et il lui parlait alors de façon un peu plus intense. Il se mettait tout à fait au niveau de la femme ; avec chaque fibre de sa pensée, de ses sentiments et de son intuition, il essayait de savoir ce qui l'intéressait et il se mettait alors à sa portée. Sciemment, il ne racontait rien de lui-même. Lorsqu'il sentait qu'il avait éveillé l'intérêt de la femme, alors il suggérait, juste comme ça en passant, qu'il serait peut-être possible de se rencontrer autour d'une tasse de thé quelque part. Il citait sciemment un café intéressant qu'il supposait ne pas être connu de la femme.

S'ils se rencontraient, alors il continuait son jeu en lui faisant miroiter qu'il ne s'agissait que d'elle. Que tout son intérêt était pour elle. C'était évidemment le mensonge utilisé pour essayer de la séduire, car elle ne l'intéressait pas du tout en tant qu'être humain. La seule chose qui l'intéressait, c'était de coucher avec elle, d'obtenir son approbation et puis tôt ou tard - souvent plutôt tôt ! - faire la connaissance d'une autre.

Beaucoup continuent très longtemps ce jeu très répandu aujourd'hui. De nombreuses femmes s'entendent aussi à jouer ce jeu avec brio.

Mais Giovanni reçut la grâce. Il n'avait plus besoin d'accumuler de plus en plus de karma négatif pour enfin apprendre, car Giovanna entra dans sa vie. Elle était de la même trempe que lui. Elle aimait jouer avec les hommes, les attirer et puis les laisser tomber. Dès qu'elle eut fait la connaissance de Giovanni, elle sut qu'il était un séducteur. Elle perça tout de suite à jour son habileté, parce qu'elle était fort semblable à la sienne. Elle savait depuis longtemps qu'on séduit les hommes en étant réservée, tout en faisant preuve d'un grand intérêt. Lorsque Giovanni essaya d'utiliser ses talents de séduction auprès de Giovanna, celle-ci a pensé qu'elle allait lui "renvoyer la balle". Le problème de Giovanni dont il n'était cependant pas conscient, c'était que Giovanna désirait le conquérir. Elle savait très bien que l'intérêt que Giovanni lui témoignait allait rapidement diminuer dès qu'elle aurait couché avec lui. Elle se comportait donc de façon très séduisante afin de garder intact l'intérêt de Giovanni pour elle, mais elle le gardait à distance. Cela excitait beaucoup Giovanni. Son engagement augmentait. Giovanna misait sur le temps parce qu'elle voulait qu'il garde intact son intérêt pour elle. Giovanni aussi misait sur le temps parce qu'il ne voulait pas que Giovanna se rende compte qu'au fond elle ne l'intéressait pas en tant qu'être humain. Mais Giovanna avait plus d'expérience, elle était plus intelligente et elle osait en outre prendre le plus gros risque.

Après un certain temps, Giovanna accepta une relation sexuelle avec Giovanni, mais très sciemment sans moyen contraceptif. Car ce qu'elle n'avait pas dit à Giovanni, c'est qu'elle désirait un enfant de lui. A peine était-elle enceinte qu'elle rompit la relation. Cela a affecté Giovanni très profondément. Il insistait pour obtenir d'elle un éclaircissement et une explication. Elle refusait tout en restant aimable. Et pendant tout ce temps, elle restait séduisante et attirante. Au lieu de poursuivre la relation avec lui, elle lui disait clairement qu'il n'était rien d'autre qu'un médiocre séducteur. Qu'elle en avait eu des douzaines comme lui et qu'elle les connaissait. Qu'il n'avait fait que se persuader et la persuader qu'elle l'intéressait alors qu'il n'était intéressé que par le lit. Giovanni était ébahi car une telle réaction lui était inconnue. Habituellement, c'était lui qui partait et les femmes qui essayaient de le reconquérir. Cette fois-ci, c'est lui qui désirait quelque chose d'une femme et elle n'en voulait rien savoir, alors que c'était "la première fois" (!) qu'il prenait la relation au sérieux.

Mais Giovanna restait ferme et lui disait qu'elle ne le croyait pas. Qu'il n'était ni l'homme qui lui convenait, ni un interlocuteur qu'on peut prendre au sérieux, parce qu'il essayait de se persuader de quelque chose et - pire encore ! - il y croyait lui-même. C'est pour cette raison qu'elle allait garder l'enfant et l'élever seule, il n'avait qu'à payer la pension alimentaire fixée par l'état. Qu'elle n'attendait pas plus de lui. Giovanna possédait son art : Giovanni était très déconcerté et touché. Il prenait conscience de la grande importance que Giovanna avait pour lui et il se demandait ce qu'il

pourrait lui proposer. Il lui demanda donc ce qu'elle voulait. Elle répondit très calmement, créant un parfait paradoxe : "Ce que je veux, Giovanni, c'est une famille. Je suis une femme émancipée. Je veux donc un homme qui n'est pas aussi sot que tous ceux que j'ai rencontrés jusqu'à présent. Je veux un homme qui sait être là pour moi et qui peut aussi être un père pour mes enfants. Je ne t'en crois pas capable. Je connais ce type d'homme. Il m'excite. J'aime avoir des aventures avec lui. Mais il ne convient pas en tant que père de famille."

Toute sa vie, Giovanni avait pris la fuite. Il savait donc facilement accepter que quelqu'un ne veuille pas de lui. Cela lui procurait une sécurité. Si Giovanna, comme les nombreuses femmes avant elle, avait dit qu'il était l'homme de sa vie, il aurait certainement disparu depuis longtemps. Le refus de Giovanna ne lui faisait pas peur, au contraire. C'est pour cette raison qu'il pensait qu'elle lui importait réellement. Comme il n'avait jamais connu ni amour, ni sentiment de sécurité, il pensait que ne pas s'enfuir, c'était aimer. Après la naissance de leur fille qu'il adorait, il alla jusqu'à proposer à Giovanna une vie commune. Il voulait l'épouser car c'était son désir le plus cher. Giovanna avait atteint son but. Bien sûr, elle ne le montrait pas et elle le faisait encore languir un peu. Ils se sont enfin mariés, ont encore eu un fils - et trois ans après, ils avaient divorcé.

Que s'était-il passé ?

Mais que s'était-il passé avant, pendant la période de séduction ? Celui qui séduit, construit sur des mensonges. Giovanni faisait croire aux femmes qu'il leur portait de l'intérêt, alors que cet intérêt se limitait exclusivement à leur sexualité. Pour lui, les femmes ne semblaient pas posséder davantage. Cela veut dire : il avait un très mauvais contact avec son anima. Son monde sentimental était affamé, desséché. C'est pourquoi il ne cherchait auprès d'une femme aucun appui psychique, aucune complémentarité, aucun partage. Comme cela n'était pas possible, il ne cherchait l'échange qu'au niveau physique. Il était au fond psychiquement apathique, il n'était pratiquement plus capable d'un sentiment émotionnel plus profond. Giovanna avait des blessures semblables. Elle aimait jouer avec les hommes parce qu'elle avait une peur panique que ceux-ci puissent le faire avec elle. Cette peur, comme dans de nombreux autres domaines, la rendait très semblable à Giovanni. Elle voulait conquérir Giovanni. Mais tout comme lui, ce n'était pas l'être humain qui l'intéressait mais la conquête. Cela a créé la distance émotionnelle qui lui a permis de séduire Giovanni. Mais cela a créé également une situation où il n'y avait pas de place pour la vérité sans laquelle une relation n'est pas viable. La rencontre de Giovanni et de Giovanna, c'était la rencontre de deux joueurs qui utilisaient tous les artifices dont ils disposaient, afin d'amener l'autre là où ils désiraient qu'il soit. Tous deux confondaient donc séduction ou plutôt jeu, avec amour, sympathie et compréhension chaleureuse. A un moment donné, le jeu devait donc forcément les amener tous les deux à regarder la vérité en face : à savoir que le Divin est en chaque relation et qu'à terme, aucun couple ne peut vivre dans le mensonge. Par la confrontation incroyable à laquelle ils sont exposés sur le plan spirituel, psychique et physique, les époux ne peuvent pas à la longue se soustraire à la vérité. Un jour ou l'autre, ils seront amenés à s'expliquer avec la vérité. C'est la loi de la vie. Mais c'est justement cette loi que le séducteur ou la séductrice ne veut pas accepter. Ils croient pouvoir vivre avec quelqu'un, tout en étant incapables de le voir dans sa spécificité, de le ressentir et de *l'aimer* honnêtement. J'insiste sur "honnêtement" car de nombreux séducteurs doivent une partie importante de leur succès au fait qu'ils s'imaginent ou qu'ils se persuadent d'avoir les sentiments qui leur sont utiles à un moment donné. Ils croient alors aimer une personne, la trouver attirante, la porter dans leur cœur, etc. En réalité, ils ne voient pas du tout l'autre parce qu'ils ne se voient pas eux-mêmes. Si Giovanni avait eu la moindre idée de sa vie intérieure, de ses émotions et de ses sentiments, alors il aurait facilement pu voir clair dans le jeu de Giovanna et il l'aurait traitée tout différemment.

Mais le karma de Giovanni et de Giovanna a fait qu'ils devaient apprendre l'un de l'autre et l'un avec l'autre. Ils n'arrivaient donc pas à se séparer. Ce lien était encore renforcé par leur fille commune et par le fils qu'attendait Giovanna de Giovanni, après quelques autres rencontres. Un an et demi après le divorce, ils ont eu un nouveau rapprochement. A cette fin, ils sont tombés sur des personnes qui les ont aidés et peu à peu ils ont pu briser leurs structures de séduction et trouver une nouvelle base.

Séduction et estime de soi

Les séducteurs sont des êtres qui ne se connaissent pas eux-mêmes et qui n'ont pas un contact particulièrement bon avec eux-mêmes. C'est pour cela qu'ils séduisent. A l'aide de la séduction, ils essayent d'obtenir l'approbation qu'ils ne savent pas se donner eux-mêmes. Les séducteurs sont toujours solitaires. Toujours. Car ils n'ont jamais un contact réel ou une approbation qu'ils pourraient accepter du fond de leur cœur. Ils sont solitaires parce qu'ils ne savent pas réellement aller à la rencontre d'une personne ou s'engager vis-à-vis d'elle, car ils ont peur des sentiments qui pourraient naître de ce contact. Au lieu de cela, ils jouent leurs petits jeux. Ils font semblant d'être ouverts, de se tourner vers l'autre, de s'intéresser à lui. Mais en réalité, ils ne s'occupent que d'eux-mêmes, sont complètement empêtrés dans leur piètre estime d'eux-mêmes - c'est presque comme s'ils devaient sans cesse la maintenir ensemble pour qu'elle ne se disloque pas.

Comme cela est si souvent le cas dans la vie, le problème principal est un problème de vérité. Je n'arrête pas de te répéter que la vérité est ta protection la plus sûre. Cela se révèle de nouveau clairement chez le séducteur. Le séducteur ne s'avoue pas son important problème d'estime de soi. Au lieu de cela, il essaye de le compenser par des conquêtes, parce qu'il croit pouvoir renforcer sa valeur par la confirmation que lui procure sa conquête. Notamment quand c'est lui qui quitte l'autre et que celui-ci regrette de l'avoir perdu, il a le sentiment trompeur d'avoir une plus grande valeur ou même d'être quelqu'un d'exceptionnel.

Les conquêtes que tu obtiens par la séduction ne pourront jamais, en aucun cas, renforcer ton estime de toi. Garde-toi de cette croyance erronée car elle t'induit en erreur - elle t'induit dans la mauvaise direction. Par définition, le séducteur est quelqu'un qui ne joue pas cartes sur table. Tout comme Giovanni, il fait miroiter un intérêt, une sympathie, un amour, qu'il ne ressent pas du tout. C'est que justement, il joue. S'il arrive à ses fins, il ne peut pas, jamais, voir cette conquête comme une confirmation parce qu'il sait parfaitement qu'il a joué avec des cartes biseautées. Il n'est pas celui qu'il a fait semblant d'être. Il sait parfaitement qu'il n'est pas celui que sa "victime" croit voir en lui. L'autre peut le louer tant et plus, l'admirer ou même l'idolâtrer, cela ne touche pas, ne *nourrit* pas le séducteur en son for intérieur. L'estime de toi a à voir avec le contact avec le Soi. Le Soi, c'est le Divin en toi. Les qualités qui caractérisent le Divin sont - pour n'en citer que quelques-unes - l'amour, la vérité, la droiture, l'équité, la franchise. La fausseté est étrangère au Divin et par là au Soi. Mais c'est justement sur elle que le séducteur mise. C'est pour cette raison, même s'il a tant et plus de "succès", qu'il n'obtiendra jamais ce qu'il souhaite au fond : le contentement le plus profond. Car celui-ci est uniquement le résultat du contact que tu établis avec ton Soi. Mais si tu développes le contact avec ton Soi alors, *automatiquement*, tu ne peux traiter ton vis-à-vis qu'avec franchise et vérité, ce qui signifie que tu ne peux pas être un séducteur. C'est pour cette raison que séducteur et estime de soi s'excluent l'un l'autre.

Garde-toi donc aussi éloigné que possible du chemin du séducteur. Il ne te mène nulle part. Comme tu vois, jamais tu ne trouveras de cette façon la confirmation que tu cherches. Tout au contraire : à la longue, tu perdras de plus en plus l'estime de toi, tu développeras de plus en plus une fausse estime de toi, une estime instable, imposée qui avec une certitude absolue s'effondrera un jour ou l'autre car en fin de compte la vérité l'emporte toujours. Sans exception.

Et encore ceci : les humains qui ne croient pas en eux, pensent pouvoir obtenir par des "trucs"- et en avoir le droit !! - ce qu'ils croient ne pas pouvoir obtenir de manière ouverte et honnête. Je ne peux que te dire : garde-toi de ce chemin, il est toujours une impasse. Toujours. Je vois tous les jours de nombreux couples dont la rencontre a pour base un manque de clarté, la séduction ou carrément le mensonge. Ils s'attendent à réaliser ainsi le but de leurs désirs. Garde toujours à l'esprit que ton but n'est pas la séduction, mais le bonheur et la paix intérieure. Tu ne peux jamais obtenir ceux-ci par un tel chemin. Car comment se développe une relation basée sur un manque de clarté, sur la séduction ou sur le mensonge ? Elle débouche rapidement sur des disputes qui peuvent, en un clin d'œil, dégénérer en scènes affreuses et qui se terminent souvent par la séparation.

N'essaye jamais d'atteindre tes buts par des moyens déloyaux. N'essaye pas de conquérir un partenaire par de tels moyens. La séduction a toujours à voir avec le fait d'induire en erreur. Celui qui induit d'autres en erreur, le fait parce qu'il est déjà lui-même dans l'erreur. Réfléchis aussi au fait que la séduction a toujours quelque chose à voir avec le mépris. Tu séduis quelqu'un parce que tu ne respectes pas son essence. Tu n'oserais jamais le traiter de la sorte si tu le respectais. Celui qui méprise les autres, se méprise au moins autant.

Comme tu vois, la séduction mène toujours dans une impasse d'où l'estime de soi ne peut jamais sortir renforcée, mais seulement creuse et vide.

Les formes de séduction

Ici, je voudrais absolument clarifier quelque chose. En effet, certains vont penser : "Séduction ? Je n'ai rien à faire avec cela ! Les séducteurs ne sont que des types comme Giovanni et Giovanna". Mais ce n'est pas ainsi. Giovanni et Giovanna ne sont que les "professionnels", les séducteurs particulièrement futés.

Mais à l'époque actuelle, le problème de la séduction est si important et répandu parce que vous êtes tellement "bombardés" par la séduction qu'en partie vous ne vous en rendez même plus compte. S'ajoute à cela le fait que par les innombrables films qui conditionnent entre autres votre vie, on vous fait croire sans arrêt que la séduction est ce qu'il y a de plus normal en ce monde.

Pour beaucoup, il va donc de soi (mieux, il va de soi pour l'ego) d'être habillé de façon tout à fait provocante. Le manque d'égards des grands créateurs de mode y contribue encore, car ils sont intéressés au chiffre d'affaires. C'est pourquoi ils induisent les femmes en erreur en les déshabillant plus qu'ils ne les habillent. Vous êtes donc entourés d'un réseau de séduction qui, du matin au soir, essaye de vous manipuler.

Ainsi vous ne remarquez pas du tout quand vous agissez vous-même de façon séductrice - ou quand vous pensez que c'est la meilleure façon de rencontrer les autres. Il n'est pas rare que les conséquences soient catastrophiques. Il y a des jeunes filles qui apprennent par la télévision comment jouer de leurs charmes, sans pouvoir le moins du monde juger de la puissance et des conséquences de ceux-ci. Elles s'exercent ainsi à un jeu qui fait que bientôt elles se trouvent entourées d'hommes. Et subitement, elles se trouvent prises dans un tourbillon de séducteurs et de joueurs auxquels elles ne savent plus du tout faire face. Certains de ces jeux dangereux se terminent par un viol, sans que la fille bouleversée ne sache le moins du monde comment cela a pu arriver.

Le viol est non seulement un acte horrible, mais aussi très stupide, parce que le violeur peut être certain qu'il subira exactement la même chose dans une vie ultérieure. Le viol et tous les crimes qui ne cessent de croître à l'époque actuelle expriment clairement à quel point vous vous êtes éloignés

de Dieu et des enseignements du karma et de la réincarnation et ... du fait d'être induits en erreur. A chaque coin de rue, on vous promet le bonheur rapide et cela est presque toujours compris au niveau physique ou plutôt au niveau sexuel. C'est pourquoi aujourd'hui, la séduction a été considérée comme hautement stylée, comme un sport de société tout à fait normal. Et cela au point que les rencontres d'une seule nuit sont considérées comme un loisir, par l'homme comme par la femme. Et quelle est la distance à franchir jusqu'au viol physique, alors que le viol psychique a déjà été promu au rang de jeu de société ? Les relations d'une nuit minent ta dignité, l'estime de toi, ton contact avec toi-même. Si tu multiplies ces relations, alors tu perds la sensation de ce qui se passe en toi - et donc dans les autres. Il n'est donc pas étonnant qu'actuellement nombreux sont ceux qui tôt ou tard (le plus souvent tôt !) disent de leur partenaire qu'il a dit ou fait des choses auxquelles ils ne se seraient jamais attendus de lui. Mais qu'attendais-tu de lui ? Qu'attendais-tu de toi-même ? Comment veux-tu pouvoir regarder dans le cœur des autres si tu mures le chemin vers ton propre cœur par des relations passagères ? Seul celui qui est étranger à lui-même se laisse approcher de si près par un étranger. Seul celui qui a coupé le contact avec son cœur peut s'embarquer dans une relation sexuelle qui ne vise tout simplement qu'une nuit. Il n'est pas étonnant que celui qui vit ainsi se sente vidé, déçu ou plus précisément en fin de compte violé à bien des niveaux différents.

Garde-toi de la séduction. Ne crois pas, jamais, qu'elle représente un chemin sensé, un chemin praticable qui te mène au bonheur. La séduction séduit, induit en erreur. Il n'est pas rare que celui qui fait fausse route, fasse des rencontres désagréables. Sois donc attentif à ne pas prendre l'habitude des méthodes de séduction. Ne t'habille pas de façon provocante. N'essaye pas d'attirer l'attention par tous les moyens, sinon tu cours le risque d'attirer ceux qui ne conviennent pas. Reste plutôt chez toi. Prends contact avec ton Soi. Répète le nom du Seigneur et sois confiant que tu rencontreras la personne qui t'est destinée. Et si tu devais ne pas la trouver, alors essaye de comprendre et d'accepter ta situation. Mais n'essaye jamais de forcer un changement par la séduction. Au lieu de cela, pense à toutes ces personnes qui voulaient absolument et à n'importe quel prix une relation et qui l'ont obtenue. Mais qui peu après regrettaient la situation dans laquelle elles se trouvaient lorsqu'elles étaient seules.

Voici un exemple : Merete avait connu quelques relations désagréables. Ces expériences négatives avaient miné son estime d'elle-même. Elle fit ensuite la connaissance de Björn et en tomba follement amoureuse. Mais Björn ne s'intéressait pas particulièrement à elle. Suite à cela, Merete invita Björn chez elle et s'habilla de façon très provocante. En plus, elle fit très clairement comprendre à Björn qu'il pourrait passer la nuit chez elle. Ils ont donc passé la nuit ensemble.

Après quoi Björn ne donnait de ses nouvelles que de temps à autre ; il passait, couchait avec elle et puis s'en allait. Cela s'est produit à quelques reprises, jusqu'à ce que Merete n'ait plus de nouvelles de lui.

Un jour, elle vida son cœur à son amie Birka. "Que veux-tu de celui-là ?" demanda Birka. "Il avait en même temps encore trois autres amies à côté de toi. Maintenant il ne voit plus aucune d'elles, mais il vit avec une femme riche d'un autre cercle d'amis et se laisse bien entretenir par elle. C'est pour cette raison qu'il ne donne plus signe de vie !"

Merete était profondément touchée. Elle n'aurait jamais cru cela de Björn car il était si gentil, si capable de se mettre dans la peau de l'autre. Mais *elle*, pouvait-elle se mettre aussi facilement à la place de l'autre pour pouvoir en juger ? Etait-elle gentille avec elle-même ? Etait-elle en contact avec ses sentiments ? Bien sur que non, sinon elle n'aurait jamais essayé de construire une relation au moyen de la séduction et en plus, elle n'aurait jamais couché le soir même avec un homme qui lui était complètement étranger - sans clarification, sans décision, à plus forte raison sans bénédiction et sans engagement.

Exerce-toi plutôt au contentement au lieu de vouloir changer ta situation au moyen de la séduction et ainsi avec certitude te jeter les bras ouverts dans la déception suivante. Concentre ton regard sur tout ce positif qui détermine ta vie actuelle. Réjouis-toi d'être autant comblé de cadeaux. Vis dans l'instant présent. Concentre-toi sur chaque moment présent et sois conscient qu'il ne reviendra jamais, mais que tu as la chance de le vivre maintenant. Ne vis pas dans l'avenir. Il n'existe pas. La seule chose qui est, c'est le présent. Tu ne peux vivre que le présent. Le moment présent est totalement là pour toi, il ne fait qu'attendre que tu en reconnaisse le charme unique, que tu en jouisses - et que tu en sois rempli de contentement.

Beaucoup de personnes se demandent ce qu'est la bénédiction divine. *La bénédiction divine, c'est la possibilité de vivre dans le présent et de pouvoir jouir de chaque instant.* Alors ta vie est pleine, riche et comblée. Alors il n'y a plus de place pour la séduction, car *la séduction est toujours alignée sur l'imaginaire, sur ce qui est à venir. En plus, la séduction est déterminée par l'insatisfaction.* Elle est donc tout à fait le contraire de ce dont tu as réellement besoin.

Et encore ceci : la séduction est aujourd'hui très étroitement liée à la sexualité. Tout porte à croire que la sexualité est quelque chose d'ordinaire, de simple, de banal. Cette conception t'amène forcément des difficultés parce que, comme je ne cesse de le répéter, la sexualité est une force divine. Car si tu ne respectes pas ta sexualité, ce n'est pas une quelconque petite énergie insignifiante que tu négliges mais c'est toi-même, la véritable force de la sexualité - et par ce fait ton partenaire. Et à la fin, tu te sens toujours séduit, déçu, malheureux ou même désemparé.

Ne séduis pas et ne te laisse pas séduire. Au lieu de cela, laisse-toi guider par les lois divines qui disent que le respect de soi est toujours le meilleur chemin. Car celui qui se respecte, respecte aussi les autres. Celui qui respecte les autres, ne séduit pas. Et celui qui ne séduit pas, ne connaît pas non plus de déception.

Ne t'illusionne donc pas. Ne prends pas la séduction pour un chemin qui mène au bonheur, mais fais un grand détour pour l'éviter - et ainsi reviens à toi !

La jalousie

La jalousie est le revers de la séduction. De nos jours, c'est la jalousie qui brise la plupart des relations. Tu ne le crois pas ? Tu crois que c'est extrêmement exagéré ? Tu te trompes. Je vois des millions de cas devant moi où la jalousie exerce un effet destructeur sur la relation et mène en fin de compte à la rupture.

Il y a cinq variantes de la jalousie.

Premièrement, il y a la jalousie malade. C'est le cas où un partenaire accuse l'autre de toutes les infidélités imaginables, sans en avoir des indices réels. Il lui fait tant de procès d'intention, il le blesse tellement, il le limite tant que celui-ci finit par faire effectivement ce pourquoi il avait été jusque-là accusé à tort - ou bien il se venge d'une autre manière.

La *deuxième* forme de jalousie se rapporte à la (aux) relation(s) précédente(s) du partenaire. Il y a par exemple l'un des deux qui souffre de l'intimité que le (ou la) partenaire a déjà partagée avec une, plusieurs ou même beaucoup de personnes. Cette forme de jalousie est généralement mal vue de nos jours, parce que la plupart pensent pouvoir ou devoir vivre le changement fréquent de partenaires.

Il n'y a de nos jours, dans la plupart des cas, pas de place pour la jalousie concernant les relations précédentes de son partenaire. C'est pour cela qu'on doit souvent la garder pour soi, ce qui bien sûr ne réussit pas le plus souvent. C'est pourquoi elle éclate un jour ou l'autre.

Troisièmement : à cause de l'interdiction de la jalousie, ceux qui ne ressentent pas *consciemment* ces sentiments ont un grand avantage de nos jours. Ils croient n'avoir rien à voir avec "tout cela". Ils se trompent car inconsciemment ils se comportent différemment de ce qu'ils prétendent. En effet, ils ne s'engagent pas vraiment ni profondément avec leur partenaire. Ils ont toujours pour ainsi dire un pied en dehors de la relation. C'est pourquoi ils se précipitent notamment dans leur profession, dans un hobby, dans l'éducation des enfants ou dans une autre activité qui les comble singulièrement. Par le fait qu'ils "flirtent" avec d'autres personnes comme s'ils n'avaient pas du tout une relation stable, ils expriment le peu d'engagement qu'ils ont par rapport à leur relation. Certains s'engagent même si peu que cela ne leur fait rien si leur partenaire a des amourettes. En dernier lieu, c'est cette circonstance qui montre à quel point ils se sont coupés de leurs sentiments et par conséquent de la jalousie et combien leur partenaire leur importe peu.

Cette attitude les incite naturellement à ne pas être fidèles eux-mêmes et à ne pas voir de problème dans l'adultère.

Ici, je voudrais une fois de plus différencier clairement : parmi les humains qui ne sont pas conscients de leur jalousie, tous ne sont pas infidèles. Mais il est exact qu'ils ne s'engagent pas dans la relation, qu'ils ne peuvent pas s'engager vu qu'ils se sont "coupés" de leur jalousie et que cela provoque un blocage en eux.

Chez certains, ce blocage est si fort qu'ils se sentent à peine, voire pas du tout, liés à leur partenaire. C'est la raison pour laquelle leur propre infidélité et souvent aussi celle de leur partenaire ne leur pose pas de problèmes.

Il y a encore forcément la "variante du macho" où un des deux partenaires se permet toutes les libertés extraconjugales, mais qui réagit avec jalousie à celles de son partenaire. C'est ridicule car la fidélité conjugale est *un* tout, composé de deux parties. Si un des partenaires ne met pas sa part de fidélité dans ce tout, alors ce n'est pas seulement une partie, mais c'est le tout qui est menacé.

Quatrièmement, il y a encore la jalousie "actuelle" : un des partenaires est jaloux de la façon dont l'autre se comporte vis-à-vis d'autres personnes, de sa façon de se montrer séducteur, de sa manière de flirter avec d'autres, d'être intime avec une tierce personne. Souvent, cette jalousie est également mal vue de nos jours - et elle a par conséquent un effet destructeur sur la relation.

Cinquièmement, il y a la jalousie concernant la fréquentation des partenaires précédents.

Elle est apparentée à la jalousie "actuelle" parce qu'elle concerne également des événements actuels, mais elle est quand même différente parce que son origine remonte au passé.

Les relations antérieures

Vu de près, le fait d'être confronté à plusieurs ou même à de nombreux amants (maîtresses) antérieur(e)s de son partenaire est une situation tout à fait anormale pour l'être humain. Rester ensemble toute une vie est la forme qui convient à l'être humain. Si l'un des deux meurt prématurément, alors l'autre peut décider s'il veut rester seul ou s'il désire une nouvelle relation. Le nouveau partenaire est alors confronté au décédé sous la forme du souvenir, des enfants, de la

famille qu'il laisse derrière lui, ce qui peut parfois ne pas être facile du tout. Il n'est pas confronté au précédent partenaire lui-même.

Aujourd'hui, tout cela est différent. Aujourd'hui, des enfants de 13 ou 14 ans ont déjà des relations. Vu que dans la plupart des cas, ces relations ne durent pas - ne peuvent pas durer - et qu'en plus c'est aussi par ennui que ces jeunes couchent avec différents amis, connaissances et étrangers, il en résulte avec le temps toute une armée d'ex-partenaires avec lesquels on a en partie toujours un contact plus ou moins intensif - même un contact sexuel !

Lorsqu'une nouvelle relation s'établit, la plupart des personnes n'ont aucune idée du fait que les anciennes "connaissances" peuvent constituer un problème pour cette nouvelle relation. C'est ainsi que bien souvent les deux partenaires continuent à entretenir le contact avec leurs anciens amis et amies qui font soi-disant partie du passé. Ils ne font pas du tout partie du passé, mais au contraire ils sont massivement présents et ils pèsent lourdement et beaucoup plus souvent que l'on ne pense sur la nouvelle relation, au point de pouvoir la détruire.

Tous les deux savent cela à un niveau inconscient car, comme on sait, tous sont reliés aussi bien par le Soi le plus élevé que par l'inconscient. La conséquence de l'attitude décrite ci-dessus, c'est qu'aucun ne s'engage réellement vis-à-vis de l'autre, aucun ne fait vraiment confiance à l'autre, aucun ne compte sur la relation du fond du cœur. Et pourquoi le devrait-il, puisqu'il a vécu et provoqué assez de déceptions, puisqu'il connaît les déceptions de son partenaire et de beaucoup d'autres. Pourquoi devrait-il faire confiance au mariage, donc à une relation stable et durable ?

Toutes les raisons rationnelles s'y opposent. Il n'est donc pas étonnant que les mariages ne soient pas durables et que beaucoup se "réservent" d'autres alternatives.

Mais une union conjugale sans proximité réelle est comme un lac sans eau. Les canards ne peuvent y nager, les nénuphars ne peuvent y fleurir et les poissons ne peuvent y vivre.

Une intimité réelle ne peut s'établir que difficilement, voire pas du tout, dans une union conjugale contractée par deux personnes qui ont déjà eu plusieurs partenaires précédemment et qui sans réflexion approfondie, sans capacité de ressentir, sans clarification, maintiennent le contact avec ces partenaires antérieurs.

Celui qui avait plusieurs relations avant le mariage devrait savoir que celles-ci risquent de représenter une charge importante pour une relation de couple durable - et que dans la plupart des cas, elles le sont effectivement.

Quel est le meilleur comportement vis-à-vis des partenaires précédents ? Clarifie tes sentiments et demande-toi si tu veux ou plutôt si tu peux les lâcher. Libère-toi de la colère et du chagrin.

Effectue ensuite un exercice de coupure des liens selon Phyllis Krystal. Envoie de la lumière aux partenaires précédents. Honore-les, mais sépare-toi.

Au cas où ils désireraient toujours renouer le contact avec toi, parle avec eux de ton point de vue. Explique-leur affectueusement que ta place est auprès de ton partenaire actuel et que tu ne désires plus que le passé interfère avec le présent.

Ne charge pas ton union conjugale avec encore plus de jalousie qu'il y en a déjà. Ne crois pas que la jalousie ne vous concerne pas. Crois-moi qui le sais mieux. Je connais assez de cas où l'un des partenaires ou les deux n'étaient pas du tout jaloux du passé de leur partenaire parce qu'ils s'étaient

coupés depuis longtemps de leurs sentiments plus profonds. Et que leur fallait-il pour mieux se ressentir ? Des situations passionnantes ! Et où les trouvaient-ils ? Dans les relations changeantes !

Si ton partenaire a eu plusieurs relations et qu'il désire garder le contact, alors réfléchis pour savoir si *tu* veux tolérer cela. Et demande-toi ou plutôt demande-lui si ces contacts sont une façon d'amener ou de garder de la distance dans le couple. Et pour finir encore ceci : certaines personnes voient dans la jalousie de leur partenaire une valorisation d'elles-mêmes qu'elles cherchent consciemment/inconsciemment parce que celle-ci leur procure le sentiment qu'au moins une personne les trouve intéressante au point d'être jaloux.

Comment se comporter vis-à-vis de la jalousie

Que veut t'apprendre tout ceci ? Que tu ne devrais jamais t'engager avec quelqu'un qui a eu une autre relation avant d'en avoir une avec toi ?

Bien sûr que non, car ce ne serait rien d'autre qu'un gonflement de l'ego. Cela veut dire que seule la transparence entre vous deux peut vous préserver des enchevêtrements insensés et des chagrins. Et aussi que tu devrais être prudent si quelqu'un n'est pas clair par rapport à ses relations précédentes et qu'il n'a pas la moindre idée de toute la jalousie qu'il sème. Car comme déjà dit, la jalousie est un sentiment très, très puissant qui peut détruire des êtres humains, briser des mariages et ruiner des familles. Traite donc ta jalousie et celle de ton partenaire avec beaucoup, beaucoup de circonspection. Quand ton partenaire te parle de ses sentiments, ne lui dit pas que sa jalousie est malade. Réfléchis plutôt pour savoir quel motif tu lui as donné d'être jaloux. Je connais des cas innombrables où le partenaire a été accusé de jalousie malade, où il a été poussé à la défensive, où il a été compromis, offensé, blessé alors qu'en fin de compte, on a pu constater qu'il avait raison. Celui qui rejetait toute faute, se comporta effectivement de telle manière que l'autre ne pouvait que devenir jaloux. Beaucoup de personnes affichent dans la vie une telle licence et un tel désir de liberté, un désir si vif d'autres expériences, elles racontent de surcroît leurs expériences précédentes, ce qu'elles ont partagé avec leur ancien partenaire, insistent sur l'importance qu'ont pour elles les cadeaux d'alors, vont même jusqu'à raconter leurs expériences sexuelles antérieures, si bien que leur partenaire actuel *doit* forcément devenir jaloux. Il est important d'expliquer clairement à votre entourage qu'il ne doit pas sans cesse faire référence au passé, mais qu'il devrait au contraire ne plus y revenir. Car l'entourage, amis, famille et connaissances peuvent manquer de tact au point d'infliger de véritables blessures. Ensemble, clarifiez vos sentiments et fixez des limites précises à votre entourage, vous en avez non seulement le droit mais aussi le devoir, car cette attitude claire peut être décisive pour la pérennité de votre relation.

N'oublie pas que la jalousie peut créer du karma négatif - tout comme les relations antérieures.

Voici un exemple : au quinzième siècle, deux sœurs vivaient dans une famille musulmane. On avait marié la sœur aînée. Pendant un certain temps, tout se passa bien puis l'union conjugale devint de plus en plus discordante jusqu'au moment où le mari se sépara. Plus tard, il se décida pour la sœur plus jeune et l'épousa. Ce fut une union très heureuse.

Grâce à ses parents, la sœur aînée fit la connaissance d'un homme plus âgé qui l'aimait beaucoup. Mais qui pendant longtemps dut prendre sur lui le fait qu'elle avait été mariée auparavant avec l'autre homme, car il ne s'entendait pas bien avec lui et en plus il était toujours obligé de le rencontrer lors des fêtes familiales.

Leur karma voulut que dans leurs vies suivantes, les deux couples entrent de nouveau régulièrement en contact mais que le thème de la jalousie ne soit jamais clarifié. De plus, ils ont changé plusieurs fois de sexe. Dans ce siècle, le deuxième mari de la sœur aînée, il s'appelle actuellement Miquel, avait une relation avec la sœur plus jeune, Jolanola, avant que celle-ci ne rencontre Hernando, son partenaire de jadis. Comme Miquel portait toujours en lui la blessure de jadis par rapport à Hernando, il lui faisait clairement comprendre dans maintes situations qu'il connaissait très bien Jolanola. Hernando expérimentait ainsi ce qu'à l'époque il n'avait pas du tout pu ressentir. La jalousie le faisait beaucoup souffrir mais il apprit à aborder les sentiments, notamment la jalousie des autres avec circonspection.

Observe donc de la façon la plus précise où tu blesses quelqu'un ou plutôt où tu le rends jaloux.

Si ton partenaire te dit qu'il est jaloux, alors ne dis *jamais* que ce n'est que de l'imagination mais écoute-le l'oreille et le cœur ouverts. Demande-*toi* en quoi il a raison. Garde toujours à l'esprit que beaucoup de choses peuvent être inconscientes pour toi. Si besoin est, accepte l'aide d'un thérapeute intelligent pour trouver *ta* part de responsabilité. Le *choix* du thérapeute est décisif ici ! S'il n'est pas clair lui-même, ce qui est le cas pour la plupart, alors il te nuit plus qu'il ne t'aide. Ou pire, il te persuadera que la jalousie ne devrait pas être un problème !

N'oublie jamais que tu as choisi ton partenaire parce que tu l'aimais. Parmi beaucoup, beaucoup d'autres choses, Dieu l'a aussi placé à tes côtés afin que tu puisses arriver à connaître ton inconscient. En ce qui concerne la jalousie, peut-être te montre-t-il des côtés de toi qui te sont totalement inconnus.

Je ne peux que te dire ceci : parmi les millions de couples que j'ai observés et qui sont confrontés à la jalousie, la soi-disant jalousie malade est la forme la moins fréquente. Crois-moi : dans la plupart des cas, la jalousie du partenaire cache toujours un fond de vérité. Il sent quelque chose que l'autre ne veut pas admettre mais qui existe quand même.

Au lieu d'accuser ton partenaire, traite sa jalousie avec circonspection. Vis selon la phrase juridique : "*In dubio pro reo*", "dans le doute, pour l'accusé". Ne fais donc pas le procès de ton partenaire mais le *tien* et demande-*toi*, aussi invraisemblable que cela puisse paraître, s'il n'a pas quand même raison. En effet, dans la plupart des cas il a déjà raison par le simple fait que ton partenaire est ton miroir idéal.

Commence par toi-même

Que peux-tu faire si le cas inverse se produit ? Si on *te* renvoie l'image de quelqu'un qui est jaloux de façon malade ?

La réponse est également simple : *commence par toi-même*. Cette phrase est l'essence de ce livre. Ce livre n'aurait pas lieu d'être si chacun commençait par soi-même et s'il rencontrait l'autre avec son cœur. Si ton partenaire te renvoie l'image que tu es jaloux de façon malade, alors demande-*toi* en quoi il a raison. Ne lui attribues-tu pas effectivement des choses que tu serais plutôt enclin de faire toi-même plutôt que lui ? Peut-être projettes-tu *tes* fantasmes sur lui ?

As-tu des motifs fondés pour tes accusations ?

S'ils devaient s'avérer fondés, ce serait évidemment dur pour toi.

Il est compréhensible que tu sois très déçu, blessé et que tu aies probablement le sentiment qu'un monde s'écroule.

On peut le comprendre aisément. Mais malgré cela, et si cela t'est possible, essaye dès maintenant de causer le moins de dégâts possibles et de tirer au maximum profit de la situation. Demande-toi donc comment cela a pu se passer, comment cela a pu arriver. Qu'est-ce que tu n'as pas remarqué, qu'as-tu omis d'entendre, quand as-tu fermé les yeux ? Qu'est-ce que tu n'as pas voulu admettre ? Où as-tu laissé ton partenaire seul intérieurement ? Où ne t'es-tu pas soucié de lui ? Où n'as-tu pas tenu compte des mises en garde ?

Beaucoup de personnes expriment - à mots couverts, mais tout de même assez clairs - ce qu'elles attendent, où elles en sont, comment elles agissent. Prêtes-tu attention à cela ? Je connais d'innombrables cas où un des partenaires a dit *clairement* à l'autre sa façon de voir, de penser et d'agir mais où l'autre ne l'a ou bien pas écouté ou bien pas cru.

Si ton partenaire a commis l'adultère, la situation est difficile. Dans la plupart des cas, il vaut mieux entreprendre quelque chose *avant*. Après coup, tout est plus difficile. Cherche un bon ami, un prêtre, un guide spirituel ou un thérapeute et travaille sans relâche pour arriver à bout de cette crise, avec ou sans ton partenaire. La vie est là pour passer au travers des difficultés et ainsi croître. Je dis sans cesse : *life is a challenge, meet it* - la vie est un défi, accueille-le.

Fais l'exercice de coupure des liens que Phyllis Krystal enseigne. Laisse tes blessures guérir. Sépare-toi de l'ancien et recommence. Peut-être te rendras-tu compte que ton partenaire avait une ancienne dette à régler avec toi - de cette vie-ci ou même d'une vie antérieure. Peut-être dois-tu apprendre à te consacrer davantage à ton partenaire ou à regarder des parties de toi-même que tu ne connais pas.

Ou bien tu dois apprendre à pardonner et à dépasser ton ego.

Peut-être qu'un de ces points te concerne. Peut-être - comme dans la plupart des cas - y en a-t-il plusieurs.

La jalousie est un sentiment fort. La meilleure façon de la traiter, c'est de te donner et de donner à ton partenaire de l'espace pour la jalousie. La nier ou même la refouler est la plus mauvaise façon de la traiter. Tôt ou tard, elle ressurgira avec certitude d'une façon ou d'une autre sous la forme d'un sentiment très intense et très douloureux.

Traite-la donc de façon *circonspecte*, mais *consciente*. Le cas échéant, cherche de l'aide. Ne crois pas devoir venir à bout de tout, tout seul. Reconnaître ses propres limites est un acte d'humilité et donc de guérison. Songe que *l'humilité est, après l'amour, un des supports les plus importants d'une relation*. Prends toujours à cœur mon enseignement : commence toujours d'abord *chez toi et avec toi*. Tu es la personne que tu peux transformer le mieux et le plus rapidement.

Si tu souffres beaucoup de la jalousie, alors donne-toi de l'espace pour tes sentiments, vis ta souffrance et fais ensuite un exercice de coupure des liens avec ta jalousie. Imagine-la au moyen d'un symbole (par exemple un serpent), place ce symbole dans le cercle de Phyllis Krystal et fais alors l'exercice connu de coupure des liens.

Répète souvent le nom de Dieu, assieds-toi fréquemment devant ton autel et demande au Seigneur de t'aider.

Le Seigneur t'aidera certainement si tu suis tout ce que je t'indique ici comme chemin et tu trouveras avec certitude un chemin pour toi ou mieux, pour toi et ton partenaire ensemble. Car la bénédiction est acquise à celui qui cherche sérieusement un chemin pour lui et son partenaire.

Songe encore à ceci, s'il te plaît : tu as ton karma qui t'a amené dans cette situation. Réfléchis donc aussi pour savoir qui, à *cause de toi*, aurait pu être amené dans une situation pareille. C'est ton karma de cette incarnation-ci ou d'une incarnation antérieure qui conditionne ce que tu expérimentes actuellement. Sois donc patient. La patience est la rue principale par laquelle la bénédiction vient à toi. Tout a son temps. Tout est prêt pour toi. Donne une chance à ce qui est bon en toi et autour de toi, en t'armant de patience. Car celui qui est patient est déjà sauvé aujourd'hui. "Comment ?" demandes-tu. Parce que celui qui est patient est satisfait. Et celui qui est satisfait a atteint le but - surtout évidemment en ce qui concerne la jalousie, car celui qui est satisfait n'a pas à combattre la jalousie.

Rendre jaloux

Beaucoup ne se rendent pas du tout compte à quel point ils rendent leur partenaire jaloux. Surtout les personnes attirantes ont souvent un problème d'estime de soi parce qu'elles s'identifient trop à leur aspect extérieur au lieu de développer leurs valeurs intérieures. Elles sont donc très tentées d'obtenir la considération par le flirt avec d'autres et la réaction jalouse de leur partenaire. S'ajoute à cela que bon nombre de personnes ont le sentiment de ne pas avoir le droit d'aborder le sujet de leur jalousie, c'est pourquoi elles supportent ces situations douloureuses en ne soufflant pas le moindre mot concernant leurs blessures. La raison de l'échec de beaucoup de relations se trouve dans cette attitude des deux partenaires - de l'un qui flirte librement, de l'autre qui essaye de ravalier sa jalousie - sans que les deux en soient le moins du monde conscients.

Au lieu d'assister à ces agissements destructeurs sans réagir, de bons amis devraient aborder le sujet avec celui qui est blessé et faire miroiter à celui qui blesse combien sa façon d'agir produit de l'effet sur les autres. Ceci devrait évidemment se faire avec beaucoup de tact et d'amour.

Voici un exemple à ce sujet. Nils et Inga étaient liés d'amitié. Tous deux sont allés à une fête, accompagnés d'Ole, un ami proche de Nils. Nils s'est amusé royalement à cette fête. Il dansait par-ci par-là, flirtait avec l'une ou l'autre femme et ne s'occupait pas du tout d'Inga qui se sentait de plus en plus seule et qui devenait de plus en plus jalouse.

Ole, voyant la solitude d'Inga, l'invita à danser et lui demanda comment elle se sentait. Inga répondit qu'elle comprenait que Nils s'amuse et qu'elle était sans doute stupide car elle en était affectée - surtout parce que depuis un certain temps déjà, il flirtait et dansait avec la même femme en l'enlaçant de plus en plus étroitement.

La situation était claire pour Ole et il dit à Inga qu'il fallait faire quelque chose. Il raccompagna Inga à sa place et profita de l'occasion entre deux danses pour s'approcher de Nils et lui signaler qu'il avait à lui parler brièvement.

Dès qu'ils furent seuls, Ole expliqua à Nils à quel point Inga était blessée et que lui, Ole, avait l'impression que Nils ne se rendait absolument pas compte à quel point il flirtait avec d'autres femmes et surtout avec l'une d'elles et qu'il rendait Inga jalouse. Nils contesta d'abord tout. Mais Ole défendait son opinion de façon claire et ferme et il faisait comprendre à Nils à quel point son comportement était blessant pour Inga. Et comme Ole ne parlait pas de façon blessante ni comme

s'il en savait plus long que les autres, Nils put accepter ce service amical et il put parler de la situation avec Inga.

Pense à l'histoire citée plus haut de Hernando, Miquel et les deux sœurs, entre lesquels le problème de jalousie a couvé pendant cinq siècles (!) jusqu'au moment où il est réapparu en vue du processus d'apprentissage d'Hernando.

La vie est là afin de s'exercer dans la cordialité, le tact et la sollicitude. Rendre quelqu'un jaloux et ne pas s'en occuper, c'est juste le contraire. Cela veut dire qu'à la longue, tu ne pourras pas garder cette attitude. Change-la donc maintenant, *consciemment*, sinon il est très probable que tu devras comme Hernando, ou plutôt Miquel, apprendre en renonçant à la situation de celui qui rend jaloux pour prendre celle du jaloux.

La jalousie est un blocage émotionnel. Rendre jaloux, c'est ériger ce blocage. Mais la vie est fluidité. Et la vie gagne toujours. Toujours, sans exception.

La jalousie comme poison de l'âme

Je répète sans cesse que la jalousie fait partie des poisons, des vipères de l'âme, que tu devrais extirper radicalement sinon ils te dévorent. En même temps, je te dis ici que tu as droit à ta jalousie, tout comme ton partenaire.

Tu demandes évidemment "Comment cela peut-il s'accorder ?"

Il y a plusieurs choses à dire à ce sujet.

Tout d'abord, avec les propos ci-dessus, je ne parle pas de la jalousie par rapport à d'anciens partenaires, encore moins de partenaires extra-conjugaux. Je ne vise pas ce type de jalousie parce que je ne veux pas parler de cette manière de vivre. Cette jalousie est en effet la conséquence inévitable d'une vie erronée. Si tu changes ta vie, cette jalousie se dissout.

Si après un an ou deux, elle n'est toujours pas dissoute mais maintenue sous forme de reproches, alors elle fait partie des vipères de l'âme dont je parle et qui te dévorent, toi et ton partenaire. C'est pourquoi tu dois absolument t'en libérer car cette jalousie est fondée sur la vengeance.

Chaque mariage a à faire avec des erreurs, des blessures mais également avec le pardon. Ceci ne veut dire en aucun cas que je te donne un sauf-conduit pour un éventuel adultère. Je pense avoir suffisamment insisté sur le fait qu'il n'existe rien contre quoi je te mets autant en garde que contre l'adultère car il entraîne toujours beaucoup de souffrances.

Ce dont je parle ici, c'est le fait que l'amour sans pardon n'est pas de l'amour. Ce qui est particulier à l'amour et au pardon, c'est que tu ne peux pas les commander. Tu ne peux pas dire à ton partenaire "Maintenant, aime-moi enfin ! Maintenant, pardonne-moi !" Quelqu'un qui n'aime pas, ne sait pas non plus le faire si tu l'exiges. Et c'est pareil pour le pardon.

L'amour des partenaires est toujours lié à plus ou moins d'ego. Un homme aime une femme parce qu'il la trouve attrayante. Une femme aime un homme parce qu'elle se sent attirée par lui.

Ne pas savoir pardonner a toujours à faire avec ton ego. Par contre, donner et pardonner est la nature du Soi.

Si tu ne sais pas pardonner, alors travaille sur ta colère. Libère-toi des reproches, de la haine et de la vengeance et songe que la méfiance permanente vis-à-vis de ton partenaire peut aussi être une forme de vengeance.

Fais l'exercice de coupure des liens, selon Phyllis Krystal, avec ta vengeance et tes reproches.

Mais le mieux, c'est de répéter le nom de Dieu. L'amour de Dieu est l'amour le plus pur car il est désintéressé. Dieu donne, donne, donne. Donner est le but de Son amour.

Répète donc le nom du Seigneur. Relie-toi à Son amour et laisse Sa pureté couler en toi. Elle va harmoniser ton amour avec le Sien et tu vas pouvoir donner et pardonner. Laisse-toi remplir de cet amour, laisse-toi combler par cet amour et ta vie sera bénie.

Car l'amour génère l'amour. L'amour est à l'origine de la guérison. L'amour est la condition du pardon.

Cet amour guérit également la vipère dont je parle surtout lorsque j'évoque la jalousie.

La jalousie et l'envie ont beaucoup à voir avec la malveillance. La malveillance est aussi tellement préjudiciable parce qu'elle montre clairement que tu ne connais pas *ta* valeur, que tu ne t'es pas suffisamment relié à l'amour divin et que tu n'as pas répété suffisamment le nom de Dieu.

Répète le nom du Seigneur. Laisse Sa douceur fondre sur ta langue. Laisse-la couler en toi, dans ton partenaire, dans ton environnement.

Rien ne te rend plus heureux. Rien ne te protège davantage. Rien ne te purifie mieux, rien ne t'aide plus que le nom divin par lequel tu laisses Dieu s'épanouir dans ton cœur.

VIII AGRESSIONS ET RELATION

Les agressions

Les agressions, le manque d'égards et la brutalité ont pris une expansion et une intensification jamais connues jusqu'ici.

S'il n'y avait pas d'innombrables grandes âmes sur terre en ces temps critiques, l'humanité ne serait pas en mesure de faire face à cet assaut de destruction, vu que celle-ci se propage comme une pieuvre et dévore tout ce qu'elle peut saisir.

Le problème

Les racines des agressions ne se trouvent cependant pas cachées quelque part, mais elles se trouvent au sein même des familles.

Cela a évidemment à faire avec le karma. Ton karma, donc tes actes des vies antérieures, détermine la famille dans laquelle tu grandis. J'ai expliqué tant de fois dans ce livre et dans d'autres écrits les relations du karma, c'est-à-dire les relations de cause à effet, que je ne les aborderai plus ici.

Ce que je voudrais plutôt aborder ici, c'est l'agression dans les familles. L'agression, la sécheresse de cœur, la froideur dans les familles déterminent le climat d'une société.

Actuellement, beaucoup de familles sont caractérisées par les agressions et par la peur de la séparation. Les conjoints - si tant est qu'ils soient mariés ! - se disputent, s'insultent, s'apostrophent vertement, crient sur leurs enfants et en viennent aussi massivement aux mains, ce qui va assez souvent jusqu'à la maltraitance. Finalement, ils se séparent lorsque "ç'en est trop" - et dans ces conditions ce "trop" est très vite atteint.

Les parents doivent savoir que cela n'est pas un chemin. Les agressions ne sont pas quelque chose qu'on devrait vivre au quotidien. Si tu as des agressions en toi, prie, médite, cherche une bonne aide spécialisée où tu peux exprimer tes agressions dans un lieu protégé et ainsi t'en libérer. Mais ne t'en accommode en aucun cas, sinon l'échec de ta famille est prévisible.

Les agressions ont une dynamique fatale. Les agressions sont l'expression d'une lutte - intérieure, extérieure ou les deux. Celui qui lutte est continuellement dans un mouvement de va-et-vient. Si les conditions sont favorables pour le combattant, alors il s'approche de l'adversaire afin de le vaincre. Si c'est l'adversaire qui se trouve dans une meilleure situation, alors il prend de la distance. Le combat ne consiste pas uniquement dans le fait de vaincre l'adversaire avec ses moyens, avec sa force, mais aussi dans l'alternance habile de proximité et de distance. Si le combattant s'y connaît dans la mise en jeu alternée de l'attaque et du retrait, alors il aura un grand avantage stratégique vis-à-vis de son adversaire.

En ce qui concerne les relations, cela veut dire que dans toute discussion agressive, une partie de cette tactique est toujours utilisée même si elle est minime. Les deux partenaires utiliseront consciemment ou inconsciemment cette stratégie d'attaque et de retrait dans la lutte pour s'imposer.

Le tracteur et le marais

Les psychologues ont classé cette tactique d'attaque et de défense en deux catégories : le *tracteur* et le *marais*. Comme toutes les classifications, cette répartition a quelque chose d'arbitraire, vu que presque chaque personne porte en elle ces deux parts, même si elles sont réparties très différemment et qu'elles sont vécues diversement avec différentes personnes. Malgré la généralisation de cette répartition, celle-ci aide à préciser ce que je veux dire.

Répartissons donc l'attaque et le retrait, qui caractérisent souvent la lutte *d'un* être humain, en deux personnes : le tracteur et le marais.

Le tracteur se caractérise par le fait qu'il est toujours actif, qu'il essaye toujours de faire bouger quelque chose au moyen d'une grande force. Vu de l'extérieur, la plupart croiront que c'est lui qui détermine la relation.

Mais c'est une conclusion erronée car dans la comparaison du tracteur et du marais, c'est souvent le marais qui remporte la victoire - à condition d'être assez marécageux. Je veux dire par là que deux conditions sont à remplir par le marais : d'abord, il doit être très passif et puissamment fuyant et d'un autre côté, son partenaire doit lui trouver suffisamment d'intérêt. Au sens figuré, cela veut dire que plus le marais est argileux, plus il est humide et plus l'élan du tracteur qui s'y enfonce est grand, plus grande est la probabilité que le marais engloutisse le tracteur. Le tracteur a beau accélérer tant et plus, rien ne se produit si ce n'est que les roues patinent. Le marais le tient fermement pour l'engloutir.

Cela se produit dans beaucoup de relations. Ou bien les partenaires alternent dans l'attaque et le retrait ou bien les rôles dans le couple sont répartis de telle manière que l'un est davantage le marais et l'autre davantage le tracteur.

Le marais a donc des moyens innombrables pour étendre son pouvoir. Les plus courants sont la faiblesse, la maladie, les peurs de toutes sortes, l'incapacité de faire. Ce sont des moyens merveilleux pour rendre les autres actifs. Voici un exemple pour préciser cela. Imagine-toi être invité, tu es assis à table et tu t'entretiens agréablement avec tes hôtes. Tout à coup, sans savoir pourquoi, ton partenaire te dit qu'il désire aller se promener avec toi. Dans cette situation, la probabilité est très grande que tu dises que tu ne veux pas maintenant, que ce n'est pas le moment de se lever de table et d'aller se promener ensemble. Par contre, si ton partenaire a un malaise, s'il a des difficultés respiratoires et qu'il te chuchote à bout de forces qu'il faut qu'il sorte, qu'il a besoin d'air frais - devine un peu ce que tu feras ? Si dans le premier cas, il aurait été impoli de sortir, dans ce cas-ci, la sortie *s'impose*. Que penseront les autres de toi - penses-tu - si tu ne donnes pas à ton partenaire ce dont il semble avoir si urgemment besoin dans cette situation difficile ?

Vois-tu, c'est cela le pouvoir du marais ou plutôt le pouvoir de la victime, quoique celle-ci soit paradoxalement vraiment impuissante dans cette situation. Si tu es faible, si tu es fragile, alors par le biais de la pitié des autres, tu obtiens le pouvoir de leur faire faire ce que tu veux.

D'un côté, ce sont eux les "sains", les "actifs", les "forts" parce qu'ils sont "mieux lotis" que toi. D'un autre côté, c'est toi le "maître" parce qu'au moyen de ta faiblesse, tu obtiens que les autres fassent ce que *tu* veux.

La différence entre le marais et le tracteur est un peu semblable à celle qui existe entre la boxe et l'Aikido. La boxe est active, l'Aikido par contre utilise uniquement l'énergie de l'agresseur et la transforme. Le marais ne fonce donc pas comme un boxeur sur le tracteur, mais il utilise l'énergie de

celui-ci pour le ligoter de plus en plus. Plus le tracteur accélère, plus ses roues patinent, plus il s'enfonce lui-même. Le marais doit seulement céder, c'est-à-dire il doit être faible, le tracteur fait le reste.

Cet exemple renferme un message décisif pour toi si tu te sens faible et malade : réfléchis toujours, toujours, toujours pour savoir dans quelle mesure tu exerces un pouvoir au moyen de ta maladie, dans quelle mesure tu laisses les autres agir à ta place, dans quelle mesure les autres doivent faire ce que tu veux parce qu'ils pensent que tu es dans l'incapacité de le faire. Réfléchis mûrement, réfléchis très mûrement pour savoir ce que tu ne peux pas et ce que tu ne *veux* pas faire. N'exploite jamais, au grand jamais ta faiblesse et la serviabilité des autres. La maladie ne devrait pas être un chemin qui te permet d'obtenir du pouvoir, mais elle devrait être une chance pour toi d'apprendre ce que tu as à apprendre - et ce ne sont jamais des jeux de pouvoir déloyaux !

Les conséquences

Que veut dire tout cela pour toi ? Que dans un couple, la lutte de pouvoir fait toujours des dégâts. Si c'est toi le tracteur, il peut facilement t'arriver d'être prisonnier du marais, du retrait, de la passivité, de la maladie de ton partenaire. Tu as beau investir autant d'énergie que tu veux, tu piétineras sur place.

Si tu es le marais, je comprends que tu as peur des agressions de ton partenaire, du tracteur, et que tu *penses* être le vaincu, le faible, le pauvre. Mais en réalité, tu ne vois pas à quel point tu peux avoir du pouvoir, à quel point tu forces les autres à devoir s'aligner sur toi - qu'ils le veuillent ou non.

La métaphore du tracteur et du marais devrait donc te montrer clairement que l'aspect extérieur peut souvent t'induire fortement en erreur. Si tu es le tracteur, tu penses obtenir beaucoup uniquement parce que tu fais beaucoup de bruit, parce que tu cries et te déchaînes.

N'oublie pas que par ton vacarme en tant que tracteur, tu contribues à la fuite de ton partenaire dans le pouvoir du retrait, dans le pouvoir du marais. Constate à quel point tu l'opprimes et il peut arrêter son retrait.

En tant que marais, ne crois pas qu'on pourrait te donner le bon Dieu sans confession parce que tu es si petit et si insignifiant. Au lieu de te raccrocher à l'aspect extérieur, regarde dans ton cœur. Là, tu trouveras toujours la vraie réponse. Regarde ton cœur avec franchise, avec courage et avec le désir de découvrir la vérité. Alors tu la découvriras irrévocablement car un cœur ouvert ne ment pas, au contraire, il te dit si tu agis à partir de ta paix intérieure ou à partir d'une attitude de victime.

Agressions et enfants

L'exemple du tracteur et du marais nous amène à d'autres conséquences : comme nous avons vu, la lutte entre les deux consiste dans le fait que l'un se retire et que l'autre étouffe dans son activité. Que signifie cela pour les enfants ? Les enfants ont ce cœur ouvert dont nous venons de parler. Ils comprennent exactement à quelle lutte de pouvoir se livrent les parents, même si ce n'est pas tout à fait consciemment. Ils sentent que cette lutte de pouvoir a beaucoup à voir avec des agressions. Que l'un peut être ligoté tant et plus dans sa passivité, dans sa maladie, mais que la façon dont il gère sa faiblesse peut être très agressive. De tout cela, les enfants apprennent que les relations sont déterminées par les agressions, par une lutte ouverte ou plutôt cachée. Cela s'imprègne

profondément dans leur psyché et influencera, voire conditionnera leur vie future et surtout le choix de leur partenaire.

Les agressions ou plus précisément les luttes de pouvoir des parents les inciteront à tirer certaines conclusions : premièrement, ils apprennent que les relations sont dangereuses ; deuxièmement, que le pouvoir est un moyen digne d'efforts pour imposer ses propres intérêts et ses propres droits ; troisièmement, que le pouvoir extérieur, voire brutal, est important ; et quatrièmement, que même des moyens subtils aident à acquérir du pouvoir.

Ces conclusions que les enfants tirent des luttes de pouvoir de leurs parents sont mortelles pour leur future relation. De toutes ces expériences avec leurs parents, évidemment surtout si les parents divorcent après toutes ces disputes, ils apprennent qu'ils ne doivent surtout pas s'engager vis-à-vis d'une personne, que les relations sont dangereuses, incertaines, instables et qu'on est à son avantage si on est soit un "super-tracteur" qui arrive à traverser chaque marais, soit si on s'abstient des efforts pour résoudre les conflits de façon pacifique, soit si on est constamment en fuite. Les enfants dont les parents ont montré pareil exemple, vont tomber dans un piège tragique : ils ne se chercheront pas un partenaire qui leur convient vraiment, qu'ils aiment réellement. Car celui-là leur semblerait beaucoup trop dangereux parce que leur amour pour lui pourrait - pensent-ils - les mettre dans une position de dépendance, donc de faiblesse. Ils cherchent donc un partenaire - ou plusieurs - qu'ils sentent précisément ne pas être le bon. Ils gardent le pouvoir - finalement aussi par le fait qu'ils font comprendre à l'autre, ouvertement ou de façon cachée, qu'au fond il n'est pas assez bien. Et pour couronner le tout, ils lui reprochent en plus de ne pas être comme ils souhaiteraient qu'il soit, ce qui inévitablement entraîne des agressions, des luttes ou plutôt des luttes de pouvoir. Une situation identique à celle vécue auprès de leurs parents est ainsi préprogrammée. Il en résultera une relation où les agressions et l'aspiration au pouvoir remplaceront l'amour, la décision, la franchise et le don de soi. Ainsi s'établit une relation qui au fond ne mérite pas du tout ce nom. C'est aussi pour cette raison que vos relations sont tant marquées par le changement : dans la plupart des cas, vous n'avez pas appris à ouvrir votre cœur, à écouter votre cœur et à vous laisser guider par votre cœur. Le choix de votre partenaire est dans la *plupart* des cas déterminé par des peurs. Mais les peurs ne mènent pas au bon partenaire, elles mènent au contraire à des impasses, parce que les peurs veulent être surmontées. Et comment surmontes-tu le mieux ta peur ? En la regardant bien en face ! Cela se produit toujours quand tu ne sais plus faire autrement, quand tu te trouves devant le mur de l'impasse de ta peur et que tu ne sais plus ni avancer, ni reculer. Maintenant qu'il t'est impossible de reculer, tu vois que dans ce mur que tu as tant redouté, se trouve une grande porte que tu peux ouvrir facilement et à travers laquelle tu peux trouver un nouveau chemin.

Sentiment d'isolement, solitude et changement de conception

Le chemin, le but et la force d'une relation consistent dans les qualités de cœur qui sont : amour, dévouement, abnégation, loyauté, fidélité. Les luttes de pouvoir et les agressions ne figurent pas dans cette énumération plutôt sommaire !

Ne choisis donc jamais, au grand jamais, un partenaire si ton cœur ne participe pas à ce choix ou s'il est même opposé à ce choix. Ne considère jamais les agressions et les luttes de pouvoir comme un chemin qui à terme te mène quelque part. Songe plutôt au fait que la vérité est la meilleure protection et pour cette raison, elle seule te fait avancer. Mais si tu joues des jeux de pouvoir avec ton partenaire, alors tu mises sur la lutte au lieu de miser sur l'amour. Alors tu n'es pas dans la vérité, car en vérité tu n'as pas de relation du tout ; au contraire, tu fais tout pour l'éviter. Mais que cette vérité ne t'amène pas à conclure étourdiment que la séparation est la seule solution "honnête".

Tire plutôt les conséquences de la façon dont tu as agi jusqu'à présent et du karma qui est lié à tes actions : réfléchis pour savoir ce que tu dois faire pour atteindre ce qui a toujours été ton but : vivre avec ton partenaire dans la paix et l'amour.

Voici un exemple parmi une légion d'exemples possibles : Jason et Célia vivaient ensemble. Pour aucun des deux, ce n'était la première, ni la deuxième ni même la troisième relation. Ils étaient par conséquent, blessés, anxieux, inquiets au fond de leur cœur. Ils ne voulaient s'engager dans aucune relation, mais ils ne voulaient pas non plus rester seuls* - attitude qui ne leur permit pas *d'être tout Un**, ce qui aurait représenté une performance active, positive. Au lieu de cela, ils se sentaient seulement solitaires s'ils n'avaient pas de partenaire pendant un certain temps. C'est pourquoi ils se mirent ensemble. Les peurs étaient donc un motif important dans la recherche de leur partenaire ; par conséquent, la part de vérité, de franchise, de capacité d'amour et de don de soi était minime.

Au début de leur relation, tout se passa très bien. Au niveau inconscient, ils étaient reconnaissants l'un envers l'autre parce qu'ils s'étaient libérés de leur isolement. Mais cette reconnaissance ne dura pas longtemps, elle ne pouvait pas durer longtemps parce qu'ils n'avaient ni cherché, ni trouvé le partenaire choisi par leur cœur, mais un compagnon dicté par la nécessité. Leur but principal n'était justement pas de trouver le bon partenaire, mais d'échapper à la solitude. Le tragique dans ces constellations qui concernent actuellement *presque toutes* les relations, réside dans le fait que la plus grande partie se passe de façon inconsciente. C'est pour cette raison que beaucoup de partenaires rejettent la faute sur l'autre lorsqu'il y a des problèmes dans la relation. Mais en vérité, ils ne veulent pas une relation différente. Ils veulent une relation déterminée par les agressions. Elle leur semble plus digne d'efforts qu'une relation caractérisée par l'amour et la proximité. Suite aux expériences vécues dans la maison familiale et au sein de leurs propres relations ratées, l'amour et la proximité leur semblent si dangereux qu'ils les redoutent comme une maladie grave. Tu penses que c'est exagéré lorsque je dis qu'actuellement beaucoup de personnes préfèrent se charger d'une maladie plutôt que d'accepter une relation proche avec une intimité de cœur. Ce n'est malheureusement pas exagéré, mais cela représente la triste situation dans laquelle se trouvent beaucoup de relations.

Beaucoup de personnes fuient la solitude dans une relation de couple insatisfaisante. Et que trouvent-elles ? Des agressions, des luttes, des blessures, des idées permanentes de séparation. C'était également le cas pour Jason et Célia. Ils vivaient ensemble depuis peu (comme les conceptions actuelles de la durée d'une relation ont subi un effondrement, je pense devoir expliquer ce que je veux dire par là !), ils vivaient donc ensemble depuis à peine un an qu'ils pensaient déjà à une séparation. Et comme déjà dit, ils avaient de l'expérience dans ce domaine, ils voulaient se quitter. Souvent dans une telle situation, le karma se manifeste. Pour les uns, c'est la femme qui tombe enceinte. Chez les autres, c'est l'un des deux qui va se trouver dans une situation de détresse. Chez d'autres encore, tous les deux vont être confrontés à une crise intérieure ou extérieure. Il y a des possibilités infinies - en rapport avec le karma. Pour Jason et Célia, ce fut un accident. Dans ce livre, je mentionne souvent des accidents afin de te faire comprendre leur signification. En effet, accident** n'est pas le mot juste. On devrait pour le moins dire renversement**, c'est-à-dire tomber à la renverse sur un mauvais chemin pour vous obliger à voir qu'il faut chercher un nouveau. Ce n'est qu'à un niveau bien défini que les renversements signifient accidents et cela dans le sens qu'ils interrompent le déroulement "normal" de votre vie. Mais au niveau vital, le niveau décisif, ils provoquent un changement fondamental, un changement qui vous sera plus tard d'une aide capitale. Dans la plupart des cas, vous êtes encore si inconscients, tellement loin de votre cœur, de votre Soi,

* Ndt : allein = seul ; all-ein = tout un

** Ndt: Unfall = accident; Umfall = renversement; umfallen = tomber à la renverse

que mâyâ (l'apparence, l'illusion) vous cache les connexions réelles et vous empêche ainsi de reconnaître la signification plus profonde de votre renversement.

Pour Célia, une chute dans les escaliers glissants en bois usé de la maison dans laquelle elle vivait, fut à l'origine de son changement de conception. Elle souffrait non seulement de nombreuses contusions, mais également d'une importante blessure d'une des vertèbres dorsales avec pour conséquence une paralysie pendant plus d'une semaine du corps inférieur à partir de la poitrine. Grâce à son karma, elle eut la chance qu'un infirmier qui habitait le même immeuble et qui venait juste de revenir à la maison, put lui administrer les premiers soins ce qui évita à Célia de rester paraplégique à vie. Les dix jours à la clinique pendant lesquels elle a vécu sa paralysie et a dû expérimenter la dépendance aux autres, lui ont fait comprendre qu'en un instant la vie peut prendre une tournure dramatique et que l'ici et maintenant est extrêmement éphémère. Cela a provoqué en elle un changement profond : elle comprit clairement qu'elle ne voulait plus continuer sa relation avec Jason d'une façon aussi tiède ou froide. La vie lui était beaucoup trop importante et courte pour la dilapider ainsi. Peu importe comment la paralysie évoluerait, peu importe comment Jason se comporterait à l'avenir, elle ne voulait plus continuer à gaspiller sa vie.

Pendant son séjour à l'hôpital, une amie lui offrit "par hasard" un livre qui parlait d'une sainte. Ce livre l'a tellement fascinée qu'elle voulait à tout prix rencontrer cette sainte dès que possible. Lorsqu'au dixième jour elle sentit que la paralysie commençait à régresser, elle fut très heureuse car elle sentait qu'à bien des niveaux elle recevait une vie nouvelle. Après sa sortie de l'hôpital, elle alla voir la sainte qui l'avait tant impressionnée pendant sa maladie. La sainte lui parla et lui fit comprendre qu'elle devait ouvrir son cœur à davantage de vérité, d'amour et de religiosité ou plutôt de spiritualité. Célia sentit que c'était là ce qu'elle avait cherché depuis toujours mais que dans ses relations de couple peu claires elle n'avait jamais trouvé et qu'elle avait même occulté toujours davantage. C'est pourquoi elle se laissa émouvoir par la sainte et elle retourna à la maison, le cœur comblé.

Elle voulut alors clarifier sa relation avec Jason. Pendant toutes ces semaines, elle avait prié constamment pour être aidée et guidée. La sainte lui avait dit aussi que Dieu aide chaque relation pour peu qu'au moins *un* des deux partenaires s'y engage de tout son cœur. C'est pourquoi elle ne voulait plus se laisser guider par le vieux chemin si souvent foulé des agressions, mais cette fois-ci elle voulut s'expliquer avec Jason en toute franchise, avec engagement et vérité. Elle pria beaucoup et offrit sa conversation à Dieu en Le priant de la guider et de laisser advenir ce que Lui souhaitait et ce que Lui jugeait être le mieux pour tous les participants. Elle parla très ouvertement avec Jason, lui fit part de son évolution et de l'expérience suite à sa paralysie et elle lui expliqua que désormais elle ne voulait et ne pouvait plus vivre une relation "tiède". Elle était si engagée, si ouverte et si sincère que Jason en fut très touché. Il découvrit subitement en Célia des qualités que jusqu'à présent il n'avait pas trouvées en elle et qui lui avaient par conséquent tant manqué. Evidemment, nombre de leurs peurs principales et de leurs schémas comportementaux profonds n'étaient pas résolus pour autant. Il leur fallut encore beaucoup travailler sur eux-mêmes et l'un avec l'autre. Mais ils avaient désormais un chemin et ce chemin du cœur les amena l'un vers l'autre.

Oppression et agressions

Les agressions et les problèmes ne sont pas uniquement dus au fait que les parents montrent un mauvais exemple, mais également au fait que toute une culture poursuit de faux buts. Ce fut le cas pendant des siècles avec l'oppression de la femme, des moins privilégiés, des faibles, des êtres différents. La famille et la société représentent une unité. Imagine-toi une arcade de portail et les

pierres qui la constituent. L'arcade, c'est la société ; les pierres, ce sont les familles. Si les pierres s'effritent, si même elles se détachent, alors l'arcade s'écroule. Les relations ne peuvent pas être heureuses si leur cadre est une société qui vit de l'abus du pouvoir et de l'oppression. Celui qui est opprimé développe dans la plupart des cas des agressions. C'est pourquoi je vous dis sans cesse d'élever vos enfants dans l'amour. De même, vous n'avez pas le droit d'opprimer les femmes dans votre société. Et toutes les couches de la société ont droit au même respect. Une société est comme un organisme. Respectes-tu tes jambes moins que tes mains ? Et tes poumons moins que ton cœur ? Les nerfs moins que le système lymphatique ? Si oui, alors c'est stupide ! Que serait l'un sans l'autre ? Ne méprise rien ni personne !

Si votre société va si mal, c'est surtout parce que la classe qui détenait et qui détient le pouvoir, ne respecte pas une part importante de son être véritable, à l'intérieur comme à l'extérieur ; elle va même jusqu'à la mépriser. C'est parce que les potentats ont vécu coupés de leur cœur, qu'ils passaient sur le corps de leurs sujets. En outre, ils considéraient les femmes comme devant être assujetties et par conséquent les méprisaient. Cette attitude injuste et insensée mène toujours tôt ou tard à la catastrophe. Le féminin, le côté sensible en l'être humain, qui est ouvert aux sentiments ne peut jamais être opprimé dans une société sans que celle-ci ne s'effondre.

L'oppression comme déjà dit mène aux agressions. Voilà exactement où vous en êtes depuis des siècles. Vu que les hommes opprimaient les femmes, il est compréhensible que celles-ci ne fussent pas en mesure de s'ouvrir et de vivre les qualités qui caractérisent les femmes. Beaucoup d'hommes se mariaient alors dans le seul but de satisfaire leurs pulsions sexuelles et de procréer des fils. Et qu'advint-il de tout cela ? Les femmes étaient tellement blessées par la société et les hommes, mais aussi par les femmes qui avaient du pouvoir dans la société, qu'elles ne donnaient pas à leurs enfants l'amour dont ils auraient eu besoin. On pourrait dire que leurs fils ingéraient les agressions de tous en même temps que le lait maternel. Le combattant, le guerrier, le profanateur, le meurtrier étaient nés.

N'opprime donc personne, ni rien en toi non plus. Ne pas vivre quelque chose ne signifie pas le réprimer. Par exemple, si tu as envie de mentir, ne réprime pas l'impulsion, mais prends conscience des conséquences du mensonge, à savoir le manque d'assurance, la faiblesse, la gêne, voire la honte lorsque la vérité se fait jour. Si tu réprimes l'impulsion, alors la probabilité est grande que tu ne fais que la refouler, c'est-à-dire que lorsque tu mens, tu n'y prêtes plus attention. Si par contre tu prends conscience des conséquences, ton désir change automatiquement et tu peux utiliser à des fins raisonnables la grande quantité d'énergie que tu gaspillerais par la répression. En plus, cette prise de conscience te fait grandir.

Respecte donc chacun. Pense au fait que la vie a beaucoup, beaucoup, un nombre infini de visages. Tout est en mouvement. Héraclite, le sage grec, avait tout à fait raison lorsqu'il disait que la vie était comme un grand fleuve. Aujourd'hui tu es roi, mais dans la vie précédente tu étais peut-être le mendiant le plus pauvre et on t'a peut-être même pendu pour un délit que tu n'avais pas commis. Ne méprise personne, ne regarde personne de haut. N'oublie pas que dans une vie précédente, tu avais un autre aspect et que très probablement tu ne te reconnaîtrais pas. Imagine donc la vie comme une contraction de toutes tes vies dans cet instant présent. Lorsque tu vois un cordonnier, imagine-toi être ce cordonnier. Tu te vois ici et maintenant, tel que tu as peut-être vécu il y a trois, quatre, huit ou vingt vies. Lorsque tu vois un mendiant, imagine-toi être ce mendiant. Essaie de ressentir comment tu te sentais lorsqu'il y a quelques vies, tu te trouvais à sa place.

Au lieu de mépriser, de mésestimer ou de faire peu de cas de quelqu'un, garde toujours à l'esprit que tu as certainement vécu la plupart des rôles. Et si tu ne l'as pas fait, alors tu es encore une âme très immature qui devrait à plus forte raison s'abstenir des condamnations.

Respecte tout le monde. S'il y a quelqu'un que tu ne sais pas respecter, alors demande-toi sans cesse ce que tu as à apprendre à travers cette personne. N'en démords pas. Demande au Seigneur de te guider et cherche une explication jusqu'à ce que tu aies trouvé ce qui *en toi* t'empêche d'estimer cette personne. Avec une certitude absolue, cela est dû au fait qu'il y a un côté en toi que tu refuses. Sache : l'art, l'art divin, réside dans le fait de ne pas vouloir faire quelque chose, mais de ne pas le condamner pour autant. C'est savoir et aider malgré tout. C'est aimer et aller quand même son chemin. *Toi*, pardonne-toi d'être faible, d'avoir fait du tort, d'avoir porté préjudice à d'autres. Condamne ta façon d'agir, mais ne te condamne pas toi-même. C'est cela le chemin vers la lumière.

Peur, agressions, pardon

Celui qui se condamne lui-même, s'affaiblit. Si tu t'affaiblis fortement, tu te trouveras vite le dos au mur. Et que fait l'animal qui se sent pris au piège ? La pauvre bête lutte pour sa vie. Avec tous les moyens de l'agression, car elle pense avec raison qu'elle n'a pratiquement aucune chance de s'en sortir. Le fait de te condamner ne t'améliore nullement, mais au contraire t'affaiblit. Celui qui se condamne s'ouvre à la "vermine" sous toutes ses formes, telles que dépendances, faiblesses, maladies, angoisses et artifices déloyaux. En d'autres termes : tu fais quelque chose pour laquelle tu te condamnes. Et qu'en résulte-t-il ? Rien de mieux, si ce n'est quelque chose de pire encore !

Est-ce que cela veut dire que tu dois trouver tout merveilleux en ce qui te concerne ? Bien sûr que non. Diaboliser ou enjoliver ne sont pas le milieu dont je parle. Vois tes fautes. Reconnais-les en tant que telles, remercie ta conscience ou ta faculté de discernement ou les deux d'avoir pu les reconnaître. Repens-toi de tout cœur et promets-toi de ne plus les refaire. Demande pardon au Seigneur - et lâche prise. Tu as besoin de ton énergie pour emprunter le nouveau chemin, non pour t'accrocher à l'ancien.

Songe que, vu de près, celui qui se considère continuellement comme mauvais ou bien il ne s'est pas vraiment repenti ou bien il ne croit pas à la miséricorde de Dieu. Garde toujours présent à l'esprit que tu es sur terre pour apprendre. Et que les erreurs font partie de l'apprentissage. Et que la bonne façon de traiter les erreurs, c'est de les reconnaître, de s'en repentir, de ressentir l'amour divin sous forme de pardon et de continuer courageusement son chemin.

Ne t'opprime donc ni toi, ni les autres. Celui qui opprime est responsable des agressions dans le monde. Celui qui opprime sera tôt ou tard - pour le moment, plutôt tôt ! - opprimé lui-même afin qu'il apprenne.

Considère donc toujours les agressions comme un signal d'alarme qui veut dire que toi, que vous devez apprendre quelque chose. Mais songe qu'il t'est beaucoup plus facile d'apprendre que de chercher péniblement à transformer ton partenaire.

La bonne compagnie

Ne regarde pas la paille dans l'œil de ton partenaire, mais la poutre dans le tien. Par cette métaphore, je ne soutiens pas que tu es supposé avoir des problèmes plus nombreux que ton vis-à-vis. Jésus-Christ, dans Son omniscience, a aussi choisi cet exemple plastique pour la bonne raison qu'Il voulait exprimer que ce qui est proche, est également grand et donc bien visible. Ne cherche donc pas péniblement les fautes de ton partenaire, mais découvre ce que tu dois apprendre, ce que tu peux apprendre - et considère comme une grâce le fait de *pouvoir* apprendre.

Le satsang, la compagnie de bonnes personnes, est décisif pour te permettre d'entrer en contact avec toi-même, d'être honnête et d'apprendre quelque chose. Choisis la mort plutôt que la compagnie de personnes mauvaises. Tu peux vaincre plus facilement la mort que la compagnie de personnes mauvaises, car tu vaincs la mort par le fait que le Seigneur t'offre un nouveau corps en cadeau. Les mauvaises qualités que tu acquiers par le mauvais exemple peuvent par contre t'accompagner durant de nombreuses vies.

La dimension vitale de l'être est lente à apprendre. La pensée est flexible et capable de mettre en pratique ce qu'elle apprend. Le vital, par contre, n'est souvent capable d'apprendre que par l'expérience. Beaucoup d'êtres humains se créent des situations si épouvantables parce que le vital en eux n'apprend pas qu'il viole constamment une loi divine.

Fréquente des personnes bonnes. Apprends par leur exemple. Evite la compagnie de personnes mauvaises, évite les mauvais lieux et les mauvais divertissements. Combien de fois ne suis-je pas obligé de constater qu'un jeune se laisse entraîner en mauvaise compagnie par les tendances du vital et par la confusion de ses idées et de ses idéaux. Le résultat est toujours douloureux. Le bonheur est assiduité, c'est-à-dire qu'il est la conséquence d'une bonne conduite. La mauvaise conduite est toujours cause de malheur. Toujours. Ne te laisse surtout pas induire en erreur par mâyâ, l'apparence. Il se peut que tu observes quelqu'un qui, par le mensonge, la tromperie et peut-être même par le meurtre, semble se créer une vie agréable. Ne tombe pas dans le panneau de cet aspect purement extérieur. Celui qui agit de la sorte n'est jamais, jamais, jamais heureux. Premièrement, il sait par son inconscient, donc par son Soi qui lui est encore inconnu, qu'il va devoir affronter les conséquences de ses actes. En deuxième lieu, à cause de cela et par les conséquences de ses actes - persécution (extérieure et/ou intérieure), méfiance, proscription, compagnie de mauvaises personnes - il ne trouve pas la paix intérieure. Et en troisième lieu, il doit penser sans cesse que tous les humains sont aussi mauvais que lui. Que crois-tu vraiment que les responsables des états communistes ont vécu au fond ? Ils ont fabriqué leur geôle intérieure par leurs crimes à grande échelle et ils ont ainsi préprogrammé leur séjour en prison dans l'avenir.

Essaye donc par tous les moyens de te trouver en compagnie de bonnes personnes. Demande au Seigneur de t'aider à les trouver. Demande-Lui également de te donner la capacité de discerner quelle compagnie est bonne pour toi et laquelle est mauvaise. C'est que tu peux rencontrer des gens qui sont foncièrement bons mais qui, dans leur orientation, sont tellement éloignés de toi que tu ne peux pas les fréquenter ni grandir avec eux.

Je peux cependant te donner un critère pour reconnaître si une compagnie est mauvaise : si elle se caractérise par beaucoup d'agressions, de mépris, de rejet de ceux qui pensent différemment, de brutalité, de manque de foi en la justice divine et en l'amour divin, si elle a une ou plusieurs de ces qualités dangereuses, alors tiens-toi aussi éloigné d'elle que possible. Si tu vis par contre selon les cinq vertus cardinales satya (vérité), dharma (droiture), prema (amour), shânti (paix) et ahimsâ (non-violence), alors tu es en de bonnes mains. Prends toujours à cœur ces cinq vertus cardinales. Tiens-toi fermement à elles et mesure tout par rapport à elles - mais surtout tes actes. Et les conséquences te protégeront, te béniront et te rempliront de bonheur.

Le "divertissement"

Tiens-toi éloigné autant que possible de la télévision, du cinéma, du mauvais théâtre et de la mauvaise littérature.

Dans ce domaine, je pense tout à fait comme Socrate et Platon : un art qui n'honore pas ce qui est divin, qui n'ouvre pas le cœur aux miracles du monde mais qui le ferme même, un art qui répand désespoir, haine, agressions, brutalités et autres choses aussi effroyables, n'est rien d'autre qu'une mauvaise compagnie, une très mauvaise compagnie. Cette forme de "divertissement" t'amène inévitablement des problèmes, des luttes et des défaites.

Les défaites ne sont pas mauvaises en soi. Les difficultés peuvent être une véritable bénédiction parce qu'elles te renforcent et te permettent de grandir. Mais les défaites sont terribles si elles t'amènent à perdre le contact avec ton Soi : avec ta nature réelle, avec ta vie véritable.

Et c'est justement cela qu'entraîne une grande partie du soi-disant "divertissement" actuel. Le mot est bien choisi : il désigne le manque de maintien* . C'est ce qui mine le maintien, la conservation*.

Garde-toi donc aussi éloigné que possible de ces divertissements qui sapent ta vie. Un grand, très, très grand pourcentage - plus ou moins 80% - de la vague d'agressions qui déferle sur le monde, est la conséquence de ces divertissements qui te détraquent.

N'oubliez pas : tous les participants auront des comptes à rendre. Personne n'échappera à son karma. Ne crois surtout pas que l'argent que tu gagnes avec cet horrible abrutissement de l'humanité te donnera un bonheur durable. L'argent t'offrira bien plus la possibilité de te créer la geôle qui t'apprendra que la destruction de l'humanité pour l'argent est la chose la plus stupide que tu puisses faire.

Garde-toi, garde-toi de toutes les fibres de ton corps de gagner ton argent par ce genre d'épouvantable divertissement qui te mine. Et ne te laisse pas non plus divertir de cette façon. Combien de personnes vois-je tous les jours apprendre leur terrible métier par les films et les vidéos et le mettre ensuite en pratique.

Tiens-toi à l'écart de ce chemin, il mène dans une horrible impasse.

Si tu empruntes ce chemin, ta relation n'a pas non plus de chance de durer. Elle échouera comme elles échouent toutes. Combien d'enfants sont procréés sous l'influence de l'alcool, des drogues ou de la violence. Ce sont les enfants du viol, du mépris, de la brutalité, des agressions qui dépassent toute mesure.

Si tu empruntes ce chemin, il est certain que tu ne trouveras pas une relation avec ton partenaire car tu n'as pas de relation avec toi-même. Celui qui se laisse entraîner par ce tourbillon se perd. Et cela souvent pour plusieurs vies.

Quel dommage, quel dommage ! Je ne peux que le répéter. Je le fais parce qu'avec tout mon amour je comprends que si tu empruntes ce chemin, tu *dois* l'emprunter parce que tu as quelque chose à apprendre par l'expérience. Je le comprends. Malgré cela, je voudrais te dire avec le même amour que grâce à la venue de l'avatar, tu as dans cette vie une chance que tu n'auras peut-être plus jamais sous cette forme.

Emprunte donc mon chemin. Et sois béni.

* Ndt : Unterhaltung = divertissement ; Unter-Haltung = manque de maintien ; Er-Haltung = conservation, maintien

Comment réagir face aux agressions ?

Pendant les descriptions des problèmes dus aux agressions, j'ai sans cesse abordé également le côté positif, les perspectives lumineuses possibles parce que l'on ne peut pas faire autrement. La vie n'est jamais uniquement négative. Une situation peut être on ne peut plus difficile, négative ou même mauvaise, il y a aussi un côté positif. Le miracle de la vie exige cela. Lorsque les âmes sont allées dans le monde afin de réaliser le Soi, Dieu leur a promis qu'Il les guiderait, les protégerait et qu'aucune d'elles ne se perdrait.

Pour cette raison, le monde est fait de telle manière que même l'obscurité la plus profonde mènera un jour à la lumière. Il n'y a pas d'un côté le saint et de l'autre côté le criminel. La différence entre le saint et le criminel est avant tout une question de temps. Le saint est arrivé au but, le criminel a encore quelques étapes à franchir. Celui-là a été sauvé. Celui-ci sera sauvé. C'est toute la différence.

C'est pourquoi Dieu peut dire qu'Il a le même amour pour tous les humains. Mais certains ne ressentent pas cet amour de façon aussi intense que le saint, parce qu'ils s'éloignent eux-mêmes de Dieu. Ce n'est pas Dieu qui construit le mur, mais eux.

Concernant les agressions, je veux donc te faire comprendre comment aborder cette question, quelle leçon en tirer, comment la façonner à ton profit.

Agressions par manque d'un certain savoir

Comme nous avons vu dans le chapitre précédent, les enfants apprennent de leurs parents la façon de traiter les conflits. Si les parents se disputent, s'ils crient et s'insultent lorsqu'ils ont des divergences de vue, alors les enfants apprennent que ce sont là les "moyens" qu'ils doivent utiliser lorsqu'ils discutent avec leur partenaire ou avec d'autres ou même lorsqu'ils s'expliquent de toute autre manière.

Cette forme de conflit crée réellement des distances, c'est-à-dire elle sépare. Mais c'est justement cela qu'une clarification devrait éviter. La clarification devrait apporter de la clarté dans la relation. Chacun devrait comprendre ce qu'il a à apprendre, ce que l'autre a besoin de recevoir, ce qu'il doit faire pour que la communication soit fluide.

Si dans son enfance, un être a connu la dispute comme conséquence des divergences de vue, il aura une grande peur des explications. Il va essayer de les éviter complètement, de les différer aussi longtemps que possible ou d'intervenir de manière très agressive dans la discussion.

Tout a *son* temps. Tout a *son* chemin. Si tu attends trop longtemps pour avoir une explication, tu peux rater le moment où tu pourrais encore aborder le problème de façon simple et légère. Si tu dépasses ce moment, alors il se peut que vous soyez - ton partenaire et toi - ou qu'un de vous deux soit déjà tellement sous tension qu'une clarification simple ne soit plus possible. Par la mauvaise façon d'aborder les difficultés que tu as apprises dans ton enfance, tu te crées exactement ce que tu redoutes. Tu redoutes les problèmes, les disputes, la brouille et tu attends si longtemps que tu provoques justement cela.

Considère donc les disputes violentes, la brouille, les agressions comme un problème, surtout s'ils se reproduisent souvent. Cette situation veut te faire comprendre que tu as, que vous avez quelque chose à apprendre. Apprends avec l'aide de ton partenaire, avec l'aide de *bons* amis ou avec une aide

qualifiée, comment tu peux aborder et discuter à fond ta demande d'explication *sans* que cela devienne un problème plus grand encore.

N'oublie pas que de n'avoir pas appris quelque chose n'est pas un grand problème et encore moins une honte. Ce qui est décisif, c'est que tu *voies* que tu as quelque chose à apprendre et que tu fasses la bonne démarche pour l'apprendre. Le temps fera tout le reste. Et le temps, c'est Dieu.

Pense aux limites !

Dans un des chapitres précédents, nous avons vu que dans une relation il est important de fixer des limites.

Lors d'une dispute, il est en premier lieu important que tu *fixes des limites*, non pas à ton partenaire, mais bien *à toi-même*. Celui qui, lors d'une dispute, dépasse certaines limites peut parfois causer des dommages irréparables.

Par conséquent, n'insulte jamais ton partenaire. Respecte cette limite, même s'il t'irrite au plus haut point. Il n'est pas un "idiot", "un cochon", une "sale truie", une "vache stupide" - je voudrais laisser ces expressions encore relativement douces pour qu'elles parlent d'elles-mêmes et soient suffisamment représentatives des autres qualificatifs.

Lors d'une dispute, respecte toujours cette limite car c'est la limite du respect et de l'estime. Ces deux qualités, tu ne dois jamais, jamais les abandonner. Ne vise donc jamais "en dessous de la ceinture". Lors d'une dispute, certaines personnes se sont tellement blessées que les blessures qui en résultaient ne guérissaient que très, très lentement si tant est qu'elles guérissaient.

Il y a des disputes dans le monde entier et cela de façon ininterrompue. Je choisis un exemple qui fait particulièrement bien comprendre à quel point les conséquences d'une dispute peuvent être graves si la dispute dépasse les limites. Je choisis un exemple où c'est l'homme qui est particulièrement blessant. Je le fais, non pas que les femmes ne puissent pas blesser autant que les hommes, mais parce que les hommes sont plus souvent agressifs que les femmes et que leurs agressions blessent bien des fois leur partenaire.

Il est question ici d'Andrej et de Natascha. Andrej avait eu plusieurs relations avant de connaître Natascha. Le plus souvent, c'était lui qui mettait fin à la relation lorsqu'elle "ne lui apportait plus rien". Parfois même, il laissait tomber froidement les femmes. Par exemple, pendant qu'il vivait encore avec une femme, il commençait une relation avec une autre et puis il quittait la première. Lorsque cette femme désirait une explication, alors il pouvait être assez dur et l'envoyer promener. Au sein de la relation même, il était aussi vite irritable, furieux et agressif.

Puis il fit la connaissance de Natascha et il lui arriva ce qui arrive à tous : il récolta ce qu'il avait semé dans les relations précédentes. Andrej tomba "éperdument" amoureux, lui semblait-il, de Natascha. Elle l'aimait bien aussi, vu qu'il était un jeune homme bien sympathique et qu'il était en plus bien de sa personne. Mais Andrej sous-estimait beaucoup Natascha. Il pensait pouvoir se comporter avec elle comme avec les autres femmes qu'il avait connues auparavant. A peine étaient-ils devenus plus intimes, qu'il devint impatient et agressif. Plusieurs fois, elle lui avait dit qu'elle ne tolérerait pas cela. Il entendit cela à plusieurs reprises et essaya de se maîtriser. Mais au fond, il n'avait pas de cœur ni pour lui, ni pour une femme. C'est ainsi qu'ils en vinrent à une discussion décisive au cours de laquelle Andrej dit à Natascha qu'elle n'avait pas la moindre intuition, qu'elle était stupide et qu'elle n'était pas non plus une beauté.

A peine était-ce dit, que Natascha partit. Il ne la revit plus jamais. Elle lui parla encore une ou deux fois au téléphone, mais bientôt il était effacé de sa mémoire et peu après elle était accaparée par un autre.

Avant de revenir de nouveau sur l'attitude d'Andrej, j'aimerais par principe éclaircir un point : à mes yeux, le comportement de Natascha n'est pas meilleur que celui d'Andrej. Il exprime une dureté et un manque de pitié qui un jour l'a rattrapée. Quelques années plus tard, elle fit la connaissance d'Iwan qui l'a traitée d'une façon épouvantable et dont la dureté lui a fait prendre conscience de certaines choses.

La perte de Natascha a presque brisé le cœur d'Andrej - au juste, elle a brisé sa sécheresse de cœur. Il a souffert longtemps et il l'a regrettée pendant des années. C'était le karma. Il aurait pu apprendre certaines choses s'il avait eu un peu de cœur pour ses amies précédentes - ce qui aurait épargné beaucoup de souffrances à ses amies aussi bien qu'à lui-même. Et son cœur lui aurait dit que Natascha n'était pas du tout la femme qu'il cherchait, mais qu'elle était "l'écran du karma" idéal sur lequel il projetait tous ses désirs. Il apprit par la souffrance ce que les mots, les sentiments et les souffrances des autres femmes n'avaient pas pu lui apprendre.

Comme tu vois, tout a son sens. Tout te donne la chance de prendre conscience et de grandir. Mais si tu as la possibilité de tirer des conclusions de ce que je dis, alors réfrène ta colère, calme tes agressions, sois prudent par rapport à ce que tu jettes à la tête des autres. Ne vise jamais "en dessous de la ceinture". Cela veut dire, réfléchis bien à ce que tu dis et à qui tu le dis car le moment où ce "niveau de la ceinture" est atteint ou même dépassé, diffère d'une personne à l'autre.

Traite donc surtout ton partenaire avec respect et dignité. Beaucoup croient devoir faire un effort avec chaque étranger qui accourt, mais pouvoir traiter leur partenaire et leurs enfants comme cela leur chante. Je ne peux que te mettre en garde contre un tel comportement. Combien de gens ai-je vu vieillir et mourir seuls, abandonnés par le partenaire et par les enfants. Ils avaient cru pouvoir les traiter sans respect et sans dignité. Personne n'a le droit de faire cela. C'est donc par la solitude qu'ils ont appris le prix d'une famille et avec quel respect celle-ci doit être traitée.

Objectivité et loyauté

"Mais on ne peut tout de même pas toujours roucouler. De temps en temps, il y a quand même une dispute. Et si je fais alors comme si de rien n'était, je ne suis pas dans la vérité, ce qui n'est pas non plus bon pour la relation" objecteras-tu ici. Tu as tout à fait raison. Dans une relation, des querelles peuvent toujours survenir. Mais ce qui est alors décisif, c'est que tous les deux s'efforcent absolument de rester objectifs. Si tu manques de pertinence et deviens polémique, alors le chemin est ouvert pour les accès de colère et donc pour les insultes et les coups "en dessous de la ceinture". Reste objectif. Essaie de rester calme.

Et voici encore quelque chose de décisif : *N'INTERROMPS PAS !* Même à d'autres moments, c'est un signe qui montre que celui qui laisse l'autre achever de parler connaît les règles de base de la politesse. C'est particulièrement important dans le cas d'une dispute. Si tu interromps ton vis-à-vis, voire même plusieurs fois, alors la dispute dégénère avec une probabilité pratiquement certaine. Exerce-toi par conséquent à la patience. Répète le nom du Seigneur (voir p. 31 et suivante) et n'interromps pas.

Mais un problème peut malgré tout s'ensuivre et te donner bien du fil à retordre : il y a des personnes qui, surtout si elles sont en colère, peuvent parler pendant des heures et ainsi amener leur vis-à-vis presque au désespoir. Ceci n'est pas correct. Tu ne devrais jamais faire usage de cet artifice. Si ton vis-à-vis le fait, ne lui impute pas de la malveillance, mais admetts dans un premier temps qu'il n'est pas conscient de son comportement. Fais-le lui remarquer *aimablement* et demande-lui d'abrégé en lui expliquant que ses longs discours te mettent fortement sous pression, qu'ils te rendent nerveux, irritable, agressif, etc.

Ce qui est décisif, c'est que tu ne commences pas à l'interrompre. Cela ne t'apportera qu'une victoire "à la Pyrrhus", une victoire fictive, une réussite payée bien trop cher. Observe les règles de la politesse. Sois aimable. Sois objectif. Lors d'une dispute, rien ne peut t'aider davantage que l'objectivité qui va de pair avec l'amabilité et la politesse. Ne te laisse en aucun cas emporter.

Mais tu ne dois pas non plus tout tolérer. Si ton partenaire devient excessif et agressif à tel point que cela dépasse de loin les limites, alors retire-toi. Il vaut mieux battre en retraite que de faire encore plus de dégâts.

Mais réfléchis encore à deux choses : partir peut aussi être une tactique de lutte. Pense au marais, pense au fait que par son retrait - "glouglou" - il engloutit le tracteur. Réfléchis pour savoir si tu te retires parce que tu as envie de continuer le combat à un niveau plus subtil, parce que tu veux éluder les problèmes ou parce que tu veux réellement éviter le pire.

Deuxièmement, il est parfois nécessaire, dans la dispute aussi, que tu fasses comprendre où est ta limite. Il peut donc être important que tu t'accroches jusqu'à la fin de la querelle et que tu fasses comprendre à ton partenaire où tu te situes.

Je ne peux pas te dire ici quand l'une ou l'autre attitude est de mise, car cela doit se décider au cas par cas.

Cela te montre quelque chose de décisif : l'objectivité seule n'est pas suffisante. Il faut qu'elle soit en rapport avec ton cœur et avec ta conscience, associée à ta faculté de discernement. Si avec ces quatre attributs, tu peux agir positivement lors d'une dispute, alors chaque dispute deviendra pour toi et pour ton partenaire un nouveau pas vers un nouveau niveau d'entente et de compréhension.

Evite les généralisations telles que "toujours", "jamais", et "tout"

"Toujours", "jamais", et "tout" sont des mots que tu devrais absolument éviter lors de chaque dispute. Ils ont la propriété fatale de pouvoir irriter très rapidement ton vis-à-vis.

Tu dois réfléchir au fait que beaucoup de querelles, dans quelque relation que ce soit, sont toujours occasionnées en premier lieu par une question d'estime de soi. Si quelqu'un ne se sent pas compris, pas vu, ignoré, accusé trop injustement, alors la probabilité est grande qu'il cache sa souffrance sous forme d'agression afin de ne pas montrer à quel point il est blessé.

Si maintenant quelqu'un est déjà blessé parce qu'il a par exemple fait une erreur et que tu la lui reproches en ajoutant de surcroît qu'il la fait *toujours*, il est compréhensible qu'il en soit encore plus blessé et qu'il réagisse par conséquent de manière agressive.

Si quelqu'un n'a pas tenu sa promesse et que tu lui dis qu'il ne les tient *jamais*, alors il réagira de façon semblable.

Tu attises évidemment la dispute quand tu reproches à ton partenaire qu'il fait de toute façon *tout* de travers.

Garde-toi alors de ces mots à caractère absolu tels que "toujours", "jamais" et "tout". Remplace-les plutôt par "quelquefois", "de temps en temps" ou mieux par "rarement", "quelques", "certains". Ces formulations enlèvent à ton affirmation le caractère définitif. Que peut bien faire une personne à qui tu dis qu'elle fait toujours une erreur ou bien qu'elle ne rend jamais service ? Afin de sauver son image d'elle-même, elle cherchera très probablement refuge dans l'agression. A part la dispute, tu n'y as pas gagné grand chose.

Ne déterre pas de vieilles histoires

Lors d'une dispute, beaucoup aiment ressasser de vieilles histoires selon la devise : "A l'époque déjà, tu as ...", "Oh oui, je connais déjà ça de toi ... !"

Il y a plusieurs choses à dire par rapport à ce comportement :

Premièrement : si tu utilises l'objet d'une dispute précédente et qui en plus a déjà été tirée au clair, alors c'est non seulement incorrect, mais aussi pas très intelligent car cela ne fera qu'attiser la dispute actuelle.

Deuxièmement : si cela a fait l'objet d'une dispute précédente et n'a pas été clarifié, alors c'est maintenant le moment le plus défavorable pour en parler.

Troisièmement : si tu as l'impression que ton vis-à-vis fait quelque chose de façon répétée qui aboutit toujours à une dispute, alors dans la plupart des cas l'énumération des événements précédents revient au même que de dire "toujours", "jamais" et "tout".

Essaye donc de ne pas amener des événements d'autrefois dans une dispute qui est très chargée émotionnellement. N'en parle que lorsque les émotions se sont calmées des deux côtés et que vous pouvez clarifier la querelle dans la paix, en toute franchise et en toute objectivité.

La force du positif

Parle de ce qui est positif au lieu d'évoquer des choses anciennes et négatives. Si dans une dispute, tu dis quelque chose de positif, alors ton vis-à-vis l'entendra très clairement. Tu pourrais par exemple dire : "Je sais que je peux compter sur toi." - "Tu m'as beaucoup aidé dans tel ou tel cas." - "Je sais ce que tu accomplis et je l'admire." La dispute est le moment idéal pour dire à quelqu'un quelque chose qu'il peut réellement croire, car il suppose que tu ne le flatteras pas et que tu ne lui mentiras pas au moment d'une dispute, surtout si elle est véhémente. Ne comprends donc pas cette remarque dans le sens que tu devrais "lui lécher les bottes ". Dis plutôt des choses qui viennent du cœur. Elles auront un effet merveilleux parce qu'à ce moment-là, ton partenaire peut les entendre clairement.

Tadeusz et Bozena se disputaient beaucoup. Ils sont venus me voir et je leur ai montré comment ils se disputaient. Cela les a touchés, mais ne les a pas empêchés de continuer à se disputer. Dans un rêve, j'ai dit à Tadeusz qu'il ne devrait pas tant se concentrer sur les erreurs de Bozena, mais plutôt voir ses côtés et ses points positifs et qu'il devrait aussi les lui signaler un jour lors d'une dispute.

Tadeusz fut très touché par ce rêve. Il le transposa dans la mesure où il ne voyait plus uniquement les côtés de Bozena qui l'irritaient, mais il commença à voir ce qui la mettait en valeur.

Peu après, ils eurent une fois de plus une dispute. Mais cette fois-ci, Tadeusz se comporta différemment. Il ne voulait plus uniquement mettre l'accent sur ce qui l'irritait, au contraire, il permit à Bozena d'achever de parler et puis il expliqua calmement et objectivement son point de vue. Ensuite il dit combien il l'estimait, à quel point elle avait enrichi sa vie, à quel point il lui était reconnaissant. A peine avait-il dit ces phrases que l'atmosphère changea fondamentalement. Bozena inspira profondément, se calma et des larmes de reconnaissance perlèrent à ses yeux. Elle dit : "Que ça me fait du bien de t'entendre dire cela, j'avais toujours l'impression que tu ne voyais que mes défauts. Je pensais vraiment qu'au fond tu me rejetais !" Tadeusz fut très visiblement touché de la réaction de Bozena. Ils pouvaient désormais se confier réciproquement leurs peurs, leurs doutes d'eux-mêmes, leurs incertitudes, ce que jusqu'à présent ils n'avaient jamais pu faire de cette façon.

Et tout ceci se réalisa parce qu'un des deux avait dit quelque chose de positif au milieu du négatif.

Pense donc à cet exemple important lors de ta prochaine dispute et mets-le en pratique. L'amour vaut toujours mieux que les coups.

Des coups à la place de l'amour

L'amour vaut mieux que les coups ? Beaucoup répondent sans équivoque par non à cette question. Dans leur enfance et/ou lors des relations précédentes, ils ont été tellement blessés qu'ils ne font plus confiance à l'amour. C'est pour cette raison qu'ils empruntent le chemin des coups au lieu de l'amour. C'est-à-dire qu'ils utilisent la dispute pour obtenir au moins un peu de contact. Ils pensent inconsciemment : "Si cela ne peut pas être de l'amour, que ce soit alors des coups !"

Tu penses que cela est fou ? Je ne pense pas que c'est fou^{*}, mais que c'est déplacé*, que le sentiment s'est déplacé. Si une personne a toujours été blessée dans son amour, dans sa confiance, dans sa disponibilité à s'ouvrir, il est tout à fait compréhensible qu'elle se ferme. Et pour exprimer cette "fermeture", ils se disputent au lieu de s'ouvrir. Beaucoup de couples vivent toute leur vie ainsi. Ils luttent inlassablement l'un contre l'autre parce qu'ainsi ils obtiennent un contact qu'ils sont capables de supporter. Ils ne seraient en effet pas capables d'une plus grande proximité.

Lutte signifie contact, même s'il est douloureux, c'est tout de même un contact. Beaucoup d'humains sont si blessés, si fermés, que le contact qui s'établit dans la lutte est le seul qu'ils sont capables de supporter.

Mais celui qui lutte consomme énormément d'énergie. C'est pourquoi les couples qui se disputent continuellement ont des difficultés à construire quelque chose ensemble. S'ajoute à cela le fait que l'industrie du divertissement leur fait croire sans cesse qu'un changement fait toujours du bien. La séparation ne leur est évidemment d'aucun secours parce qu'elle ne peut pas les guérir de leur peur de l'amour et de la proximité. Dans la plupart des cas, surtout s'il y a des enfants, la séparation fait que les choses vont encore plus mal pour eux à tous les niveaux.

Les blessures du cœur ne peuvent se guérir que par l'amour. Combien de personnes viennent me voir qui, leur vie durant, sont devenues enragées chaque fois qu'on les approchait de trop près. Elles se débattaient tant parce que quelqu'un les touchait de trop près. Lorsqu'elles sont auprès de moi, je

* Ndt : verrückt = fou ; ver-rückt = déplacé, dérangé

les enveloppe dans mon amour. Je déverse mon amour en abondance sur elles. Et qu'arrive-t-il ? D'abord, elles se hérissent, se débattent encore quelques fois. Puis peu à peu, l'amour défait les blocages qui maintiennent le cœur fermé. Et dès que le cœur peut s'ouvrir, elles ressentent moins le besoin de se disputer. Leur cœur s'apaise et leur entourage également.

Ne considère pas une relation de disputes comme un état permanent, mais comme une indication importante que tu as quelque chose à apprendre. N'attribue pas la faute des luttes à ton partenaire, mais demande-toi *pourquoi* tu as choisi ce partenaire. De quoi est-il censé te protéger ? N'essaye pas d'expliquer ta situation par le "hasard". Ce hasard n'existe pas. Le choix de ton partenaire, c'est *ton* choix, c'est tout. Accepte donc la responsabilité que tu portes dans les actes, dans ton choix, dans ta relation. Ne charge en rien ton partenaire. *Tu* as accepté d'entrer en relation avec lui. C'est ainsi que *tu* as choisi. Ce sont là les faits décisifs qui t'aident à progresser. Tout le reste, ce sont des rationalisations hypocrites et des accusations qui en dehors des querelles supplémentaires n'apportent rien.

Demande-toi *sérieusement* si tu es capable de supporter une relation sans querelles et sans luttes. Si tu réponds tout de suite par "oui, bien sûr !", alors ne te crois pas ! Ceci ne peut pas être la bonne réponse, parce que tu ne serais pas lié avec ce partenaire avec ces nombreuses disputes, si tu étais capable d'une relation autre, plus calme.

Pars des faits : si tu as une relation où il y a beaucoup de disputes, alors tu l'as cherchée. La règle est toute simple, particulièrement aussi parce qu'elle n'a pas d'exception : ce que tu as, tu l'as cherché - et trouvé !

Les agressions comme solution ?

Et pourquoi l'as-tu trouvé, ce partenaire avec lequel tu te disputes ? D'un côté parce que visiblement tu ne peux pas supporter plus de proximité, plus de paix. On dit que de nombreuses personnes cherchent shânti, la paix intérieure. Tu as en réalité besoin de nombreuses vies pour pouvoir supporter l'énergie de shânti, car le silence est la respiration de Dieu. Le silence est pour beaucoup une situation qu'ils ne supportent pas, qu'ils fuient par tous les moyens. Toute votre industrie absurde du divertissement est construite sur le fait que l'être humain d'aujourd'hui ne peut pas supporter le silence. Chez certaines personnes, c'est à ce point le cas qu'elles préfèrent regarder un film d'horreur et dormir mal après, plutôt que d'être disposées à ressentir le calme.

S'ajoute à cela le fait que l'être humain d'aujourd'hui est fortement influencé par des tendances rajasiques (tendances agressives, combatives). Il a tant de tension en lui *qu'il* est obligé de faire quelque chose. Il est de ce fait constamment en mouvement, constamment sous tension - c'est pour cette raison que le stress est un des grands phénomènes de société de cette époque.

C'est pour ces raisons que les relations paisibles ne sont pas très répandues de nos jours. La passion tourbillonnante fait partie de la structure rajasique, pas l'amour paisible qui comble. L'agitation est de mise, la passion, la déception et les agressions y sont idéalement associées - de même que la consommation de viande !

Mais il y a encore une autre raison pour laquelle certains êtres humains préfèrent la dispute au calme : ils ont tant de tension, tant de colère, tant de haine en eux que sans la soupape de la dispute ils éclateraient pour ainsi dire. Pour eux, la dispute représente - tout comme la soupape de sécurité pour la marmite à pression - une élimination de tension sans laquelle ils exploseraient littéralement.

Lena avait eu une enfance très douloureuse. Comme c'est malheureusement encore souvent le cas chez vous, son père aussi bien que sa mère l'avaient maltraitée, ne l'avaient pas prise au sérieux, ne l'avaient pas respectée et l'avaient battue. En d'autres termes, ses parents l'avaient traitée avec beaucoup de haine qui s'était peu à peu infiltrée en Lena. Elle était devenue renfermée, dépressive, morose, pessimiste. Elle s'est mariée avec Olaf, un homme simple, plutôt indifférent. Il l'a aidée à sortir de sa dépression, bien qu'il fût apathique et étroit d'esprit. Elle ne pouvait plus continuer à regarder fixement dans le vide comme elle l'avait fait chez ses parents. Olaf la rabrouait tellement qu'elle devait répliquer immédiatement. Lena et Olaf avaient une véritable relation de dispute. Du matin au soir ils se disputaient, criaient et sans arrêt se menaçaient mutuellement de se séparer. Puis une maladie héréditaire s'est déclarée chez Olaf. Lena le soigna avec dévouement, mais malgré cela il mourut six mois plus tard. Six mois après, elle le suivit dans la tombe. Elle était morte d'un cancer.

Que s'était-il passé ? Les luttes entre Lena et Olaf les ont acculés tous les deux à leurs limites. Mais elles ont également eu une conséquence décisive : la forte agressivité qui les habitait tous les deux a ainsi pu trouver une soupape. Cela leur a permis de ne pas "exploser". De son côté, Olaf avait été malade depuis son enfance. Lui aussi avait beaucoup souffert de ses parents et de son karma. Si Lena n'avait pas été la soupape idéale pour lui, il n'aurait certainement pas atteint l'âge de 56 ans.

De son côté, Lena n'était pas atteinte du cancer avant la mort d'Olaf. Elle l'a développé pendant les six mois qui ont suivi sa mort. La douleur de la perte et la grande colère en elle étaient deux sentiments qu'elle était incapable de supporter, aussi bien au niveau psychique que physique. Les retourner contre elle-même était pour elle la seule façon d'esquiver cette tension. C'est pourquoi le cancer a attaqué plusieurs organes internes en même temps. Il était la canalisation de sa douleur et de sa haine.

La haine de soi

Beaucoup, beaucoup trop de personnes se haïssent elles-mêmes. En effet, elles sont certes peu aimables, voire agressives avec les autres, mais leur véritable haine est dirigée contre elles-mêmes. Cette haine les empoisonne et empoisonne les autres.

Cette haine les met continuellement sous pression. Les querelles sont donc un moyen par lequel elles essaient de diminuer au moins un peu cette tension interne.

Beaucoup de personnes se haïssent parce qu'elles ne veulent pas s'avouer qu'elles haïssent quelqu'un d'autre. Et dans la plupart des cas, cet autre est un des parents ou bien il s'agit des deux parents.

Prends donc cette haine au sérieux. Ne l'écarte pas. Ne la refoule pas. Sigmund Freud avait tout à fait raison lorsqu'il écrivit que le refoulement était le début de beaucoup de maux. De plus, tu ne peux jamais être dans la vérité quand tu refoules des choses. La vérité, ce sont tes sentiments qui s'agitent en toi et qui déterminent tes actes. Il ne sert à rien au loup de se couvrir d'une peau de mouton et de manger de la craie. Il reste un loup et ne devient pas un mouton - pas davantage si malgré tout le déguisement, il en dévore de nouveau un.

Si tu as de la colère en toi, prends-la au sérieux. Si tu l'ignores, tu peux tomber malade - ou tu deviens hypocrite, ce qui revient presque au même. Je pense ainsi aux personnes qui sont toujours siiii gentilles, siiii aimables, siiii désintéressées. Mais tu sens toujours un malaise en leur présence parce que tu as l'intuition que quelque chose ne va pas. Et ce qui ne va pas, c'est cette colère qu'elles essaient sans cesse d'ignorer.

Ici, beaucoup comprennent mal mon enseignement. Je dis toujours que tu ne devrais pas être furieux, que tu ne devrais pas haïr. Mais je dis cela d'une manière large. Tu ne dois pas haïr ne veut pas dire que tu ne dois pas être ou plutôt devenir conscient de ta haine. Cela veut dire plutôt que tu dois te libérer de ta haine jusque dans les profondeurs de ta psyché. Le refoulement n'est pas un chemin, il n'est rien d'autre qu'une impasse. Le chemin réside en satya, la vérité et non dans le refus de la regarder en face. Ne l'oublie jamais.

Les solutions

Celui qui n'est pas conscient de ses agressions ne peut pas pour autant affirmer qu'il n'en a pas. Ce serait plus ou moins la même chose que si un petit enfant se cache les yeux en croyant qu'ainsi plus personne ne peut le voir.

Deviens conscient de tes agressions. Le plus tôt sera le mieux. Demande-toi contre qui elles sont dirigées.

La méditation du chardon

Essaye de dissoudre l'agression au moyen de la méditation que j'ai dictée pour le 6 août dans le livre "Sai Baba parle aux Occidentaux" :

Imagine-toi être un chardon, plein d'épines et d'agressions.

Vis ta vie de chardon. Dans ton imagination, vis pleinement ta négativité.

Quand tu penses avoir fait cela suffisamment longtemps, alors imagine-toi être une rose. Tu es beau et tu répands un parfum. Mais tu as encore de grandes et fortes épines.

Concentre-toi d'abord sur les épines.

Quand tu penses t'être suffisamment concentré sur les épines, alors porte ton attention sur la fleur et laisse-la s'épanouir complètement.

Quand tu auras expérimenté ce sentiment suffisamment longtemps, alors imagine-toi être une fleur de lotus.

Vois que tes racines sont profondément enfoncées dans la boue. Mais ta fleur flotte sur l'eau et est immaculée.

Laisse la pureté de la fleur de lotus couler en toi. Laisse-la te remplir de plus en plus.

Imagine-toi que cette fleur de lotus est composée d'une lumière pure, claire, limpide et que cette lumière merveilleuse te pénètre : parfaitement calme, parfaitement heureuse, parfaitement pure.

Imagine-toi maintenant ton cœur comme une fleur de lotus ouverte à moitié. Laisse-la s'ouvrir lentement, pétale par pétale, et sens que ton cœur se remplit de plus en plus d'amour. Cet amour grandit jusqu'à te remplir complètement.

Tu n'es plus qu'amour et tu sens combien la bénédiction divine se répand en toi.

Tout est Un, tout est Dieu.

Répète cette méditation plusieurs fois. Si l'agression est grande, alors tu ne pourras probablement pas la résoudre au moyen de cette méditation. Accepte alors une aide spécialisée. Je mets sans cesse en garde contre les thérapies. Et avec raison, car la plupart des thérapeutes auraient eux-mêmes besoin d'une bonne thérapie avant d'être capables d'en donner. Mais il y a aussi de bons thérapeutes qui connaissent leur métier et qui peuvent te libérer de ton vieux fardeau.

Le travail avec le coussin

Te retirer avec ta colère peut également être une bonne aide. Ne fonce pas sur ton partenaire et encore moins sur tes enfants. Au lieu de faire cela, frappe des deux poings sur un coussin épais ou un matelas. Dis au coussin ce que tu avais envie de dire aux autres. Cette méthode a évidemment ses pièges. Il se peut en effet que lors de ce travail certains sentiments de ton enfance te reviennent en mémoire. Cela peut t'être très bénéfique parce que cela te permet peut-être de prendre conscience des racines de ta colère - du moins de celles de cette vie-ci. Mais il se peut que ces sentiments soient tellement forts que tu ne sais pas quoi en faire.

Tu peux trouver la solution à ce problème dans le fait d'offrir cette "petite bataille de coussin" au Seigneur (voir p. 100). Prie le Seigneur de te guider et demande-Lui de te protéger des sentiments que tu ne sais pas maîtriser. Il le fera avec certitude.

L'enfant intérieur

Ce qui peut également t'aider, c'est un exercice de Gestalt avec ton enfant intérieur, c'est-à-dire avec le monde de tes sentiments. Tu as besoin de deux coussins pour cet exercice : l'un (A) te symbolise, l'autre (B) symbolise ton enfant intérieur. Assieds-toi d'abord sur le coussin A, salue ton enfant intérieur et demande-lui comment il se sent. Assieds-toi ensuite sur le coussin B et laisse l'enfant intérieur répondre à tes questions. Rassieds-toi sur le coussin A et demande à ton enfant intérieur pourquoi tu te mets si fort en colère, où se situe la raison réelle et ce que tu peux faire de ces sentiments. Rassieds-toi de nouveau sur le coussin B et réponds en tant qu'enfant intérieur.

Si tu es un peu ouvert et donc en contact avec tes sentiments, tu seras étonné des réponses intéressantes que ton enfant intérieur te donnera et qui t'aideront à progresser.

Le travail de Phyllis Krystal

Le travail de Phyllis Krystal peut également t'être d'une grande aide. A ce sujet, je dirais seulement que Phyllis Krystal a développé une méthode de visualisations diverses à l'aide de laquelle tu peux dénouer beaucoup de blocages. Cette méthode a en plus l'avantage de te permettre de te détacher au niveau émotionnel de tes parents ou d'autres représentations parentales qui conditionnent toujours tes sentiments.

N'oublie pas que les liens, que beaucoup cherchent tant, mènent toujours à des déceptions - pense seulement à ce qui se passe lorsque tu perds ton partenaire, peu importe la raison. Les déceptions mènent à la souffrance et aux agressions. Le détachement de tes représentations parentales, mais aussi de ton partenaire au moyen de la méthode de Phyllis Krystal peut t'ouvrir des horizons tout à fait nouveaux. Tu pourras peut-être pour la première fois de ta vie avoir le sentiment d'être libre, de pouvoir enfin décider en fonction de toi et non en fonction de ce que tu crois que les autres attendent de toi.

Ici, je voudrais une fois de plus te rappeler que satya, la vérité, est le chemin. Tu n'es pas dans la vérité si tu ne sais pas qui est la cause de ta colère ou à qui tu es enchaîné. C'est aussi pour cette raison que tu n'es pas libre. Celui qui n'est pas dans la vérité ne peut pas non plus être libre. Tu demandes "Pourquoi ?" Parce qu'il ne sait pas par qui il est conditionné.

Si tu as de la colère ou même de la haine envers quelqu'un, alors tu es lié à cette personne. Si tu n'es pas conscient de tes sentiments, alors tu ne *sais* même pas *que* tu es enchaîné. Tu es comme un chien enchaîné qui ne peut atteindre qu'un certain périmètre. Si tu crois que c'est là le monde entier, que rien n'existe en dehors de ce parcours minuscule, alors tu ne sais ni où tu es, ni ce que tu pourrais entreprendre pour changer la situation.

Je vois que tu es étonné du fait que je te compare avec un chien enchaîné. Ne t'étonne pas, je n'exprime que la vérité : beaucoup, beaucoup de gens sont comme des chiens enchaînés. La différence avec le chien, c'est que la chaîne n'est pas en fer, mais elle est faite de désirs, d'attachements et d'aveuglement. Dans beaucoup de cas, ce mélange est bien plus solide qu'une chaîne métallique.

Travaille donc avec la méthode de Phyllis Krystal. Mais travaille de préférence avec quelqu'un qui est bien formé et qui sait quoi faire des sentiments qui se libèrent en toi.

Et encore ceci : beaucoup comprennent la méthode de Phyllis Krystal en ce sens qu'ils pensent que un ou deux exercices de coupures des liens (cuttings) arrangeraient tout. Ne néglige pas tes sentiments. Ne les coupe pas. Donne-leur de l'espace et travaille sur eux avec également d'autres méthodes. Deviens un être humain à part entière par le fait de devenir d'abord conscient de tes sentiments pour ensuite t'en libérer et puis de les dépasser à l'aide des exercices de Phyllis Krystal.

Ceci est le chemin de la lumière.

L'échange de rôles

Si ton agression tout comme celle de ton partenaire n'est pas trop importante, alors un échange de rôle peut être très bénéfique.

Pour cet exercice, vous vous asseyez l'un en face de l'autre et vous jouez le rôle de l'autre. Par exemple, si tu es sans cesse agacé par le fait que non seulement ton partenaire ne ferme pas le tube de dentifrice, mais qu'en plus il le prend de haut lorsque tu lui fais la remarque, alors joue cette situation. A la différence que tu es ton partenaire et que lui est toi.

Ce jeu a le grand avantage que chacun peut expérimenter la façon dont il est vu par l'autre et en plus, il peut percevoir comment l'autre se sent dans la situation qui vient d'être jouée.

Ce qui est également important dans ce travail, c'est de l'offrir préalablement au Seigneur (voir p.100) et de vous promettre mutuellement de ne pas vouloir vous blesser. Et encore quelque chose qui est au moins aussi important : promettez-vous également d'*entendre* l'autre lorsqu'il dit que ceci ou cela l'a blessé.

Le toucher

Garder le contact physique pendant une dispute est d'une grande aide. Il suffit, par exemple, que la pointe de vos pieds soit en contact. Ce qui est important, c'est que vos corps aient un point de contact. Cela est d'une importance si grande parce que le contact physique signale à vos inconscients

respectifs que, malgré tous les différents, vous avez des *points de contact*. Aussi minime que le contact puisse être, il change fondamentalement l'atmosphère de votre conflit. Pourquoi ? Parce que vous vous confrontez *verbalement*, certes, mais vous restez proches *physiquement*.

En outre, ce contact évite la tendance qui peut survenir dans beaucoup de disputes : la tendance de se séparer. Gardez donc le contact, maintenez la proximité. Au niveau inconscient, cela vous procurera une sécurité qui adoucit la dispute parce que, comme je l'ai déjà dit plus haut, dans beaucoup pour ne pas dire dans toutes les disputes, il y a toujours une problématique d'estime de soi. Mais le contact physique vous signale, à toi et à ton partenaire, que vous êtes en contact et que vous désirez l'être. Cela a un effet positif sur l'estime de vous-même.

Plus l'estime de soi est forte, plus la personne sait rester calme. C'est pourquoi le contact physique pendant une dispute est aussi un bon moyen d'amener un peu plus de calme dans le conflit.

Pour passer la nuit

Ne pas étendre la dispute au-delà de la nuit est tout aussi important que le contact physique pendant la dispute.

Beaucoup se moquent parce qu'en allemand on ne dit pas "faire l'amour", mais "coucher ensemble". Mais aussi étonnant que cela puisse paraître, cela exprime également une vérité profonde. Lorsque deux personnes s'aiment physiquement, elles échangent énormément d'énergies. Mais la même chose se passe lorsqu'elles dorment "ensemble", c'est-à-dire "côte à côte" dans le même lit. Les auras, les champs d'énergies subtiles tout comme les chakras, se relient alors. Cet échange, cette interpénétration des énergies fait que lorsque l'un des partenaires est absent, l'autre a souvent des difficultés pour s'endormir ou pour passer une bonne nuit. Mais cet échange d'énergies signifie aussi que les enfants ne devraient pas dormir *de façon permanente* trop longtemps, c'est-à-dire au-delà de cinq ans, dans le lit des parents car ceci perturbe leur équilibre énergétique. Cela vaut surtout pour les enfants qui sont élevés par *un seul* parent.

Cette énergie subtile et si importante est perturbée lors d'une dispute. Des faisceaux d'énergies tout à fait désordonnés vont et viennent alors. Le sommeil n'est donc pas réparateur parce que ni le corps, ni le psychisme ne peuvent se détendre.

N'allez donc pas vous coucher avec la dispute. Essayez de trouver au moins une solution provisoire. Cela ne nécessite pas, tant s'en faut, une clarification définitive. Mais essayez au moins de trouver le terrain d'entente qui vous permet d'être à nouveau proches, laissant l'énergie de nouveau circuler librement et vous permettant de nouveau un contact.

La générosité

Beaucoup de couples se disputent aussi parce l'un des deux, ou même les deux, veut tout tirer au clair jusqu'à la dernière virgule. Cela pourrait au fond être une tentative louable, mais cela mène souvent à de nouvelles disputes.

Quelle est l'une des qualités les plus importantes ? Quel est, entre autres, le but de *toute* relation ? Te permettre de développer la générosité ! La générosité est pour la relation ce qu'est l'huile pour la voiture. Tu peux rouler sans huile, mais tu n'iras pas loin !

Sois donc généreux. Accorde de l'espace à ton partenaire - pour les erreurs aussi !

Vous, les Allemands, vous êtes un peuple travailleur, ordonné et qui s'investit en plus dans la probité - quoique ces derniers temps, ce soit malheureusement moins souvent le cas. Mais votre principal défaut, c'est que vous avez parfois un comportement très professoral. Dans ce cas, vous savez tout mieux que les autres. Vous vous comportez alors malheureusement de la manière que vous avez apprise de vos parents ou plutôt de vos enseignants qui n'étaient pas particulièrement doués.

La générosité est le meilleur moyen contre cette maladie gênante. N'y regarde pas de trop près ! C'est un exercice merveilleux qui te permet de t'exercer non seulement dans la générosité, mais également dans le lâcher prise.

Evite donc de trifouiller comme un limier dans chaque phrase de ton partenaire pour y dénicher le moindre manque de clarté ou la moindre ineptie. Lâche prise et traite ton vis-à-vis avec générosité et amour.

Attention : avec générosité et amour, *pas* avec aveuglement. Beaucoup d'êtres humains confondent malheureusement la générosité avec l'aveuglement. Alors, soit ils sont mesquins, soit ils tombent dans le travers inverse et ils laissent tout passer. Tu ne dois pas confondre générosité et aveuglement, car l'un a à faire avec un grand cœur, l'autre avec une petite intelligence. Si tu les confonds, alors celui qui n'est pas bien disposé à ton égard pourrait croire que tu n'as ni un bon cœur, ni une bonne intelligence.

Ce qui est intéressant, c'est que la générosité a à faire aussi bien avec ton cœur qu'avec ton intelligence. Le sage est généreux aussi parce qu'il sait que par la générosité il peut obtenir bien plus que par la mesquinerie. Le sage est sage parce qu'il va avec le courant de la vie au lieu de le contrer. La vie, en tant qu'énergie divine devenue matière, est totalement imprégnée de générosité. La vie est plénitude, la vie est richesse, la vie est don. C'est pourquoi la vie est si proche de Dieu.

Le retrait

Je conseille sans cesse de te retirer lors d'une dispute, de boire un verre d'eau par petites gorgées et de trouver le calme. Ce conseil vaut pour tous ceux qui savent le faire. Mais beaucoup se retirent d'une façon qui équivaut à une déclaration de guerre - ce qui n'avantage certainement pas l'apaisement de la dispute.

Mais si tu as trouvé shânti (la paix intérieure) par les techniques spirituelles telles que nâmasmarana (répétition du nom du Seigneur, voir p. 31 et suivante), la méditation (Sai Baba parle aux Occidentaux, 25.7.) ou la pratique des chants divins, alors te retirer et boire un verre d'eau est une excellente méthode pour retrouver ton calme.

Shânti devrait être ton but. Les agressions peuvent, en effet, être des énergies extrêmement dangereuses. Combien de personnes ont, lors d'un accès de colère, détruit tout ce qu'elles avaient construit durant des années ! Combien de crimes - y compris l'homicide - ont été commis dans cet état. Pense seulement à Alexandre le Grand qui, dans un accès de colère, a tué d'un coup d'épée son ami dévoué. N'envisage donc jamais l'accès de colère comme un chemin, il pourrait t'emporter dans l'abîme.

Deviens maître de tes sentiments et retire-toi de la dispute. Garde ton calme ou retrouve-le dans la méditation ou dans la prière. Ne te laisse pas entraîner par les énergies puissantes de l'agression. Les anciens Grecs connaissaient déjà l'effet des agressions. Platon, par exemple, parle du "doux

aiguillon de la colère". Il décrit ainsi d'une façon pertinente le phénomène de la colère qui te donne un sentiment de pouvoir et de satisfaction. Mais je te mets en garde : cette satisfaction est extrêmement dangereuse. Dans ce livre, je t'ai mis en garde contre la prostitution parce qu'elle est très, très dangereuse. Elle l'est aussi parce qu'il y a dans ce domaine beaucoup de sortes différentes d'agressions, cachées ou ouvertes. Si tu commets une erreur dans ces milieux, d'un instant à l'autre tu peux être un homme mort.

Cela peut t'arriver aussi à la maison. Tu ne serais pas le premier et pas non plus le cent millième.

Ne crois donc surtout pas que les agressions soient une protection sûre. Je sais qu'il y a des moments où une attitude ferme peut même te sauver la vie.

Mais pense toujours à Jésus Christ qui a forgé la phrase décisive : "Celui qui blesse par l'épée, périra par l'épée." Gandhi a pu poursuivre sa politique extrêmement osée uniquement parce qu'il était totalement non-violent. Il avait éliminé radicalement toutes les agressions de son cœur. Personne ne pouvait donc le blesser. Tu objectes : "Mais il a été assassiné." La réponse est oui et non. Vu au niveau des faits, oui il a été assassiné. Vu d'un niveau plus élevé, Gandhi a pris sur lui cet assassinat afin de l'éviter à une autre personne. La vie de Gandhi était accomplie. Il était illuminé. Personne n'aurait pu lui faire de mal s'il ne l'avait pas accepté. Il était en effet un Mahatma, une grande âme, dont la lumière rayonnera pendant des siècles.

N'oublie pas : toi aussi, tu es Gandhi. Toi aussi, tu es cette grande âme. Ne te dévalorise pas. Celui qui se dévalorise, est tenté de se donner de l'importance au moyen d'agressions. Tu es Gandhi. Tu es Dieu. Vois ta valeur et deviens serein. La sérénité est une des meilleures méthodes pour éviter une dispute.

Pense à Bouddha qui, lorsqu'on l'offensait, restait tout à fait calme et disait : "Une offense est comme une lettre. Si tu ne l'acceptes pas, elle n'arrive pas à destination et retourne chez l'expéditeur !"

Identifie-toi à la grandeur en toi. Tu es cette grandeur. Tu n'es pas ce petit coq de combat. Tu es Bouddha qui reste en shânti et qui peut de ce fait offrir Sa lumière au monde.

Et comment deviens-tu ce Bouddha ? En répétant le nom de Dieu. Inlassablement. Surtout lors d'une dispute. Relie-toi à la lumière au moyen de nâmasmarana et la dispute ne t'atteindra pas, elle pourra encore moins t'entraîner, mais au contraire elle te reliera à ton vis-à-vis.

C'est cela la grande force, la force enveloppante de shânti, c'est cela la force qui au fond de ton cœur t'unit à ton partenaire.

IX LA COMMUNICATION

Langage et communication

Rien ne vient autant de son for intérieur, rien ne permet à un être humain de s'exprimer de façon aussi différenciée que son langage. Parmi tous les êtres vivants, c'est son langage qui est le plus précis. Au moyen du langage, l'être humain arrive à nommer quelque chose de manière si précise que celui qui l'écoute peut pour ainsi dire voir de façon imagée devant son œil intérieur ce qui vient d'être décrit verbalement.

Mais le langage a aussi servi et sert à falsifier, à dissimuler l'état des faits, à décrire des choses et des événements de manière fausse. Le langage couvre ainsi tout le chemin en passant de la vérité à la fantaisie, de la fantaisie à l'imagination, de l'imagination au mensonge. Comme toute chose sur terre, le langage a aussi deux côtés : un côté positif et un côté négatif. Le langage en lui-même est neutre, bien qu'il soit un énorme cadeau. Il est neutre parce que seule ton intention détermine si tu l'utilises bien ou mal. Par exemple, il n'est pas bon d'apostropher quelqu'un vertement. L'engueulade a toujours à faire avec l'humiliation, mais tu ne devrais humilier personne. N'oublie pas que ton vis-à-vis est Dieu, comme toi. Comment peux-tu dès lors vouloir l'humilier ? Crier sur quelqu'un n'est pas une bonne forme de communication, il est cependant correct de le faire si cela permet de le sauver. Un jour, une femme attendait à l'arrêt du tram. Son mari était allé s'acheter un journal de l'autre côté de la rue. Il s'est retourné et sans regarder, il a voulu traverser les rails juste au moment où le tram arrivait. Alors, aussi fort qu'elle a pu, sa femme lui a crié de s'arrêter. Ses cris l'ont tellement effrayé qu'il s'est arrêté net et ainsi le tram l'a évité de justesse. Par ses cris, sa femme lui a sauvé la vie.

Tu vois, c'est *toujours* ton intention qui fait que quelque chose est bon ou mauvais. Si tu fais quelque chose par amour, c'est bon, si tu le fais par pur calcul, c'est mauvais - mauvais pour toi.

L'expression de l'âme

Le langage devient communication si tu l'utilises non seulement pour te faire comprendre, mais aussi pour comprendre l'autre et en te faisant comprendre créer ainsi un échange.

Beaucoup d'êtres humains n'atteignent pas ce niveau. Ils disent leurs phrases comme s'ils lançaient des cailloux plats à la surface d'un lac. Ils ne se soucient pas de savoir comment se portent l'eau et le caillou, ce qui compte c'est que le caillou rebondisse. Ils parlent de la même façon. Ils disent leurs phrases sans égard pour les sentiments de l'autre. Souvent, ils ne se soucient absolument pas de l'effet que les mots produisent sur l'autre. Ils ont dit ce qu'ils voulaient dire, c'est ce qui les intéresse et qui compte pour eux.

C'est une attitude à courte vue et au fond, elle est aussi dépourvue de joie. La vie est une grande pyramide d'évolution. Plus ta conscience est développée, plus tu sais t'approcher de la cime, plus ta joie est grande et *durable*. La vie est l'école pour apprendre l'amour, c'est-à-dire pour apprendre la faculté de voir où l'autre se situe. Une communication vraie veut non seulement dire que tu sais t'exprimer de telle façon que l'autre puisse te comprendre et se sente compris, mais une bonne

communication fait aussi ressortir que sur le chemin vers le sommet de la pyramide, tu es monté très haut et que tu t'es ainsi créé la base pour vivre beaucoup de joie.

C'est pour cela que le langage et la communication sont l'expression de l'âme. C'est pour cette raison que le saint parle d'une voix douce et affectueuse qui touche immédiatement le cœur. En plus, sa communication vise à donner priorité à ta requête et à mettre ses propres intérêts à l'arrière-plan. Le saint exprime donc d'une manière remarquable qu'il est là pour toi, qu'il entend exactement ce que tu dis et qu'il s'efforce de tout son être de te donner une réponse qui te touche dans ton cœur et dans ton âme.

Hitler, par contre, avait une voix comme une boîte en fer blanc vide. Elle claquait terriblement parce qu'elle venait d'une coquille vide. Son âme ne s'était pas épanouie par l'amour, mais elle s'était figée par la froideur des sentiments. Mais malgré cela, il a touché et enthousiasmé des millions d'êtres humains. Il peut donc t'apprendre quelque chose d'important : prêter toujours attention à la voix d'une personne. Ecoute son timbre. Observe sa vibration. Ressens si elle te touche en ton for intérieur et si oui, comment.

Hitler, Lenine, Staline (je l'écris intentionnellement avec un "h" afin de montrer qu'il avait plus à voir - tout comme les deux autres - avec l'acier* qu'avec la qualité d'être humain) ont pu bernier leur prochain parce que ceux-ci n'ont pas observé le timbre de leur voix et n'ont pas été suffisamment en contact avec leurs propres sentiments pour percevoir les énergies sataniques qui se cachaient derrière ces voix ou plutôt qui s'exprimaient à travers elles.

Elle te montre encore quelque chose : le langage a beaucoup à voir avec le karma. C'est par sa langue et par sa sexualité que l'être humain se crée le plus de karma. J'entends la langue ici sous un double sens : d'une part, cela concerne la nourriture (voir chap. III, p. 63 et suivantes). D'autre part, avec tes paroles tu peux édifier un être humain, le réjouir, oui, le rendre heureux ou bien tu peux le séduire, lui mentir et le blesser.

Les blessures que les paroles infligent peuvent être très, très profondes. Elles peuvent être si profondes que *des vies durant* elles ne guérissent pas ! Des implications, il y en a assez de ce fait. Fais donc attention à ta langue. Soigne ton langage. Ouvre ton cœur et traite les gens avec amour, respect et chaleur - respect et chaleur sont évidemment des qualités de l'amour véritable, mais malgré cela je les énumère ici afin que tu saches à quoi tu dois faire attention.

Prends conscience de l'énorme force et du pouvoir du langage. Ne pense jamais que tu serais incapable de faire du mal à qui que ce soit. Sache plutôt qu'au moyen de ton langage, tu décides de la joie ou de la souffrance de beaucoup, beaucoup de personnes. Fais donc éclore sur les visages - sur le tien également - autant de sourires que possible. C'est la véritable maîtrise de la vie.

Les messages à double sens

Beaucoup de personnes se sentent négligées lorsqu'elles sont dans un groupe et qu'elles ne sont pas incluses dans la conversation. Bien sûr que cela est blessant et ce n'est pas non plus très aimable de la part de ceux qui excluent l'un ou l'autre. Mais beaucoup de personnes sont si inconscientes, si inattentives qu'elles ne remarquent même pas ce qu'elles font aux autres. Ne le prends donc pas de façon aussi personnelle. Mets cette occasion à profit pour te concentrer sur les voix des participants.

* Ndt : Stahl = acier

Observe leur timbre, leur vibration. Qu'expriment-elles en plus de ce qui est dit ? Quelle vérité, non exprimée par les paroles, vibre dans la voix ?

Beaucoup de personnes se trouvent très souvent dans la situation que les psychologues appellent le double message. Cela signifie que leurs mots expriment autre chose que le timbre de leur voix, que l'expression de leur visage, que le langage de leur corps. Beaucoup de personnes en sont en partie totalement inconscientes.

Il y a des personnes qui croient dire quelque chose de très gentil, alors que leur manière de s'exprimer fait penser davantage à un grognement et à un aboiement furieux qu'à un mot dit aimablement. Dans la plupart des cas, leur manière d'expression détruit l'effet qu'elles voulaient obtenir avec les mots.

Julius était un jeune homme intéressant. Il présentait bien, était instruit, lisait beaucoup, surtout au sujet des événements historiques et il avait en plus une forme d'expression châtiée. Mais il était un "fonceur." Un homme sur lequel ni les hommes ni les femmes ne pouvaient compter. Julius était tellement centré sur lui-même qu'il y avait à peine de la place pour d'autres. Je dis : à peine, car il y avait de la place tant que ses intérêts étaient en jeu. Lorsque ceux-ci étaient satisfaits, alors il s'en allait. Plus d'une femme en avait fait l'expérience amère. Un jour, il fit la connaissance d'Annette et en tomba amoureux. Annette avait beaucoup de ce qui lui manquait. Elle avait grandi dans une famille affectueuse où l'avis des autres était pris en considération, où les enfants étaient pris au sérieux, où on leur prêtait attention et où on savait se mettre à leur place. C'est pour cela qu'Annette avait non seulement pu conserver le contact avec ses sentiments, mais elle avait pu l'approfondir. Julius par contre avait, dès ses trois ans, rivalisé avec son frère parce que celui-ci était le préféré des deux parents. De plus, il avait des parents qui se disputaient sans cesse, qui ne le comprenaient pas, qui ignoraient ses sentiments. C'est pour cette raison qu'il aimait l'histoire : il ne voulait pas vivre dans le présent. Il voulait s'éviter, il voulait éviter ses sentiments et les souffrances qui s'y cachaient. Au sein de son centre d'intérêt, l'histoire, les événements étaient terminés, ils faisaient partie du passé, ils ne pouvaient plus le rattraper, pensait-il.

C'est pourquoi Julius aimait éclairer et expliquer tout au moyen d'exemples tirés de l'histoire.

Annette trouvait cela très intéressant. Elle était fascinée par la façon habile avec laquelle Julius faisait montre de son savoir, à quel point il était capable de placer les plus petits détails dans un contexte plus large. Mais ses manières et sa voix n'étaient pas aussi bien maîtrisées que sa manière de voir. Il y avait là quelque chose de dur, d'intransigent, quelque chose qui voulait toujours avoir raison. Après très peu de temps, Annette savait d'instinct que Julius ne serait jamais son partenaire. Il pouvait raconter de manière on ne peut plus intéressante et nuancée, le message double qui la mettait en garde, c'était la divergence entre sa connaissance des faits et son timbre de voix, sa gestuelle et sa physionomie qui pouvait parfois être très dure. De cette divergence, Annette tirait la conclusion qu'une relation avec Julius ne lui apporterait jamais ce qu'elle souhaitait et par conséquent elle garda toujours une distance par rapport à lui.

L'histoire de Julius et d'Annette est une histoire qui arrive des millions de fois chaque jour. Beaucoup d'êtres humains n'ont malheureusement pas un contact aussi bon avec leur intuition qu'Annette. Mais on peut développer l'intuition. Les femmes sont souvent plus douées dans ce domaine parce que, dès leur jeune âge, elles se fient plus à leur intuition qu'à leur faculté de penser ou à leur force physique. La force physique est en effet un réel désavantage pour beaucoup d'hommes. Inconsciemment, ils pensent pouvoir tout accomplir avec cette force. C'est une grande conclusion erronée qui les prive de la chance d'évolution d'un instrument merveilleux. Ne te fie pas à ta supériorité physique. Si tu gagnes aujourd'hui, cela signifie seulement que ta défaite a été remise

à plus tard. Malheureusement ! Car si tu avais pu l'expérimenter plus tôt, tu n'aurais pas compté sur quelque chose d'aussi incertain et instable que ton corps.

Emprunte le chemin de l'anima, de la part féminine en toi. Apprends à observer les contradictions entre ce qui est dit et le timbre de la voix, l'expression du visage et le langage du corps. Laisse ce que ton vis-à-vis te dit résonner dans ton âme et avec le temps tu recevras des informations que ton interlocuteur ne se doute pas le moins du monde de t'avoir données.

La communication

La dernière phrase nous amène à une affirmation décisive : au moyen de ton langage, du timbre de ta voix, de ton visage, de ta gestuelle, tu communique ce que tu penses, ressens et perçois. Si tu examines de près, c'est-à-dire si tu regardes attentivement, l'être humain dans son ensemble est un véhicule de la communication. Tout a une signification. Tout peut te donner un renseignement sur lui, tout renvoie à quelque chose d'interne. C'est ce qui est merveilleux dans la création : il y a des informations infinies pour celui qui observe, pour celui qui écoute. Mais beaucoup d'êtres humains traversent la vie comme des aveugles, du moins comme des daltoniens. Il y a là des œufs rouges dans l'herbe verte et ils ne les voient pas - peut-être qu'ils marchent même dessus en se demandant ce qui crisse ainsi.

Le monde entier est une vaste communication. Il te révèle tout ce que tu voudrais savoir - ou que tu devrais savoir ! Mais celui qui n'a pas d'oreilles, comment peut-il entendre ? Et celui qui n'a pas des yeux, comment peut-il voir ? Contrairement à tes yeux et à tes oreilles physiques, tu peux très bien développer ton oreille et ton œil intérieurs. Mets donc chaque instant à profit pour réellement percevoir les humains. Percevoir est un mot merveilleux : par une observation minutieuse, tu te rapproches de la vérité. Tu perçois ce qui est réellement.

Si tu t'ennuies en compagnie d'autres gens, cela peut vouloir dire que tu n'es pas en bonne compagnie. Tu devrais alors absolument chercher un environnement qui te fait du bien. Une mauvaise compagnie est plus dangereuse que le tigre le plus sauvage, parce qu'en face du tigre tu essaieras de te mettre le plus vite possible en sécurité. Par contre, nombreux sont ceux qui restent en mauvaise compagnie jusqu'à ce qu'ils se soient détruits.

Si tu t'ennuies parce que tu es en mauvaise compagnie, alors sache que cette réaction est assez inadéquate. Tu ne devrais pas t'ennuyer, mais reconnaître le danger et partir au plus vite.

Si tu t'ennuies au sein d'une bonne compagnie, alors tu négliges trois choses à la fois : tu prêtes trop peu d'attention à tes amis, tu ne pratiques pas assez nâmasmarana (répétition du nom de Dieu) et tu observes trop peu.

En d'autres termes : l'ennui est toujours un signe qui te montre que tu n'as pas le comportement juste. La vie est tellement fascinante, tellement merveilleuse, tellement instructive, tellement complète que personne n'a besoin de s'ennuyer.

Observe la vie, observe tes interlocuteurs. Apprends à faire attention à leur voix, à leurs communications multiples et ta vie sera riche et comblée.

Où suis-je ? Où es-tu ?

Si tu apprends à observer de mieux en mieux, tu apprendras toujours davantage sur ton partenaire. Certaines personnes n'ont qu'à regarder en face leur partenaire de longue date pour savoir où il en est, c'est-à-dire comment il va. Il arrive souvent qu'un conjoint désire faire une surprise à l'autre, mais que celui-ci sache tout de suite de quoi il s'agit parce que le comportement, la voix ou "le bout du nez" le lui ont révélé.

Reconnaître comment ton partenaire se sent, où il en est intérieurement, a une telle importance pour chaque relation que je considère cela comme une pierre angulaire d'une union conjugale.

Mais comme déjà dit, tout a aussi son revers de la médaille. Tu ne devrais justement pas trop simplifier. Observer minutieusement ton partenaire et en tirer tes conclusions n'est pas le chemin. La vie de couple est là, entre autres, pour que tu puisses développer ta capacité de communication. C'est pour cette raison que tu rencontres ton partenaire encore et encore. Dans chaque vie, tu sais communiquer mieux et de façon plus claire avec lui. L'intimité entre vous te permet de t'ouvrir toujours davantage, "d'oser" toujours plus, d'aborder toujours davantage de choses qu'au fond tu aimerais mieux régler tranquillement tout seul dans ta chambrette. La confiance entre vous crée la base qui te permet de t'ouvrir toujours davantage.

Ceci met clairement en évidence : la communication n'est pas une voie à sens unique. L'échange est la base et le but de la communication. La communication est l'expression du flux d'énergie entre les humains. Si la communication est mauvaise, l'énergie coule mal ou pas du tout. L'échange signifie qu'il y a un va et vient.

Cela signifie non seulement que tu exprimes où tu te situes et que l'autre dit où il se trouve. La communication signifie également, et ceci est capital, que tu demandes à ton partenaire si ce que tu vois, entends et ressens, est exact.

Beaucoup de gens détruisent leur relation par le fait de vivre leur ego en croyant toujours savoir où se situe l'autre. Garde-toi de cette attitude car elle montre clairement que tu es sous l'emprise ferme de ton ego. Les sentiments sont des sources d'informations merveilleuses. Les sentiments permettent aux êtres humains de comprendre les connexions les plus invraisemblables. Comme dans l'exemple de Julius et d'Annette, le sentiment peut préserver les êtres humains de grandes blessures et de déceptions amères. Mais les sentiments ont également une propriété qui devrait t'inciter à la prudence: les sentiments sont fluctuants. A un moment donné, ils te mènent par-ci et à un autre moment par-là. Il est donc important de vérifier ton sentiment. Si tu as le sentiment que ton partenaire est soucieux, alors dis-lui : "J'ai le sentiment que tu es soucieux, est-ce exact ou est-ce de l'imagination de ma part ?" Par cette question, tu fais savoir à ton partenaire que tu te mets à sa portée, que tu perçois quelque chose, mais qu'il a aussi la possibilité d'exprimer son sentiment.

Ici, nous arrivons à un point où je ne peux plus t'aider davantage. C'est la même chose qu'avec ta vie : je peux créer des situations qui t'offrent la chance d'apprendre. Mais apprendre, c'est à toi-même de le faire. Je ne peux pas le faire à ta place. De même que je peux, certes, aborder un sujet ici, mais c'est à toi de faire la part des choses.

Je veux dire par là que dans certains cas la réponse de ton partenaire ne correspond pas à la réalité. Soit qu'il ne la perçoit pas consciemment, soit qu'il n'a pas envie de la dire. Mais il y a aussi le cas où il dit la vérité, mais où toi tu ressens comme faux ce qu'il dit. Ici, il n'y a pas de règle générale, comme par exemple : ton partenaire dit la vérité s'il regarde de droite à gauche ; il ne la dit pas s'il regarde de gauche à droite ! Ton pouvoir de discernement repose sur trois "instruments" qui sont en

ta possession et que tu devrais affiner de plus en plus : tes sentiments, ta faculté de penser et ta conscience. Eux seuls peuvent te mettre à l'abri des interprétations erronées et des empiétements de ton ego. Vis donc de manière ouverte et active avec ces trois instruments et ta vie sera merveilleuse et il n'y aura plus de place pour l'ennui.

La manipulation

Tes sentiments, ta faculté de penser et ta conscience te préservent aussi d'un des plus grands dangers qui te guettent dans la communication : la manipulation. La séduction est un des plus grands dangers pour la relation, comme je l'ai déjà décrit dans un chapitre précédent. Par la séduction, quelqu'un (A) essaye d'amener son partenaire (B) là où celui-ci n'a d'abord pas du tout l'intention d'aller. A utilise ses capacités, plus précisément son pouvoir, pour amener B là où il aimerait le voir. C'est une attitude qui à terme n'est jamais bénéfique car B ne se sent pas respecté - même si au fond il était d'accord - et cela engendre de la rancœur qui s'exprimera à un moment donné d'une manière quelconque.

Une bonne méthode pour faire face aux machinations d'un séducteur est d'avoir tout d'abord épuré ses propres sentiments, sa conscience et ses pensées et de dire ensuite clairement et distinctement ce que l'on veut. Il est parfois tout indiqué aussi que B dise clairement à A qu'il l'a percé à jour. Si le niveau de pouvoir est fort, alors il se peut qu'il soit plus favorable pour B de tirer calmement ses conclusions et de se retirer avec élégance.

La manipulation, une forme particulière de séduction, est tout à fait courante de nos jours. Vous êtes actuellement manipulés du matin au soir : la publicité, l'industrie du divertissement, les politiciens, la presse, tous vous manipulent sous une forme qui va de l'extrêmement subtil jusqu'à l'incroyablement grossier. Ici, s'exprime autre chose encore : celui qui est lourdaut et incapable de discerner n'arrive pas à te manipuler du tout ou alors, s'il y parvient, ce n'est que d'une manière très grossière. Par contre, celui qui est doté d'un grand pouvoir de discernement et essaye quand même de te manipuler de façon grossière, te fait comprendre ainsi ce qu'il pense de toi. Il pense que tu es tellement naïf qu'il n'a aucun effort à faire.

La manipulation consiste à influencer quelqu'un de façon à ce qu'il fasse ce qu'on a envie qu'il fasse. A beaucoup de niveaux, votre politique et votre démocratie sont construites là-dessus. Beaucoup ne savent pas pour qui voter, ni pour quelles raisons. Mais ils sont tellement influencés, si habilement manipulés, qu'à la fin ils croient savoir exactement pourquoi ils ont voté pour telle ou telle autre nullité. Ils n'ont absolument acquis aucun savoir, mais ils ont été manipulés de telle sorte qu'ils *croient* savoir. Ce qui est grave avec la manipulation, c'est qu'elle fait croire aux gens qu'ils savent à quoi s'en tenir. Presque tous les crimes, presque toutes les violations, presque toutes les oppressions sont commises parce que des êtres humains croient savoir. Ils croient que telle chose est un bien, que telle autre leur apporte le bonheur, alors qu'en réalité elle leur apporte préjudices, malheurs ou même la ruine.

L'être humain d'aujourd'hui est tellement manipulé depuis qu'il est tout petit, qu'il ne remarque ni où il est manipulé, ni où il manipule lui-même.

Il n'est donc pas étonnant que beaucoup de relations commencent par la manipulation, sont entretenues par la manipulation et se terminent enfin par la manipulation.

Dans cette dictée, j'ai continuellement insisté sur l'importance de valeurs solides. Les valeurs solides constituent le soutien de la conscience et du pouvoir de discernement. Mais comment veux-tu les

ériger en normes si, dès le plus jeune âge, on te montre un X pour un Y ? L'être humain actuel est manipulé à des niveaux innombrables. Il n'a donc rien qui puisse le soutenir. C'est pourquoi il est solitaire, qu'il manque d'assurance et qu'au fond il souffre d'une incapacité relationnelle.

Ne recours jamais à la manipulation ni à la séduction pour obtenir quelque chose. Si tu arrives vraiment à tes fins par ces moyens, alors cela confirme que tu files un mauvais coton.

Dimitra et Georgios étaient amis. Dimitra avait été élevée dans une famille très manipulatrice. Ses parents lui avaient donné l'impression de tout lui permettre. Ils lui avaient fait croire qu'elle pouvait tout décider. En réalité, ils n'avaient pas de repères, ils étaient trop lâches et au fond ils lui manifestaient trop peu d'intérêt pour lui fixer un cadre net où elle aurait pu évoluer. Au lieu de cela, ils essayaient sans cesse par une manipulation d'amener Dimitra là où ils voulaient qu'elle soit. Si, à la caisse du supermarché, Dimitra souhaitait avoir des bonbons, alors sa maman ne disait *pas* : "Je ne souhaite pas que tu manges des sucreries maintenant, premièrement ce n'est pas bon pour toi et deuxièmement cela te coupe l'appétit et ensuite tu ne mangeras pas à midi." Elle disait plutôt : "Dimitra, ma chérie, si tu manges des sucreries juste avant le dîner, cela ne fait pas une bonne impression sur la caissière. N'est-ce pas Madame Xenakis ?" Et Madame Xenakis, mal à l'aise, disait évidemment : "Oui, oui." Dimitra était gênée : premièrement parce qu'elle se sentait mise à nu et deuxièmement parce que cela lui était pénible que sa maman prenne toute l'assistance à témoin dans cette situation embarrassante.

Dimitra apprit très vite à manipuler elle aussi, afin de se défendre contre sa mère et contre son père. Elle ne disait pas : "J'aimerais avoir une boîte de crayons de couleur", mais elle faisait appel à l'image de marque de ses parents en disant : "Dans ma classe, tous ont ces crayons de couleur. Je ne sais pas quelle impression ça fait, je suis la seule à ne pas en avoir !" Au lieu d'attirer son attention sur sa manipulation et d'éviter ainsi une aggravation de ce comportement inadéquat, ces parents naïfs achetaient au plus vite les crayons en question.

Cette forme d'éducation était évidemment pour Dimitra la plus mauvaise préparation pour une relation. Dimitra avait appris des parents à arriver à ses fins non par la vérité, mais par la manipulation. Par conséquent, ses relations de couple s'en trouvèrent affectées. Ou bien elle rencontrait des hommes qui manipulaient tout autant qu'elle et cela entraînait une guerre de pouvoir subtile et cachée qui sapait la relation jusqu'à ce qu'elle se rompe. Ou bien elle vivait avec un homme qui percevait à jour son comportement et qui de ce fait se retirait tôt ou tard. Puis elle fit la connaissance de Georgios. Georgios était sensible et honnête, mais il avait des difficultés pour exprimer ce qu'il ressentait. A la manipulation de Dimitra, il réagissait donc par le retrait. Celui-ci s'exprimait non seulement par son silence, mais également par son impuissance. Dimitra lui disait que son impuissance ne l'affectait pas, mais il sentait que ce n'était pas vrai. La divergence entre ce qu'elle disait et ce que lui ressentait, l'accablait encore davantage et bientôt son impuissance devint totale.

Il ne voyait plus d'issue. Il aurait préféré se séparer de Dimitra, mais deux choses le retenaient dans la relation : premièrement, il l'aimait et deuxièmement, il voulait sauver la face. Il ne voulait pas qu'elle garde de lui l'image d'un homme impuissant.

Georgios avait un ami intime, Anastasios, avec qui il pouvait, entre autres, parler de toutes ses difficultés. Anastasios était en thérapie chez un thérapeute qui l'avait apparemment beaucoup aidé. Georgios le consulta également. Le thérapeute travailla beaucoup sur ses peurs, ses blessures, sa solitude. Mais à chaque consultation, il devenait de plus en plus évident que son impuissance n'était pas seulement son problème à lui, mais également celui de Dimitra. Le thérapeute conseilla donc que Dimitra vienne une fois avec lui en consultation. Avec prudence et tout à fait incidemment, le

thérapeute aborda le sujet de sa manipulation. Il apparut que Dimitra n'était pas du tout consciente de sa manipulation. Pendant son enfance, elle n'avait connu que cela, c'est pourquoi elle considérait que la manipulation était un comportement tout à fait normal.

Heureusement que ce fut une tierce personne, une personne formée qui donna cet avis. Lors d'une manipulation, l'autre partenaire a peu de chances de refléter le comportement de son vis-à-vis parce que la nature de la manipulation est justement insaisissable. Bien souvent, l'un des partenaires n'a qu'un sentiment, qu'une supposition vague que quelque chose ne va pas, qu'il est manipulé. Et comme c'est subtil, l'autre peut toujours dire qu'il n'a pas dit ceci ou cela, qu'il n'a pas voulu dire cela, qu'il a été mal compris, etc.

Il ne fut pas facile pour Dimitra de s'avouer son comportement, encore moins de l'observer *consciemment*. Mais à chaque consultation, elle y arrivait mieux. Et que se passa-t-il ? L'impuissance de Georgios diminua de plus en plus jusqu'à disparaître complètement.

L'impuissance est une expression qui montre que l'énergie ne circule pas, dans le vrai sens du terme. La manipulation est une technique d'influence qui va adroitement à contre-courant de l'énergie d'autres personnes, afin de les amener là où celui qui manipule veut qu'elles soient. La manipulation est donc l'ennemi d'une communication réelle, parce qu'elle fuit la franchise afin que ses actes et son but restent cachés. La manipulation est donc une force qui non seulement pèse sur la relation, mais qui peut la détruire. Parce que le chemin d'une relation de couple devrait consister en une explication franche et honnête qui, par la communication claire, mène à des points communs. Ainsi le chemin d'une relation est donc tout à fait le contraire de celui de la manipulation.

L'accompagnement

La communication est un miracle. Essaie un peu d'expliquer comment tu ressens une chose, comment tu l'approfondis, comment ta conscience te dit de la formuler, comment tu fais pour faire mouvoir tes cordes vocales et ta bouche de telle manière que tu sais exprimer exactement ce que tu veux dire, que tu sais le formuler de manière à ce que ton partenaire te comprenne et que tu puisses sentir qu'il t'a compris. Tout cela est un miracle. C'est une raison de t'émerveiller. La communication tout comme la relation est un miracle. Un miracle qui doit t'amener de l'isolement au Toi. La communication te fait en plus comprendre que tu ne sais t'exprimer et être compris que si tu te mets au diapason de ton interlocuteur. Si tu parles à toi-même, il se peut que très rapidement celui-ci ne t'écoute plus et que tu continues à parler pendant des heures, parce que tu ne te rends pas compte qu'il est absent depuis longtemps.

La communication signifie donc toujours que tu te tournes délibérément du Je vers le Toi. Il ne te sert à rien de parler en long et en large de quelque chose qui t'intéresse, si cela plonge ton interlocuteur rapidement dans un sommeil profond ! Il n'y a rien de plus catastrophique pour un orateur que de dire qu'il est un "soporifique".

Vérité et mensonge

La communication a donc toujours affaire avec la relation. Le mot relation* contient le verbe "se rapporter à".* En d'autres termes : tu dois te mettre en rapport avec l'autre, tu dois voir et comprendre où il se situe, tu dois sentir ce qui se passe en lui pour pouvoir réellement communiquer avec lui. Relation signifie parcourir un chemin commun. Communication signifie non seulement faire ce chemin extérieurement, mais également pouvoir le parcourir ensemble intérieurement. C'est pourquoi la vérité est si importante. C'est pourquoi elle est ta meilleure protection. La vérité exige que tu abordes des choses que tu trouves importantes et/ou dont tu sens qu'elles rendent votre relation plus difficile, qu'elles l'entravent, la bloquent.

Beaucoup ont peur d'une explication honnête. Suite aux expériences de leur enfance et/ou des vies antérieures, ils ont adopté la fausse croyance qu'il est dangereux de tirer les choses au clair. Ils vont donc d'abord essayer d'éviter à tout prix toute explication. Mais les relations sont ainsi faites qu'elles ne sont pas viables sans vérité. C'est leur côté divin. Tu ne peux pas être proche d'une personne et à terme ne pas vivre dans la vérité. Tu dois te représenter la vérité comme un puissant ressort métallique. Si tu es dans la vérité, le ressort est détendu. Si tu n'es pas dans la vérité, le ressort est tendu. Plus tu es dans le mensonge, plus le ressort est tendu, plus il exerce de la pression. De même que tu dois fournir un très gros effort pour étirer le ressort, de même il t'est extrêmement difficile de soutenir la tension résultant d'un très grand mensonge. Imagine-toi être à côté de ton partenaire, essayant tout le temps de maintenir un extenseur tendu. Crois-tu qu'il ne remarquera pas ton effort ? Tu as beau affirmer que c'est très facile, il remarquera à ta façon de parler, à ta respiration, aux gouttes de sueur sur ton front que tu fais un effort. Il en va de même avec le mensonge. Tu as beau vouloir le cacher d'une manière on ne peut plus ingénieuse, tu peux t'imaginer plein de choses, l'effort seul fait déjà comprendre qu'ici quelque chose n'est pas dans la fluidité - que quelque chose ne tourne pas rond.

Relation, communication, vérité signifient être dans le courant. Si tu es dans ta vérité, tu entres automatiquement en contact avec la vérité de ton partenaire. Il n'y a pas d'exception à cela. Il y a tout au plus un décalage temporaire dû à votre karma respectif. Vérité et communication signifient donc que tu arrives de toi à ton vis-à-vis, qu'il y a un pont entre toi et lui. Tu dois imaginer la vérité comme un pont au-dessus d'un fleuve situé beaucoup plus bas. C'est un pont à arches maçonné. Sans relation et sans communication, tu devrais à ce niveau de ton évolution descendre la montagne, traverser le ravin et escalader à nouveau l'autre versant. Le pont de la communication t'épargne cela. Si tu empruntes le chemin de la vérité avec ton partenaire, alors au milieu de votre pont se déploie un arc-en-ciel qui, avec sa pointe supérieure, indique une tout autre dimension.

Le tact

Beaucoup se méprennent complètement sur ce chemin de la vérité, le chemin de "l'arc-en-ciel". Un arc-en-ciel, qu'est-ce que c'est ? C'est la lumière devenue visible sous forme de couleurs. La lumière habituellement "incoloré" montre ses couleurs spectrales au moyen de l'arc-en-ciel. L'eau, source de vie, montre sous forme de gouttes de pluie la beauté colorée de la lumière. Et la lumière est le symbole de quoi ? De l'amour. Et c'est pour cette raison qu'il est dit dans la Bible qu'au début, Dieu créa le ciel et la terre, l'eau et la lumière. Ceci était l'expression de Son amour. Sans amour,

* Ndt : Beziehung = relation ; beziehen = être relatif à, se rapporter à

sans lumière, le monde aurait été et serait resté "informe et vide". La lumière, l'amour, permet à tout de croître et de prospérer.

C'est pourquoi la vérité sans amour est comme le monde sans lumière.

Ne te méprends donc pas sur la vérité au point de croire pouvoir la jeter à la tête de tout un chacun. Est-ce que tu jetterais un arc-en-ciel à la tête de ton partenaire, même si tu le pouvais ? Si tu n'as qu'une étincelle de respect et d'amour, tu ne ferais cela ni à ton partenaire ni à l'arc-en-ciel. La vérité n'est donc réellement la vérité que si tu l'exprimes avec amour. Tu ne dois pas jeter à la face de quelqu'un tout ce qui te passe par la tête. Cela n'est pas la vérité, mais c'est de la froideur, de la dureté, qui peut aller jusqu'à l'insolence et la brutalité.

Tu n'as aucun droit de blesser quelqu'un de propos délibéré ou par manque de réflexion. Ton devoir consiste plutôt dans le fait de dire la vérité de telle manière qu'elle puisse atteindre l'autre, certes, mais sans le blesser stupidement, encore moins le catastropher.

A l'époque actuelle, beaucoup de médecins et de thérapeutes ne savent pas cela. Ils traitent la vérité et leurs patients, surtout en Allemagne, comme s'ils pouvaient tout leur jeter à la tête. Mais beaucoup de gens ne supportent pas cette vérité, surtout parce qu'ils ne supportent pas *la façon* dont ils sont confrontés à elle. Plus d'un patient a succombé à une maladie grave uniquement parce qu'il a été confronté à la vérité d'une manière qui manquait tellement de tact qu'elle était quasiment brutale. Le médecin pense ensuite que son diagnostic était correct. En vérité (!), il ne sait pas que ce n'est pas la maladie, mais son manque de tact qui a tué le patient. Beaucoup de thérapeutes se comportent d'une manière semblable. Ils jettent à la tête de leurs patients des choses qu'ils essayent d'embellir par la notion "d'interprétation", mais que les patients ne sont pas capables de supporter. Plus d'un est devenu encore plus malade ou s'est même suicidé après une telle dureté d'interprétation.

La vérité dont je parle est toujours liée à l'amour. La vérité unie à l'amour sait. Par contre, la vérité sans amour est aveugle. C'est pour cela que la vérité liée à l'amour s'appelle tact. Celui qui sait, a toujours du tact. Il sait que la vérité doit être formulée de telle façon que l'autre puisse l'accepter. C'est pour cette raison que le sage tait ce que son interlocuteur n'est pas capable de digérer.

Lorsque tu es devant moi, je vois toutes tes vies précédentes, ta vie actuelle et tes vies futures. Et qu'est-ce que je te dis ? *Where are you from ? How many ? How long do you stay ?* Je ne dis pas un mot de tout ce que je vois et sais. Mais je te dis des choses qui t'aident à surmonter ce qui t'arrive, ce que je considère être ton problème, ce que je dois corriger en toi, afin de t'éviter des malheurs. Mais je ne te dis pas tout ce qui t'attend, ni quand tu vas mourir - même pas si je sais que ce sera dans quelques jours ou dans quelques heures. Mon amour me l'interdit parce que cette connaissance ne te serait d'aucune utilité, mais au contraire ne ferait que t'affaiblir.

Le tact est le sel de la vie. Sans tact, un être humain est comme une plante sans fleur ou sans bourgeon. Sans tact, une relation est comme un être humain qui n'a pas assez d'air. Il sera sans cesse occupé à reprendre haleine et ne sera donc pas capable de faire autre chose. Et si cet état dure plus longtemps, alors cela lui nuira et peut même lui coûter la vie.

Le tact est le souffle d'une relation, parce que celui qui doit endurer le manque de tact de l'autre, va sans cesse être tellement consterné qu'il lui faudra continuellement chercher à reprendre son souffle. Le tact est le lien visible de l'amour qui non seulement unit un couple, une famille, mais qui les laisse s'épanouir. Le tact a cette force constructive parce que les êtres humains aiment séjourner, ils s'ouvrent et s'épanouissent là où il y a du tact. Le tact est la qualité décisive que tu apprends durant

plusieurs vies et qui fait de ta communication un réel échange, un partage, un véritable chemin vers le Toi.

La thérapie mutuelle

Au lieu de se traiter avec tact, prudence et circonspection, beaucoup de couples essayent actuellement de se rencontrer - ou de se faire la guerre ! - avec ce qu'ils ont appris dans les soi-disant thérapies. Ils expliquent alors chaque réaction de leur partenaire, ils interprètent tout ce qu'il dit, ils rapportent chaque troisième phrase à quelque chose "d'inconscient" qu'ils croient avoir détecté.

Je pense ne pas devoir insister particulièrement sur le fait que cela n'a rien à voir avec la vérité, ni avec l'amour, ni avec le tact. Derrière cette thérapie effrénée, se cachent une revendication et une lutte de pouvoir non négligeables, car chacun voudrait être le thérapeute de l'autre, chacun veut surpasser l'autre. Tout cela ne sert à rien, mais est uniquement l'expression d'une faible estime de soi, d'une conception tout à fait fautive de la communication et de la quête de vérité.

Si tu souhaites que ta relation ait un avenir, alors ne joue pas au thérapeute. Tu ne peux pas être le thérapeute de ton partenaire, car tu n'es même pas le tien. Si tu étais un thérapeute pour toi-même, tu te déshabituerais en premier lieu de cette manie de vouloir jouer au thérapeute !

Le principe que tu devrais suivre est : *keep it simple*, reste dans la simplicité ! Plus la manière de traiter ton partenaire est compliquée, plus grandes seront les difficultés. Ce qui aide réellement une relation, c'est la simplicité. Tout ce qui est compliqué ne fait que mener à des implications. Pour un grand pourcentage, vos relations se disloquent aussi parce que vous compliquez tellement tout.

Si tu as suivi avec attention ce que je dicte, alors tu auras remarqué que je n'ai pas donné de réponse exhaustive dans le chapitre "Où suis-je ? Où es-tu ?" (Voir p. 217 et suivantes). Ce n'était pas possible, car je devais d'abord parler de la manipulation, de l'accompagnement et du tact. Maintenant c'est le moment où je peux en parler. En effet, pour donner une réponse, il faut que tu te rendes à l'évidence que tout discours, aussi ingénieux soit-il, n'a aucune valeur s'il est dicté par la manipulation, par un manque de tact ou par un amour de la vérité mal compris.

Keep it simple veut dire qu'au lieu d'interpréter le comportement de ton partenaire, tu devrais plutôt lui dire comment tu vas, ce que tu ressens, ce qui te préoccupe. Au lieu de se lancer dans les interprétations, mieux vaut que ton partenaire dise simplement lui aussi ce qu'il vit, ce qu'il pense, ce qu'il ressent.

Dis quand tu as l'impression de te refermer, quand tu as peur, quand tu as des difficultés pour exprimer ce que tu vis. N'essaye pas de convaincre ou même de manipuler ton partenaire. Reste dans la simplicité, reste dans la vérité et enveloppe-les de tact.

N'attends pas que ton partenaire devine tes besoins. Connais-tu toujours ses besoins ? Bien sûr que non ! Alors pourquoi devrait-il le savoir ? Ne te désiste pas de la responsabilité de toi-même et de ton bien-être. C'est *toi* qui dois vivre ta vie, pas lui. C'est pourquoi tu as la responsabilité de dire tes besoins. Si tu t'en tiens à cette règle simple, alors beaucoup, beaucoup de problèmes se résolvent d'eux-mêmes.

Mais que dit l'amour ici ? Si tu dois vivre selon ta propre responsabilité, cela *ne* veut *pas* dire que tu peux et que tu dois attendre cela de ton partenaire ! Cela est la loi de l'amour et de la relation : *n'attends jamais des autres autant que tu attends de toi-même*. L'amour t'apprendra à faire cela sans dévaloriser ni manipuler ton vis-à-vis.

La légèreté

"Maintiens la simplicité" veut donc aussi dire : maintiens la légèreté dans ta vie. La nature de l'amour et du tact consiste justement dans le fait de rendre léger et simple ce qui sans cela pourrait devenir écrasant. L'humour et la plaisanterie sont donc les compagnons intimes de l'amour et du tact. L'humour et la plaisanterie devraient également être tes compagnons.

Humour et plaisanterie

Tu as besoin d'humour afin de ne pas te prendre trop au sérieux. La définition "L'humour, c'est rire quand même" est simple et clarifie bien l'état des choses. C'est que tu as de l'humour si tu sais aussi rire de toi-même. Les gens qui ont une très mauvaise estime d'eux-mêmes ont des difficultés avec l'humour. Ils prennent tout de façon beaucoup trop personnelle. Cela leur empoisonne l'existence, leur crée à la longue de nombreux bobos ou de réelles souffrances et pèse sur leur relation de façon parfois insupportable. Prends la vie du bon côté. Ne te prends pas tant au sérieux. Réjouis-toi si tu sais rire de toi-même et accepte chaque plaisanterie comme un bon exercice pour lâcher un peu d'ego et acquérir en échange un peu d'humour.

Mais l'amour voit toujours les deux côtés. Sois donc prudent avec les plaisanteries. Les plaisanteries sont autorisées tant qu'elles ne blessent pas. Si quelqu'un te dit que ta plaisanterie l'a blessé, alors ne dis pas, jamais qu'il est susceptible. Tu n'as pas le droit de dire cela, car tu sais beaucoup trop peu sur lui comme sur toi-même d'ailleurs. Tu n'as qu'à t'en prendre à ta propre sottise et t'excuser.

Bien sûr qu'il y a des gens susceptibles. Mais ton erreur, c'est de ne pas l'avoir reconnu. Déjà rien que cela leur donne raison. Donne-leur raison. Excuse-toi. Mais ne t'en fais pas. Tu t'es trompé, c'est tout. Ce n'est pas une raison suffisante pour ne plus être joyeux et continuer de faire des plaisanteries affectueuses et légères avec ceux qui les supportent. Dans toute relation, la légèreté de la plaisanterie est un don inestimable et les deux partenaires devraient l'apprécier et la vivre. Vous êtes ensemble pour grandir. Mais qui a dit que cela signifie devoir toujours être sérieux ? Les personnes qui sont toujours sérieuses sont une horreur pour elles-mêmes et à la longue aussi pour les autres. "Vis ta vie et grandis" veut donc également dire : jouis de la vie, sois joyeux et léger.

Le cynisme

Et pour finir, encore ceci : ne confonds pas plaisanterie et légèreté avec cynisme. Le cynisme est l'attitude des personnes qui au fond de leur cœur ont peur de la vie, des relations, d'un échange réel. Le cynisme est une arme tranchante. Il est en plus un masque qui cache la peur de la vie et une profonde incrédulité. Garde-toi donc autant que possible du cynisme, car à la longue tu perdrais le respect de toi-même et des autres car, vu de plus près, le cynisme est toujours lâche. Au moyen du cynisme, quelqu'un attaque une personne qui bien souvent ne sait pas se défendre à ce niveau. Pour pouvoir répondre à un cynique, tu dois dans la plupart des cas être toi-même coupé autant de ta vie et de ta confiance dans la création que ne l'est le cynique. Pour cette raison, ne t'aventure pas à ce niveau, car tu n'as rien à y gagner et tout à perdre.

Le dialogue

Que te dit tout ceci ? Que le dialogue est le meilleur moyen pour commencer ou pour maintenir une bonne relation. Le dialogue est l'échange le plus important que puissent avoir deux personnes. De nos jours, vous avez tant de difficultés avec la communication parce que vous avez une appréciation qui met tout sens dessus-dessous. La sexualité est presque toujours le souverain bien pour vous. Presque tout est décidé en fonction d'elle. La sexualité est une énergie puissante et créatrice, mais elle n'est pas tout. Si deux personnes ne savent pas bien dialoguer, si elles ne savent pas tirer les situations au clair, si elles ne font que s'empêtrer, alors à la longue la sexualité ne leur servira pas non plus. Leur relation échouera. Non seulement les couples, mais également les partenaires d'affaires, les collègues, les employés, les ouvriers, les artisans, la plupart des humains échouent non pas parce qu'ils sont incompétents professionnellement, mais parce qu'ils ne savent pas, du moins pas assez, communiquer. Mais comment veux-tu communiquer dans ton milieu professionnel si tu ne sais pas le faire au sein de l'intimité familiale ?

Réserve donc au moins une heure par semaine pour le dialogue avec ton partenaire. Débranche le téléphone et dis à tes enfants qu'ils ne doivent pas vous déranger durant cette heure. Et ensuite, parle avec ton partenaire. Fais en sorte que chacun puisse parler autant qu'il le souhaite. N'interromps en aucun cas. Si tu trouves que cela dure trop longtemps, alors lève la main pour signifier que tu souhaites aussi dire quelque chose. Mais songe que les désirs mènent à la déception et les déceptions mènent à la colère. Ne t'attends pas à ce que ton vis-à-vis s'interrompe instantanément dès que tu lèves la main. Peut-être a-t-il besoin de dire tout ce qu'il a sur le cœur. Dans ce cas, tu devrais lui accorder cette chance. Les sentiments que tu as eus pendant l'attente, tu peux les exprimer lorsque c'est ton tour de parler. Mais ce qui est *décisif*, c'est que tu ne le fasses pas sur un ton de reproche. Ici, nous arrivons de nouveau à une limite. Je peux te dire avec simplicité que tu ne devrais pas avoir un ton de reproche. Le problème consiste uniquement dans le fait que la plupart des humains ne se rendent pas compte quand ils parlent sur un ton de reproche, sur un ton de rappel à l'ordre ou même sur un ton accusateur. Ta règle devrait donc toujours être : *le bénéfice du doute pour ton partenaire*. S'il te dit que tu as un ton de reproche, que tu es blessant ou que tu l'accuses, alors accepte-le. Ne dis pas comme tant d'autres : "Ce n'est pas possible !" C'est possible, sinon ton partenaire ne l'aurait pas entendu ou plutôt ressenti ainsi ! Tu vas à peine pouvoir le croire, mais ce qui est important pour une relation et qui la construit, ce n'est pas le fait d'avoir raison, mais le fait de savoir t'excuser. C'est pourquoi ne te querelle pas lorsque ton partenaire te dit que tu l'as blessé, mais réjouis-toi. Ne te réjouis pas à cause de ce fait plutôt affligeant, mais parce que tu as là une fois de plus une occasion pour t'excuser. N'oublie jamais : celui qui ne sait pas s'excuser, ne sait pas communiquer et celui qui ne communique pas, ne sait pas mener une relation à bonne fin.

Il peut arriver que vous ne vous compreniez pas, que vous ayez le sentiment que tout prend une mauvaise tournure dans votre dialogue. Essayez dans cette situation de changer les rôles. Tu joues ton partenaire pendant que lui te joue. Ici aussi, il est naturellement d'une importance capitale que vous ne vous imitez pas de manière hargneuse, mais que vous montriez avec bienveillance comment vous ressentez l'autre. S'il ne vous est pas possible d'agir ainsi, si vous activez l'engrenage encore davantage, alors demandez de l'aide à une tierce personne neutre, que ce soit un ami, un prêtre ou un thérapeute. Il est important que cette tierce personne ait des idéaux solides et un bon cœur. S'il lui manque une de ces deux qualités, alors elle n'est certainement pas l'aide qui convient. Dans ce cas, vaut la règle d'or : "Mieux vaut être seul que mal accompagné." Je vois tant de mariages se briser uniquement parce que les couples ont suivi les mauvais conseils. Dans ce cas-ci, priez pour obtenir de l'aide. Tenez bon et ayez confiance que vos prières trouveront toujours une réponse - mais parfois différemment et à un autre moment que vous ne vous l'imaginiez. Répétez le nom du Seigneur. Prenez Dieu comme votre conseiller et votre aide, Il vous accompagnera et vous aidera sur votre chemin.

Mien et tien

Beaucoup de couples font malheureusement l'erreur de parler très peu ensemble. Et lorsqu'ils le font, ou bien chacun parle de lui-même sans écouter l'autre ou bien il se met si peu à la place de l'autre que celui-ci ne peut pas s'ouvrir.

Et puis, il y a aussi des couples où soit l'un, soit tous les deux ont appris dans leur enfance des comportements qui ne sont pas très favorables aux relations. L'attente que l'autre soit toujours disponible est une de ces attitudes. Plus d'un mariage s'est soldé par un échec parce qu'au moins un des deux avait adopté l'attitude de croire que l'autre était responsable de son bien-être. Cette attitude équivaut presque à une relation de maître à valet. Le maître, l'exigeant, attend de son "valet" que celui-ci exécute tous ses désirs. S'il ne le fait pas, alors il y a privation d'amour, querelle ou refus à tous les niveaux imaginables. Je pense ne pas devoir insister sur le fait que cela signifie tôt ou tard la fin de tout mariage.

Pour être juste, je dois ajouter que le "valet" porte également une part de responsabilité. Pourquoi se laisse-t-il réduire à l'état de valet ? Pourquoi ne fixe-t-il pas des limites ? Par son attitude de participation, il continue au fond à entretenir et même à renforcer le comportement que son partenaire a acquis pendant l'enfance.

L'union conjugale est une institution dans laquelle l'homme et la femme se rencontrent sur un pied d'égalité. Aucun n'a le droit d'opprimer l'autre. Celui qui opprime, n'aime pas. S'il n'aime pas, comment veut-il alors être heureux en ménage ?

Mais il y a encore une autre conception erronée. Certains couples sont du point de vue qu'ils forment à ce point une unité avec le partenaire que mien et tien n'existent plus. Ils trouvent que ce qui leur appartient, appartient également à l'autre et vice-versa. Cette conception repose sur une idée erronée et crée par conséquent des problèmes. Le sens du mariage est bien sûr de faire de deux êtres une unité. Mais le mariage est une unité dans la diversité. L'un reste un homme, l'autre une femme. Le mariage ne change rien à ce fait et ne doit d'ailleurs pas le faire. De même que certaines qualités seront toujours typiques de l'un ou de l'autre des partenaires. Mien et tien ne veut donc pas dire que tu puisses tout simplement disposer de ton partenaire. Chez certains, cela va si loin qu'ils réservent des billets pour le théâtre, l'opéra ou le cinéma, sans demander au préalable l'avis de leur partenaire. Ou bien ils trouvent qu'il va de soi que s'ils ont envie de sortir, l'autre en ait également envie. Cette appropriation de l'autre va si loin qu'ils utilisent bien sûr toutes ses affaires sans le demander, ne fût-ce qu'une seule fois. Ils prennent ses livres, son stylo, son papier à lettres, sa gomme, sa règle, ses pulls, son manteau, etc. Si l'autre s'en plaint, alors on lui clôt aussitôt le bec avec une phrase du genre: "Mais tout est un."

Premièrement, ils perdent de vue que le mariage est fait de deux personnes et deuxièmement, que ce sont presque toujours eux qui sont négligents avec les affaires des autres. C'est ainsi que le manteau est souillé, le pull chiffonné, la gomme, la règle et le stylo sont laissés à traîner quelque part et les pages des livres sont cornées.

N'oublie pas que tu n'as pas le droit de disposer des affaires des autres, ni de ceux de ton partenaire, ni de ceux de tes enfants. Ce sont leurs biens et tu as le devoir de les respecter. Et si tu les prends sans le demander, ce qui va à l'encontre de la communication telle que je l'ai décrite ici, alors le moins que tu puisses faire, c'est de les rendre dans l'état où tu les as pris. Mais dans le fond, tu n'as aucun droit de les prendre sans le demander.

Prendre des affaires sans demander démontre toujours un manque de respect et peut aller de la mésestime jusqu'au mépris. La règle est donc : celui qui aime et respecte son partenaire, respecte aussi ses affaires et les traite avec soin. Et l'expression première de ce respect consiste dans le fait que tu reconnais que ces affaires ne t'appartiennent pas, mais qu'elles appartiennent à ton partenaire et que tu te comportes donc en conséquence.

Ici, tu objectes : "Là, je ne comprends plus, tu dis sans cesse que l'aspirant spirituel devrait abandonner son ego et donc aussi le fait de penser en termes de mien et tien, et maintenant tu dis que nous devrions le respecter. N'est-ce pas contradictoire ?" Merci beaucoup, car tu abordes ici un point important où certains font une confusion. J'insiste sur le fait que tu devrais abandonner *ta* façon de penser en termes de mien et de tien. Cela ne concerne que *toi*. Tu as fait un grand pas vers la liberté intérieure si tu es arrivé à ce point où tu n'es plus attaché à tes biens. Mais ton attitude n'a rien à voir avec celle de ton partenaire. S'il est attaché à ses biens, alors tu dois respecter cela. L'estime et le respect sont les acquisitions les plus importantes sur le chemin spirituel. En outre, j'ai déjà dit plus haut que tu ne devrais pas être le thérapeute de ton partenaire. S'il a encore besoin que tu respectes *son* espace, *ses* affaires, alors c'est ton devoir de le faire. Si tu ne le fais pas, alors tu n'es pas arrivé très loin, car tu ne sais pas encore distinguer où commence l'espace de ton partenaire et où finit le tien. Strictement parlant, tu montres par ton attitude que tu vis un ego énorme, car tu n'exprimes rien d'autre que tout est à *toi* et tu crois par conséquent pouvoir le prendre - sans le demander.

Deux exemples pour illustrer la communication

Jules et Jean

Il y avait une fois deux frères, Jules et Jean. Tous deux étaient commerçants. Ils s'entendaient très bien et aimaient échanger leurs opinions et leurs points de vue autour d'un verre de vin. Mais aucun des deux n'avait une bonne relation avec Dieu, ni même la crainte de Dieu - car celui qui ne sait pas aimer Dieu devrait au moins faire preuve d'humilité face à Sa toute-puissance. Ils ne respectaient pas non plus la nature. Ils mangeaient du poisson et de la viande et cela en grandes quantités. En d'autres termes : leur amitié reposait sur des bases très vacillantes, car leurs habitudes de vie créaient un énorme champ d'énergie négative qui devait obligatoirement les rattraper un jour.

Il se trouva que Jules désirait se marier. Comme il avait un voyage d'affaires, il a demandé à son frère Jean de s'occuper des boissons du banquet. Jules est parti et Jean s'est occupé des boissons. C'est alors qu'il s'est rendu compte que son frère ne lui avait pas communiqué le menu. Comment s'occuper des boissons sans savoir quels mets elles devaient accompagner ?

Il résolut ce dilemme en prenant un assortiment de boissons pour les mets les plus divers. Jean pensa : "Si j'ai prévu pour les possibilités les plus diverses, alors Jules peut choisir ce qui convient le mieux pour son menu."

Jules rentra de son voyage et la première chose qu'il demanda à son frère était s'il avait préparé les boissons. C'est alors que le karma négatif dont ils s'étaient chargés produisit son effet : aucune amitié ne peut subsister à la longue entre deux personnes qui mangent de la viande ! Au lieu de dire qu'il avait prévu des boissons pour les menus les plus variés et que Jules n'avait plus qu'à choisir, Jean répondit à la question de son frère par un simple "non", parce qu'il pensait qu'il n'avait pas encore pu établir la composition exacte des boissons.

Au lieu de demander calmement à Jean pourquoi il n'avait pas préparé les boissons, Jules s'est laissé emporter par les tendances agressives qu'il avait accumulées en lui depuis des années. Il criait donc après son frère et lui jetait toutes sortes d'accusations à la face.

Celui-ci était influencé par les mêmes agressions et par conséquent, au lieu d'informer son frère, il le contra en hurlant aussi fort que lui. Ainsi, ils se faisaient face comme deux lions devenus fous qui se disputent leur territoire, criant de toutes leurs forces et réduisant leur amitié en cendres.

Au premier coup d'œil, cet exemple nous enseigne deux choses décisives : premièrement, qu'un mode de vie erroné entraîne un comportement erroné ou plus précisément que la consommation de viande entraîne tôt ou tard la fin de chaque amitié ou de chaque couple - même si ce n'est que dans une vie future.

Et deuxièmement, il nous enseigne que la communication est l'alpha et l'oméga d'une relation. Si Jean avait expliqué ce qu'il avait préparé et *pourquoi* il l'avait fait ainsi, Jules aurait tout de suite compris son argumentation et au lieu de se mettre en colère, il n'aurait pu être que reconnaissant envers lui.

Gudbrand et l'anima

Par contre, dans le conte que j'ai cité page 160 et suivantes, Gudbrand est un maître de la communication.

Au lieu de vendre une vache et d'obtenir ainsi de l'argent en échange comme convenu avec sa femme, il troque continuellement un animal pour un autre, si bien qu'à la fin il revient sans un sou à la maison.

Mais Gudbrand ne dit pas à sa femme : "J'ai tout bouffé !", au contraire, par son récit il la fait participer aux différentes étapes de ses décisions. Sa femme peut par conséquent se mettre à sa place, ressentir ses sentiments et le comprendre. C'est le capital de ces deux-là : ils communiquent de telle manière que l'un participe *immédiatement* à la vie de l'autre. Comme Gudbrand inclut sa femme dans sa vie, celle-ci le connaît. C'est pour cela qu'elle lui fait confiance.

La performance de la femme, de son côté, réside dans sa constance à vivre l'énergie du positif jusqu'à la conclusion finale. Peu importe ce qui arrive, elle considère que c'est bien, que c'est bénéfique pour elle. L'homme peut évidemment s'ouvrir face à une telle attitude envers la vie parce qu'il se sent accepté et soutenu. Mais ce qui est décisif dans ce conte, c'est que les deux conjoints pensent non seulement ainsi, mais qu'ils le *disent* également. Ils informent l'autre clairement de ce qu'ils pensent et souhaitent. Vu que la communication est si positive, si ouverte, si honnête et bienveillante, ils finissent par obtenir ce qu'ils s'étaient promis dès le départ. Car c'est le voisin aux pensées négatives qui paye la mise. Comme Gudbrand et sa femme gardent une attitude positive, qu'ils ont une communication cordiale et ouverte, le négatif n'a à terme aucune prise sur eux. Chacun de ceux avec qui Gudbrand a échangé les animaux l'a au fond exploité. Mais Gudbrand reste satisfait. Il se sent enveloppé dans l'amour, dans le soutien, dans l'anima de sa femme. Tout s'arrange à la fin, vu que les *deux* conjoints sentent, vivent et *expriment* l'unité qui les relie.

Du point de vue de la communication, cela signifie que, quelle que soit la mauvaise tournure que peut prendre une affaire, il y a toujours en fin de compte une solution positive si tu communique de telle façon que l'autre puisse non seulement te comprendre et te ressentir, mais qu'il puisse également se sentir inclus. Car cette forme de dialogue peut avec certitude rapporter beaucoup à

chacun des deux - dans ce cas-ci, l'argent pour toute une vache, ce qui était beaucoup d'argent à l'époque.

Et si le partenaire refuse la communication ?

Il y a beaucoup de couples où l'un des partenaires aimerait absolument parler, échanger, clarifier, mais où cela n'intéresse pas du tout l'autre. Dans la plupart des cas, c'est malheureusement souvent l'homme qui n'est pas intéressé par cet échange. C'est pourquoi j'ai insisté dans le chapitre "Ce que l'homme doit apporter dans la relation" sur le fait qu'il doit écouter, écouter *activement*. Cela veut dire qu'il doit entendre, se mettre à la place de son partenaire et lui dire ce qu'il pense et ce qu'il ressent.

Dans leur détresse, beaucoup de femmes commettent l'erreur de faire pression sur leur mari. Elles essayent par tous les moyens de l'amener à parler. Dans la plupart des cas, cela a pour seule conséquence que le mari se retire encore davantage.

Le problème principal réside souvent dans le manque de patience, le manque de confiance en l'aide divine et le manque de pratiques spirituelles telles que nâmasmarana (répétition du nom de Dieu), méditation et prière. Et bien évidemment, dans l'égoïsme de celui qui ne veut pas communiquer.

Ce que tu peux faire

Voici un exemple. Audrey avait un mari, Jeffrey, qui ne voulait pas parler avec elle. Il rentrait à la maison, fatigué de son travail, parlait le strict nécessaire et allait son chemin - dans la maison ou en dehors. Souvent, Audrey ne savait pas où il allait, quand il allait revenir et ce qu'il faisait. Elle en souffrait beaucoup. Au début, elle en parlait. Mais comme Jeffrey réagissait toujours de façon irritée et agacée, elle concluait qu'il valait mieux ne plus le faire. Elle était très, très triste, parfois même désespérée de la façon dont Jeffrey la traitait. Mais elle l'aimait. Ils avaient en plus deux jeunes enfants de six et huit ans et elle ne voulait pas d'une séparation ou d'un divorce pour ne pas les priver de famille. Elle priait donc beaucoup, pratiquait nâmasmarana chaque fois qu'elle pouvait et elle demandait au Seigneur de se charger de ses soucis. Elle pensait : "Si le Seigneur m'a donné ce mari, alors Il sait pourquoi. Il a béni notre mariage, Il va donc aussi m'aider !" Cela durait depuis un moment, puis un jour elle eut l'inspiration que le mieux qu'elle avait à faire était d'exécuter ses tâches le mieux possible, d'être là pour son mari, mais de parler intérieurement avec le Seigneur de ses pensées, de ses soucis et de ses problèmes. C'est ainsi que dans le courant de la journée, elle prit l'habitude de parler avec le Seigneur dans son cœur pendant qu'elle mettait de l'ordre, qu'elle nettoyait et qu'elle cuisinait. Il en résulta avec le temps un changement fondamental. Elle n'attendait plus impatiemment le retour de son mari, elle ne se demandait plus quand et dans quelle disposition il allait rentrer, mais elle sentait qu'elle trouvait de plus en plus de paix en elle. Lorsqu'il arrivait, elle était très cordiale et attentive à son égard, mais elle n'attendait rien. Au début, son mari ne remarqua rien de sa transformation, puis un jour il constata tout de même que sa femme avait changé. Il crut aussitôt qu'elle avait un ami. Il l'observa plus attentivement, il essaya d'apprendre quelque chose d'elle, il lui parla de son changement. Il ne savait pas s'expliquer tout ceci, c'est pourquoi il lui accorda de plus en plus d'attention. C'est ainsi qu'il constata tout ce qu'elle accomplissait, sa façon affectueuse de traiter les enfants, sa manière ouverte et attentive, bien qu'indépendante vis-à-vis de lui. Il en était très impressionné. Il se rendit de plus en plus compte qu'il avait peur de la perdre. Cette peur lui montra l'importance qu'elle avait pour lui. Cela l'amena à lui parler. Audrey était tellement ancrée en nâmasmarana qu'elle put lui parler tout à fait calmement

et ouvertement, au lieu de se jeter comme une assoiffée dans cette conversation. Cela donna à Jeffrey le temps de s'ouvrir toujours davantage. Il sentit la joie que lui procurait cette discussion et ce qu'elle lui apportait. Il ne pouvait pas comprendre comment il avait pu autant négliger Audrey pendant des années. Cela a provoqué un changement décisif dans leur union, ce qui était enrichissant pour tous les deux.

Que veut te dire cet exemple ? Il ne sert à rien de vouloir "se taper la tête au mur". Si tu fais cela, tu ne fais qu'exprimer que tu ne fais pas confiance au subtil, au transcendant. En d'autres termes : pourquoi veux-tu absolument passer à travers le mur, alors qu'il y a là une porte ? Pourquoi n'essayes-tu pas de l'ouvrir ? Tu ne vois pas de porte ? Comme c'est curieux, alors qu'il y a toujours une porte. Que tu la trouves ou non, cela ne dépend que de toi. Pour Jésus-Christ, par exemple, il n'y avait pas de mur. Partout, Il voyait des portes. Pourquoi ? Parce qu'Il était relié à l'amour cosmique et que de ce fait Il trouvait toujours un chemin vers le cœur de l'autre. Prends exemple sur Jésus. Prends-Le sans réserve pour guide. Ne construis pas un mur entre Lui et toi par le fait de croire que Lui est capable de faire tout cela, mais pas toi. A la fin de ce livre, tu ne devrais plus penser ainsi. Jésus n'est pas l'exemple lumineux de l'amour à l'extérieur de toi, mais *en toi*. Tu es ce Christ, tu es cette force merveilleuse, tu es cette lumière qui a éclairé le monde jusque dans les racines les plus profondes. Ne te dévalorise pas, ne fais pas de toi un pauvre pécheur. Ce que tu penses, tu le deviens. Si tu penses être un pauvre pécheur, tu deviendras un pauvre pécheur. Si tu penses cela de toi, alors j'ai une question à te poser : si tu te vois en tant que pauvre pécheur, pourquoi t'étonnes-tu alors que ton partenaire ne veut pas te parler ? Pourquoi devrait-il vouloir parler avec un pauvre pécheur ? Si par contre il se trouvait en face du Président américain, il lui parlerait certainement. Pourquoi n'es-tu pas ce président ?

Ne te vois pas petit, jamais. Tu es Dieu. C'est l'idée qui devrait te conditionner.

Ce que tu dois faire

Si c'est toi qui ne communique pas, alors tu dois savoir que tu as un énorme pouvoir que tu utilises de façon négative. Si tu ne communique pas, tu obliges automatiquement ton partenaire à chercher et à trouver un chemin pour sortir de l'isolement, car tu l'isoles par ton silence.

Tu dois savoir que si tu ne communique pas, tu vis très fortement de l'engagement de ton partenaire et que ton incapacité de communiquer pèse fortement sur la relation.

Dans la plupart des cas, ce sont les hommes qui ne communiquent pas. A l'époque actuelle, ce sont donc très souvent eux qui sont à l'origine de l'échec du mariage. Et lorsque après de nombreux essais infructueux leur femme les quitte, ils se trouvent décontenancés devant les pots cassés. C'est la raison pour laquelle je donne, dans ce livre, différents exemples dans lesquels la femme quitte le mari parce que celui-ci lui était intérieurement inaccessible.

Si c'est toi qui trouves que le dialogue n'est pas si important, alors sache qu'une relation est faite d'au moins 70% de communication. Ce n'est pas la sexualité, mais la communication verbale qui décide de la survivance ou de l'échec d'un mariage.

Si tu ne sais pas communiquer, si ton partenaire te répète sans cesse qu'il ne peut pas dialoguer avec toi, que tu es inaccessible, que les conversations restent superficielles, que tu ne sembles pas t'intéresser à lui, alors tu dois faire quelque chose.

Tu dois te rendre compte que tu n'apportes pas dans la relation une part importante - à savoir la *tienne* ! Tu ne peux pas, à terme, priver ton partenaire de cela. Tu n'en as pas le droit. Tu dois donc voir comment changer cette situation au plus vite. Parles-en à des amis, suis une *bonne* thérapie, demande à ton partenaire ce qui lui manque.

Mets une de ces possibilités ou toutes les trois en pratique, mais fais quelque chose, car tu dois faire quelque chose.

La vie est faite de communication. Particulièrement à l'époque actuelle. C'est une valeur inestimable de cette époque. Tu ne peux pas par conséquent te soustraire à ce courant important, tu dois aller avec le courant. C'est pour cela que tu dois faire quelque chose, car celui qui ne communique pas est comme le fameux grain de sable dans l'engrenage. Il est à peine visible, mais il s'entend et il a un effet fatal. C'est pourquoi je ne peux pas assez insister et te mettre en garde contre le fait de considérer la non-communication comme un état tout à fait normal. Ne pas communiquer est une faiblesse profonde et tu dois t'en protéger et en protéger ton partenaire (!) par tous les moyens possibles - déjà rien que par le fait que le manque de communication est lié à beaucoup, beaucoup d'ego. En effet, si ton partenaire veut te parler et que tu refuses de l'écouter, que tu regardes fixement au loin ou même que tu t'en vas, tu ne fais qu'exprimer par ton attitude que tu n'as pas du tout envie de prendre en considération ses questions et ses besoins. Cela a à faire avec l'ego, avec la mésestime ou même avec le mépris.

Si tu ne communique pas, alors tu dois prendre conscience - et garder présent à l'esprit ! - non pas que tu es tout à fait "normal", "simplement différent", "juste plus silencieux", mais que tu négliges ton partenaire et que cette négligence peut aller jusqu'au mépris pur et simple.

Profite donc de l'offre que te fait ton partenaire lorsqu'il te dit qu'il désire te parler et communique avec lui. Ne pense pas que la communication est uniquement son "problème" ("c'est ton problème" est une phrase que je n'aime pas du tout entendre dans le cadre de la communication et de la relation !), mais pense que tu as impérativement quelque chose à apprendre ici - et que tu devrais faire cela le plus vite possible. Que tu dois le faire !

X LA SEPARATION

Le but de ce livre est de te donner beaucoup d'informations (du latin informare, former intérieurement !) afin que tu puisses non seulement éviter une séparation, mais que tu puisses vivre heureux, très heureux avec toi-même et avec ton partenaire.

Mais il y a des relations où aucune solution ne semble plus possible. Ici, je distingue différentes situations : premièrement, celles où il *semble* ne pas y avoir de solution mais où on pourrait malgré tout en trouver une - parfois même *facilement*.

Deuxièmement, lorsqu'il n'est pas facile de trouver une solution et qu'il faut un certain effort - souvent de la part *des deux* partenaires - pour sortir la relation de la crise.

Ce qui est fondamental ici aussi, c'est que tu ne te sépares pas de ton partenaire par peur qu'il le fasse *avant* toi. Aie plutôt des pensées positives. Visualise que votre relation persiste, que tout s'arrange ; prie, demande à Dieu de t'aider et ne te sépare pas - du moins, pas par peur d'être abandonné. Car : il est *toujours mieux* d'être abandonné que d'abandonner. Pourquoi ? Parce qu'abandonner a beaucoup plus à voir avec l'ego.

Et troisièmement, il y a des relations où une séparation est raisonnable parce que rester ensemble fait plus de mal que de bien.

Bien des couples doivent se le tenir pour dit : ils s'investissent trop peu. Ils croient réellement qu'une bonne relation de couple se crée tout simplement d'elle-même et si ce n'est pas le cas, alors ils pensent que c'est au partenaire de faire complaisamment un effort. Une telle attitude peut très rapidement devenir l'élément déclencheur d'un désaccord, le désaccord peut très vite mener à une crise et la crise à la séparation.

Afin d'éviter cela, il est absolument nécessaire que chacun des deux partenaires se sente *d'abord lui-même* responsable des problèmes avant d'attribuer cette responsabilité à l'autre. Beaucoup de difficultés seraient aussitôt aplanies si les *deux* partenaires adoptaient l'attitude qui consiste à chercher *toujours d'abord* chez eux-mêmes la raison des problèmes. Si après avoir cherché longuement et sérieusement, tu ne trouves rien, alors demande à ton partenaire de te dire quelle est l'erreur que tu fais. Il le sait certainement !

Si tu t'en tiens à cette règle et si tu acceptes calmement, de façon ouverte et réfléchie, ce que ton partenaire te dit, alors une solution sera vite trouvée. 95 % de toutes les difficultés se résoudraient d'emblée si les *deux* partenaires avaient cette attitude.

Tout le reste se résoudrait s'ils faisaient preuve de plus de patience, d'amour et d'abnégation. Jésus-Christ pensait que les problèmes dans vos couples étaient dus à votre dureté de cœur. Le Christ avait un cœur qui pouvait accueillir l'univers entier. Demande-toi donc toujours si dans un cas donné, Il a raison et si c'est ta sécheresse de cœur qui influence ton couple, du moins en partie. Par exemple, le fait que tu préfères laisser souffrir ton partenaire des difficultés que tu contribues à provoquer plutôt

que de chercher de l'aide, même une aide spécialisée, est un signe qui te montre que le Christ a raison.

Dans la plupart des cas, il ne suffit pas de deux ou trois conversations légèrement joviales autour d'un café ou pire, autour d'une bière. Ou bien tu as vraiment de bons amis ou tu as un spécialiste à qui tu peux parler à cœur ouvert et qui s'occupe de toi et de tes difficultés de manière responsable et honnête. Mais étaler tout bonnement tes problèmes dans un environnement inadéquat, premièrement, cela ne t'apporte rien et deuxièmement, cela mine ta dignité et celle de ton partenaire. Rien n'est plus mauvais pour ta relation.

Sois donc toujours respectueux et digne envers toi-même et envers ton partenaire. L'amour et l'abnégation sont l'éclat intérieur, le respect et la dignité sont l'éclat extérieur d'une relation.

Si tu es décidé à *changer*, à *investir* et à *risquer* quelque chose, demande au Seigneur de t'aider. Alors *ton* couple peut également trouver de l'aide s'il en est au deuxième stade, celui où les *deux* partenaires doivent faire un effort pour trouver une solution. N'oublie jamais : *ton* destin est *toujours* entre *tes* mains. La situation dans laquelle tu te trouves est toujours en relation avec *ton* karma. N'essaye pas de fuir ta responsabilité en attribuant celle-ci à ton partenaire. N'oublie pas que souvent même un novice sait que pour qu'il y ait problème, il faut toujours deux personnes. Et que la plupart des êtres humains n'ont pas la moindre idée de ce qu'ils provoquent eux-mêmes, où se situe leur responsabilité - de nombreux thérapeutes ne le savent d'ailleurs pas non plus, mais ça c'est une autre histoire.

N'essaye pas d'échapper à ta responsabilité en rejetant la responsabilité sur ton partenaire. Tu n'es pas sur terre pour rendre les autres responsables de tes problèmes, mais pour apprendre toi-même. Pense également au fait que tu as le droit et le devoir de changer une seule personne et cette personne, c'est toi. Ne transfère donc ni la responsabilité ni la faute qui t'incombe sur ton partenaire. Demande-toi toujours dans les situations difficiles : "Que ferait le Christ, que ferait Bouddha, Krishna ou Mahomet à ma place ?" Identifie-toi complètement à l'énergie sacrée de la divinité de ton choix et laisse cette énergie agir en toi. Cela peut parfois dissiper en un clin d'œil les problèmes qui t'accablent.

Je voudrais encore te conseiller quelque chose qui de prime abord peut te sembler absurde mais qui peut être une aide merveilleuse. Pense toujours de la façon suivante : "*Si cette relation échoue, alors 60 % de la responsabilité m'incombe et 40 % incombe à mon partenaire.*" Tu demandes : "Que m'apporte cette idée ?" Elle devrait te faire prendre conscience que tu as infiniment plus de possibilités entre les mains que tu ne penses. Qu'au fond, aucune situation n'est à ce point mal engagée qu'elle ne pourra être sauvée par l'amour et la patience.

Je te conseille encore quelque chose qui peut avoir un effet merveilleux : dépose devant toi une photo commune de toi et de ton partenaire. Ecris sur un papier ce que tu souhaites pour cette relation et dépose ensuite la photo ou plutôt une image de la divinité que tu vénères, sur ce papier.

Tu peux aussi faire la même chose pour d'autres personnes. Aussi étrange que cela puisse paraître pour tes oreilles "matérialistes", dans de nombreux cas, cela a eu un grand effet.

Nous arrivons maintenant au troisième cas où il vaut mieux qu'un couple se sépare parce que rester ensemble fait plus de mal que de bien, soit au couple, soit aux enfants, soit à tous les intéressés. C'est une situation où une séparation est à conseiller parce que le cœur d'au moins un des partenaires, mais le plus souvent des deux, est tellement fermé qu'il n'y a plus d'autre solution.

Les personnes dont le cœur est fermé trouvent un grand plaisir dans les querelles, dans la colère, dans la haine et dans le mépris. Elles affectionnent ces sentiments à tel point qu'elles ne veulent pas y renoncer et qu'après une séparation, elles recherchent souvent une nouvelle situation tout à fait identique.

Lorsque tu vis avec une personne qui ne veut pas se regarder, qui ne veut ou ne peut donc pas regarder de plus près ses erreurs, qui ne recherche pas l'aide d'un spécialiste, qui ne veut pas cesser de se quereller, de t'insulter ou de créer d'autres difficultés, alors il n'est pas simple de trouver un chemin positif. Un tel mariage se termine souvent par le divorce. Cela est tout particulièrement compréhensible quand tu as le sentiment d'avoir tout essayé et de n'avoir cependant récolté que des refus.

Mais j'aimerais te relater l'exemple d'un homme que je protège et que je guide depuis longtemps. Son karma a voulu qu'il se mariât avec une femme qui lui a donné beaucoup de soucis. Elle ne voulait quasiment rien faire dans la maison, elle ne voulait pas travailler et pour cette raison, ne voulait pas non plus d'enfants. La seule chose qui l'intéressait était de sortir beaucoup, de fumer beaucoup et de faire de nouvelles rencontres masculines. L'homme souffrait beaucoup de son mode de vie. Mais il ne s'est pas séparé d'elle comme beaucoup le lui conseillaient ; au contraire, il prenait son parti même lorsqu'il constata que sa femme était devenue alcoolique. Il pria sans cesse et me demandait de l'aider. Mais le moment n'était pas encore venu, je ne pouvais pas encore intervenir. Je le bénissais donc en lui donnant de la patience, de la force et de la persévérance. Chaque jour, l'homme pria du fond du cœur pour sa femme et il répétait le nom du Seigneur chaque fois qu'il le pouvait. Puis le moment arriva. La femme tomba gravement malade, atteinte d'un cancer. Les médecins ne lui accordaient plus que quelques mois à vivre. Subitement, sa vie changea complètement. Ses amis, ses amoureux, l'alcool et les cigarettes, tous étaient partis ou n'avaient plus aucune valeur pour elle. Le seul qui restait était son mari. Chaque fois qu'il le pouvait, il était au pied de son lit, il lui donnait de la force, du courage et de l'espoir. Affaiblie par la maladie, purifiée par la proximité de la mort, elle se rendit compte quel mari merveilleux elle avait. Il était tard, mais pas trop tard. Ils prièrent maintenant tous les deux pour sa guérison. Elle demanda pardon au Seigneur et à son mari. Comme cette demande venait du fond du cœur, le Seigneur l'exauça et elle retrouva la santé, contrairement à tous les pronostics médicaux. Elle recouvra une vraie santé, car auparavant elle était déséquilibrée à bien des niveaux.

Tous deux ont commencé une toute nouvelle vie. Ils ont eu des enfants, ont agrandi leur magasin, ils ont été là pour les autres et ils ont pu faire ensemble le chemin vers eux-mêmes.

Pour beaucoup, ce récit paraît être un conte. Lorsqu'ils entendent parler de séparation, alors ils veulent savoir en premier lieu comment s'y prendre pour se séparer et non comment éviter la séparation.

Ce récit est à la fois un conte et n'en est pas un. C'est un conte parce que la vie entière est un conte. Tout ce qui t'entoure, ce sont des miracles. Rien n'arrive par hasard. En même temps, les choses les plus miraculeuses sont réalisables *par toi aussi*. Toi aussi, tu peux faire d'un alcoolique un saint, d'un raté un être qui réussit, d'un voyou un homme d'honneur. Commence donc par toi-même et toute l'énergie te sera donnée, tout comme pour l'homme dans l'exemple ci-dessus.

N'oublie pas, n'oublie *jamais*, que la vie est un miracle. Tu es ce merveilleux miracle. Pourquoi ne le vis-tu pas ?

C'est parce que tu ne le vis pas que la séparation te vit.

La séparation momentanée

Il y a des situations où tu as le sentiment que tu n'en peux tout simplement plus, que les difficultés dépassent tes forces, que tu te sens tellement seul que tu ne crois plus à une solution positive. Ici, il est le plus souvent inutile de te demander si tu as mis en pratique toutes les techniques spirituelles que je recommande. Ou bien tu ne les connaissais pas ou bien tu ne les as pas mises en pratique parce que tu n'y croyais pas ou bien tu ne t'es pas accordé le temps nécessaire pour que leur effet puisse se faire sentir. C'est pourquoi tu es arrivé à ce point où tu penses ne plus pouvoir continuer. Nous devons tenir compte de cela, au lieu de regretter le temps perdu.

Par conséquent, la question qui se pose est s'il ne vaudrait pas mieux te séparer de ton partenaire *pour un certain temps*. Cela peut vous donner à tous les deux de l'espace. En plus, cela te permet de récupérer les forces dont tu as un besoin urgent. Utilise ce temps de la séparation pour trouver le calme et fais-toi aider - au cas où tu ne l'aurais pas déjà fait - par une aide spécialisée. En aucun cas, ne commet l'erreur de chercher dans une nouvelle relation la force et le soutien qui t'ont manqué ou plutôt que tu as perdus dans l'ancienne relation.

Il n'est jamais bon de commencer une relation lorsqu'on n'est pas clair avec soi-même. Pense que tu es encore très lié à ton partenaire - même s'il se peut qu'actuellement ce lien s'exprime surtout par l'agressivité. C'est pourquoi il ne t'est pas possible de t'investir de tout ton cœur dans une nouvelle relation. Et si tu ne sais pas le faire de tout ton cœur, alors les prochaines difficultés sont programmées d'avance.

Profite donc de ce temps de séparation pour trouver ce qui n'a pas fonctionné correctement dans votre relation.

Si ton partenaire te semble vraiment ne pas être celui qui te convient, alors découvre *pourquoi*.

Séparation et karma

Dans ce contexte, tu ne dois pas prendre la notion de karma à la légère. Il y a en effet pour les êtres humains deux attitudes extrêmes pour considérer ce qui leur arrive. Les uns nient tout à fait la loi du karma. Ils ne peuvent donc pas comprendre grand chose et par conséquent ils apprennent peu, c'est pourquoi ils retombent toujours dans les mêmes pièges.

Les autres, par contre, rapportent sans trop réfléchir *tout* au karma. S'ils ont, par exemple, des difficultés avec quelqu'un, ils ne se demandent pas quelle erreur *ils* ont faite, mais ils disent simplement : "karma, karma" et la chose est réglée. On pourrait amener cette attitude à ce point ad absurdum qu'on s'imagine quelqu'un marchant sur le pied d'un autre. Si ce dernier se plaint, alors le premier répond seulement : "karma, karma" et ne bouge pas. Avec une telle attitude, il se peut qu'il récolte par pur karma une énorme chiquenaude !

Cette conception absurde concernant le karma va si loin que certains, se trouvant particulièrement spirituels, vont d'une relation à la suivante. Ils ne s'engagent envers personne, mais vivent exclusivement leur égoïsme. Lorsqu'on leur demande pourquoi ils avaient une relation brève avec l'une ou l'autre personne et une relation désagréable avec une autre encore, alors ils répondent sans sourciller : "Nous avons encore quelque chose à dénouer du point de vue du karma !" A cela, je réponds : du point de vue du karma, ils n'ont rien dénoué du tout, en dehors du fait qu'ils se sont chargés de karma négatif. C'est pur cynisme que de traiter la notion de karma de cette façon.

Revenons maintenant aux deux formes extrêmes, mentionnées ci-dessus, d'aborder le karma ou plutôt de *ne pas* l'aborder.

Vu de près, aucune des deux attitudes extrêmes ne respecte la notion de karma ; au contraire, elles incitent les partenaires à continuer à maintenir leur mode de vie.

La notion de karma n'est évidemment pas à comprendre de cette façon. Elle devrait en effet t'aider à être plus ouvert, plus cordial, plus serviable envers les autres. Si comme dans l'exemple ci-dessus elle n'apporte qu'insolence dans ta vie, alors cela a à voir avec ton karma en ce sens que ton ego te joue un mauvais tour en se camouflant derrière le karma.

Ne prends donc pas ta séparation à la légère, même si elle n'est prévue que pour un certain temps. Si tu trouves beaucoup de défauts chez ton partenaire et peu chez toi, alors demande-toi au moins pourquoi tu as justement choisi ce partenaire. Ne réponds pas que c'est le karma. Ne laisse pas ton regard s'évader dans des vies antérieures, mais demande-toi pourquoi tu ne vois pas certains signaux d'alarme que d'autres ont probablement pu reconnaître clairement. Demande-toi aussi s'il y a là un rapport avec ton enfance. En d'autres termes : ton partenaire tout comme les problèmes que tu as avec lui ont évidemment des causes karmiques. Mais *dans un premier temps*, cela ne t'aide pas à découvrir ce qui t'a rendu aveugle par rapport à lui et ce que tu as à apprendre *maintenant* de cette situation. Par exemple, que s'est-il passé dans ton enfance pour que tu choisisses un tel partenaire ? Le fait que tu examines cette question peut te permettre de dénouer de nombreux blocages en toi. Car tu as eu cette enfance afin de pouvoir travailler sur ces blocages.

Je vais expliquer à l'aide d'un exemple ce que je veux dire. Si dans une vie antérieure tu as maltraité ton partenaire, alors il se peut qu'il prenne maintenant sa revanche en te maltraitant dans cette vie-ci. Mais cette connaissance ne t'avance pas beaucoup. Ce qui par contre peut t'aider, c'est d'essayer de découvrir où tu lui *ressembles*. Où tu réagis exactement comme lui, la seule différence étant que tu vois ces réactions uniquement chez lui, mais pas chez toi. Ou bien tu peux te demander quelles sont les parts de lui-même que ton partenaire vit *ouvertement*, alors que chez toi elles agissent dans l'ombre.

Demande-toi aussi comment étaient les personnes dans ton enfance. Ont-elles éventuellement eu envers toi un comportement semblable à celui que ton partenaire a maintenant ? Ou bien tes parents ont-ils agi de même dans leur mariage, ce qui fait que tu ne connais rien d'autre et que c'est pour cette raison que tu as choisi un tel partenaire ?

Si tu as pu répondre à certaines de ces questions ou même à toutes, alors tu peux y ajouter la notion de karma en complément. Tu peux alors te demander ce que sont devenues ces parts qui ont fait de toi un "malfaiteur" dans ta vie précédente. Où sont maintenant ton agressivité, ta brutalité, ton effronterie, ta froideur, ton manque d'égards ?

Celui qui ne connaît pas son ombre, comme C. G. Jung appelle ces parts que nous ne tenons pas à étaler à la vue de tout le monde, celui qui ne connaît donc pas du tout cette ombre ou qui l'écarte parce qu'elle lui fait peur, celui-là n'est pas capable de relation. Ceci est une affirmation claire et stricte que tu ne devrais jamais mettre en doute.

L'ombre

Elève-toi donc au-dessus de ton ombre et observe-la ! Comme déjà dit, C. G. Jung comprend l'ombre comme étant toutes ces parties de soi qu'on n'aime pas et qu'on a donc du mal à vouloir admettre. En plus de celles déjà mentionnées plus haut, ce seraient aussi l'avarice, la cupidité, la combativité, l'orgueil, la haine, le mépris, l'intolérance, l'étroitesse d'esprit et l'hypocrisie.

Pouvoir regarder tes parts d'ombre est décisif pour ton évolution. Ne te juge pas. N'aie pas la prétention que tu devrais au fond déjà être parfait. *Nul ne peut devenir parfait s'il n'est pas capable de regarder en face ces traits de caractère en lui qui ne sont pas encore parfaits.* L'aveuglement et l'hypocrisie font partie de l'ombre tout autant que l'idéalisation et le fait de jeter de la poudre aux yeux. Ils font partie des plus grands dangers qui guettent un être humain sur son chemin spirituel. La chute est préprogrammée pour celui qui veut atteindre Dieu, mais qui néglige son ombre ou qui la méprise même. Un soi-disant gourou indien, mondialement connu, en est un exemple effrayant.

Regarde-toi donc calmement dans les yeux - même si cette fois-ci tu devais y découvrir plus d'une impureté. Reconnaître une de tes parts d'ombre et prendre son parti est une grande performance. Réjouis-toi de cette performance et n'essaye pas de changer *rapidement* cette part d'ombre. Au lieu de cela, vis *consciemment* avec elle. Observe ses effets, observe comment elle contribue à façonner ta vie. Observe comment elle s'est développée et quel effet elle a sur tes relations avec les autres et en particulier sur la relation avec ton partenaire. N'oublie pas qu'à un moment ou à un autre, ton ombre représentait un mécanisme de protection qui t'a permis de survivre.

Traite-la donc affectueusement, car tu devrais aussi te traiter affectueusement. Pense toujours que seul l'amour transforme. Si par contre, tu essayes de transformer rapidement ce trait de caractère, alors tu peux être certain que l'ombre a pris part à ce désir. C'est que ce désir est le meilleur moyen de maintenir ton ombre car tu es aussi impatient avec lui qu'on l'a apparemment été avec toi dans ton enfance. Et ton ombre sait bien comment s'y prendre.

Demande-toi maintenant quelles sont les parts d'ombre que tu pourrais avoir et qui font que tu n'as pas vu tant de choses chez ton partenaire. Pourquoi n'as-tu pas dès le départ, vu, senti, décelé les pièges ? Pourquoi tant de choses ne t'ont-elles pas frappé ? Et si elles l'ont fait, pourquoi n'as-tu pas fait un grand détour pour éviter cette personne ?

Qu'a-t-elle en commun avec ton père ou avec ta mère ou avec les deux ?

Y a-t-il des parts en toi qui savaient dès le départ que cette relation allait tourner mal ? Et pourquoi ne les as-tu pas écoutées ?

L'expérience consciente

Toutes ces questions, tu devrais te les poser pendant le temps de la séparation. Elles t'offrent la possibilité de prendre conscience de faits importants, d'y travailler le cas échéant et donc de pouvoir rencontrer ton partenaire d'une tout autre façon.

Ne dis pas ici que tu ne ressens pas du tout le besoin de le rencontrer différemment ou plutôt d'avoir une relation différente avec lui. Si tu dis effectivement cela, tu montres premièrement, que tu te mens à toi-même et deuxièmement, que tu es encore très attaché à lui et ceci de façon négative. Et

en troisième lieu, tu montres qu'en réalité tu ne désires pas du tout une relation différente, que sa façon de te traiter était donc juste ! Sois donc prudent avec de telles affirmations !

Si tu prends conscience et que tu arrives à comprendre à quel niveau se situe ton implication avec lui, alors un nœud important peut se dénouer en toi et donc également dans ta relation avec lui.

La dissolution de ce nœud en toi peut quand même signifier que la séparation définitive a eu lieu. Mais elle peut aussi être un présage que, quoiqu'il arrive, votre relation va s'améliorer.

Maintenant, tu objectes peut-être : "Alors tout dépend quand même de moi ! Si je change, tout s'améliore ! Que lui/elle ne fasse rien, cela n'a sans doute guère d'importance !"

Je comprends que tu sois blessé. Je sais que tu as vécu beaucoup d'expériences douloureuses. Tu as droit à ta blessure et tu as droit à *ton* temps de guérison. Je ne voudrais en aucun cas t'enlever ces choses si importantes. Tout au contraire ! Prends ton temps pour ton évolution, car c'est décisif.

Ici aussi une bonne aide spécialisée est très, très bénéfique - et l'aurait certainement été aussi avant la séparation.

Travaille sur ta déception, ta colère, ta haine, ton mépris et ta blessure. Prends et accorde-toi de l'espace pour tes sentiments. Songe au fait que tu as de l'importance. Songe au fait que personne n'a le droit de te condamner, personne n'a le droit de te refuser tes sentiments, ton temps d'évolution, ton processus intérieur. Chacun a *son* chemin. Même si tu en es à ton 4ème divorce, personne n'a le droit de te condamner - toi-même non plus d'ailleurs. Ne te condamne pas, mais ouvre les yeux et sors du manège qui apparemment te ramène continuellement au même point.

Découvre ce qui t'a amené à ce point et ce que tu dois faire pour changer la situation.

Si tu découvres cela, si tu arrives à comprendre certains de tes comportements et si tu peux aussi *expérimenter* leur effet sur d'autres, alors ces temps difficiles pour toi en valaient largement la peine. Et c'est justement ici que nous arrivons à un point décisif que tu ne dois jamais oublier, que tu dois sans cesse te remémorer : il n'y a pas une seule des difficultés qui se présentent à toi dont tu ne puisses apprendre quelque chose de décisif.

Mets donc à profit le temps, mets à profit le fait que tu doives observer certains de tes comportements, afin de prendre en même temps une habitude essentielle : lorsque tu rencontres des difficultés quelconques, n'essaye pas de t'enfuir. Essaie plutôt de comprendre *pourquoi* elles surgissent, *ce* que tu peux apprendre à travers elles, *si, quand* et *comment* tu peux les résoudre.

Ceci est, avec certitude, une des attitudes les plus bénéfiques que tu puisses développer par rapport à ta vie. Ainsi, tout devient important, tout acquiert une signification, tout a un sens et tout est de ce fait une bénédiction pour toi.

Tu vois ? Voici la réponse à ta question, à savoir si tout dépend uniquement de toi. La réponse est "oui" car la bénédiction pour ta vie est en toi. Uniquement en toi et nulle part ailleurs. Tu es le Dieu de ta vie et de ton destin. Personne d'autre. N'oublie jamais cela. Celui qui ne reconnaît pas qu'il est ce Dieu qu'il cherche sans cesse, ne finira jamais de chercher, ne pourra jamais trouver le bonheur.

Qu'il en soit ainsi et que tu le saches, c'est cela la bénédiction.

Le rapprochement

Si tu as pu apprendre quelque chose par rapport à toi-même, si tu sens que ton mariage est important pour toi et que tu aimerais poursuivre la relation, alors accorde-toi du temps pour un nouveau rapprochement. Pour commencer, prends en considération tout ce que j'ai dit à propos de la nécessité d'apprendre à se connaître, de clarifier, de s'accorder, de s'engager et de prendre des décisions.

Tu es pour le moment à un point où tu peux recommencer. Dénoue par conséquent les anciens liens, par exemple au moyen du travail de Phyllis Krystal, et recommence une relation nouvelle en ce sens que tu clarifies tout ce qui jusqu'à présent n'était pas clair.

De nombreux couples, conditionnés par les anciens liens, se précipitent littéralement l'un sur l'autre. Les deux partenaires sont contents de se retrouver, ils sont extrêmement heureux d'apercevoir encore une lueur d'espoir - et ils donnent ainsi le coup de grâce à leur relation.

Prends le temps. Prends le temps. Prends le temps. Exerce-toi à la patience. Exerce-toi à la patience. Exerce-toi à la patience. Il est probable que ces répétitions te paraissent déjà trop longues ! La patience est la moitié de la vie et de loin plus que la moitié de la relation. Pourquoi en est-il ainsi ? Parce que la patience est une partie de l'amour aussi bien que de la sagesse. Et tout être humain qui vit une bonne relation a au moins trouvé *sa* forme de sagesse.

Prends donc le temps de refaire connaissance avec ton partenaire et essaye de clarifier aussi calmement et aussi affectueusement que possible tout ce qui te semble important. Inscris de façon précise ce que tu veux voir clarifié, note ce qui a été abordé et le résultat obtenu. Ne sois pas rigide ni entêté. Sois léger, sois flexible. Ici aussi, cherche de l'aide. Parle de ce qui te préoccupe, par exemple avec une personne de confiance, afin d'avoir quelqu'un qui puisse attirer ton attention sur des problèmes, sur des confusions et sur beaucoup d'autres choses.

Clarifie beaucoup de choses et sois ouvert. Ce n'est que lorsque tu as réussi la clarification avec ton partenaire que tu peux commencer tout doucement et très prudemment un rapprochement. N'oublie pas qu'il vaut toujours mieux t'accorder du temps plutôt que de précipiter les choses. Songe que vous êtes peut-être plongés dans ces difficultés parce que vous avez été trop impatientes et que vous avez de ce fait trop peu parlé, trop peu clarifié. Cela a eu pour conséquence de vous maintenir dans la confusion et de faire en sorte qu'à la fin, vous vous compreniez de moins en moins. L'impatience est le début de beaucoup de problèmes.

Accorde-toi du temps car c'est le temps qui permet le changement.

La séparation

Comme déjà dit, il y a des situations où il ne sert plus à rien d'espérer, d'essayer et de vouloir débattre. Le mariage est terminé et il vaut mieux regarder cette réalité en face, plutôt que de se repaître de n'importe quelle chimère.

A ce moment, ce qui est le plus important pour les deux partenaires, c'est de se rappeler sans cesse qu'ils ont un jour aimé cet être avec lequel ils ont tant de difficultés aujourd'hui. Tu as beau avoir une colère terrible à l'intérieur de toi - retiens-toi, travaille sur ces sentiments, activement si nécessaire, *mais pense à l'amour qui a existé un jour*. Ne te persuade pas non plus qu'aujourd'hui, tu

es certain de ne l'avoir jamais aimé. Tout cela est déjà au service de la vengeance. Si autrefois tu l'as épousé par amour, alors pense-y et ne le nie pas. Si tu crois par contre ne l'avoir jamais aimé, alors tu n'as qu'à t'en prendre à *toi-même* et t'avouer que ce n'est pas toi, mais ton partenaire qui n'a pas eu de chance avec toi. C'est donc lui qui a été dupé et de ce fait tu n'as aucun droit à la vengeance - autrement non plus d'ailleurs.

Quoi qu'il en soit, ne te laisse pas dominer par ces sentiments. Ton partenaire ne peut jamais être aussi terrible, ni aussi dangereux que ne le sont à la longue ces sentiments pour toi.

Couper les liens

Ce que j'ai dit de la séparation momentanée vaut bien sûr également pour la séparation définitive. Il est non seulement important, mais *décisif* que tu te libères des liens qui t'attachent à ton (ancien !) partenaire. Il est probable aussi que vous êtes arrivés à la séparation définitive parce que votre couple était conditionné davantage par des liens que par une relation.

Tu reconnais les liens au fait qu'ils sont toujours *associés* à une servitude, à des problèmes, à des peines, à des blessures. Les liens enchaînent. Les relations par contre laissent libre. Elles ne sont pas conditionnées par le désir de posséder, par la pression et les revendications, mais au contraire par l'amour, le lâcher prise, le respect de la liberté de l'autre et le don de soi.

Ce n'est que si tu romps les attachements qui te lient à ton partenaire que les relations peuvent s'établir. Il est évidemment trop tard maintenant. Mais la dissolution des liens te permet de devenir libre, de lâcher prise et de sortir de l'influence de ce mariage raté.

Phyllis Krystal décrit très bien la coupure des liens. A l'aide de ses livres et de ses cassettes, surtout à l'aide de son livre "La vie ouverte - briser les liens du passé", tu peux travailler seul à couper les liens avec ton partenaire. Mais il est souvent opportun d'avoir quelqu'un qui t'accompagne dans ce processus, qui est là pour toi, qui peut recueillir les émotions qui surgissent en toi et qui peut, s'il le faut, interpréter de manière compétente ce que tu vois, ce que tu vis et ce que tu ressens. Il y a actuellement beaucoup de personnes qui travaillent avec la méthode de Phyllis Krystal. Il y a certainement aussi d'excellents thérapeutes qui n'ont pas suivi une formation de thérapeute, mais qui connaissent bien cette méthode. Si tu as le sentiment que celui-ci est le bon thérapeute pour toi, alors confie-toi à lui, demande à Dieu de te guider et va jusqu'au bout du processus. Sinon, sois prudent par rapport aux thérapeutes qui ne sont pas suffisamment formés, qui ont travaillé trop peu sur eux-mêmes ou qui pensent devoir tout expliquer de façon "spirituelle" ou plutôt "karmique". La psychothérapie est une affaire très, très sérieuse pour laquelle personne ne saurait être trop formé, pour laquelle personne ne pourrait avoir trop étudié ou trop expérimenté.

Peu importe ta décision, cherche la bénédiction de Dieu et coupe les liens - de cette façon, ton processus de guérison se déroule plus rapidement et plus facilement.

Il se peut que lors de la coupure des liens, beaucoup de colère, de haine ou de mépris montent en toi. Ne les avale pas. Ne les refoule pas.

Je dis sans cesse que la colère, la haine et le mépris sont les ennemis intérieurs de l'être humain. C'est pourquoi la colère doit sortir afin que la lumière puisse entrer. Il existe beaucoup de techniques thérapeutiques qui font cela très bien. Ce qui est important, c'est que tous les deux - le thérapeute aussi bien que toi-même - vous demandiez à Dieu de vous guider et de prendre sur Lui

les conséquences de vos actions (voir p.100). Cela te libère aussi bien de la colère que des conséquences qui y sont liées.

Tu devrais agir de la même façon en ce qui concerne la haine, le mépris, l'envie ou la jalousie. Tout cela doit sortir.

Mais il y a deux choses qui sont décisives : premièrement, il faut que cela sorte. Cela veut dire que tu dois te laisser le temps et si possible accorder du temps à plusieurs reprises à ces sentiments. Ne précipite rien, au contraire, répète souvent cet exercice.

Conditionné par la mauvaise conscience, il arrive facilement que tu aies envie de te libérer rapidement de ces sentiments. Mais cela ne te procure qu'un soulagement de courte durée. Ce n'est que lorsque tu accordes suffisamment de temps à ces sentiments bouillonnant en toi, lorsqu'ils ont eu suffisamment d'espace dans ton vécu conscient, que tu peux les lâcher et devenir réellement libre.

Deuxièmement, tu devras arriver à un moment donné au pardon, peut-être même à la réconciliation - du moins *en toi-même* ! Tu demandes : "Pourquoi ? Pour être de nouveau un enfant sage ?" Bien sûr que non, mais parce que la colère, la haine, le mépris et tous ces sentiments t'attachent. Seuls les sentiments positifs tels que l'amour, le pardon, la réconciliation (du moins *avec toi* !), la compréhension, le respect, l'estime, le *lâcher prise* (!), te rendent libre. C'est pour cela que ton but doit être de tendre avec ton (ancien) partenaire vers un état de paix, d'accord serein et aussi d'atteindre ce but tôt ou tard. Les luttes perpétuelles, les querelles, les blessures n'aident personne. N'oublie pas que tous les sentiments tels que la dispute, la colère, la haine, la vengeance doivent un jour ou l'autre être purifiés. Là, il n'y a aucune exception. D'où le paradoxe : plus ces sentiments envers ton partenaire sont forts, plus grande est la probabilité, non la nécessité qu'un jour dans une vie future, tu le rencontres à nouveau afin d'épurer cela. Parce qu'il en est ainsi et qu'ici aussi il n'y a pas d'échappatoire, je te conseille avec insistance de ne pas rompre ton mariage et si tu le fais quand même, de le faire alors d'une manière pacifique.

Clarifie donc autant que tu peux dans cette vie-ci, afin de t'épargner des mauvaises surprises dans le futur - que ce soit dans cette incarnation-ci ou dans des incarnations à venir.

Se libérer des cadeaux

De nombreuses personnes vitupèrent constamment leur(s) ancien(s) partenaire(s). Mais cela ne les empêche pas de rester continuellement en contact avec leur(s) présence(s).

J'aimerais le dire encore une fois d'une autre façon : elles vitupèrent tant parce qu'elles ne veulent en aucun cas lâcher prise. Car elles s'attachent non seulement par les pensées, les paroles, les actes, mais elles le font également à travers les objets. Elles gardent tous les cadeaux qu'elles ont reçus de leur ancien partenaire, les utilisent parfois chaque jour ou les portent constamment. Il n'y a rien qui exprime aussi clairement le lien avec une autre personne que les bagues, les chaînes, les bracelets-montres, les casseroles, les photos ou les vêtements. Pour les derniers, ce sont surtout les sous-vêtements. Beaucoup pensent que tout cela ne représente aucun lien, qu'ils se sont simplement habitués à ces objets, qu'ils pourraient évidemment très bien vivre sans eux, mais que ce serait dommage. Ils croient ne plus du tout penser au partenaire qui leur a un jour offert ces objets, ils croient encore moins que ces objets les lient à ce partenaire. Ils se trompent. Ils sont toujours plus liés qu'ils ne le pensent ou plutôt qu'ils n'avouent l'être. Les liens avec un ancien partenaire sont

toujours *très* profonds. Tu ne devrais jamais sous-estimer cela. Le contact intime qui se crée dans le mariage (ou dit dans un langage moderne : lorsqu'on s'est mis en ménage !), lie deux êtres à de nombreux niveaux dont beaucoup sont inconscients. C'est aussi pour cette raison que par exemple beaucoup de gens qui ont une relation malheureuse croient qu'ils ne verseraient pas une larme si le partenaire les quittait. Ce n'est que lorsqu'il s'en va réellement qu'ils sentent à quel point ils sont liés et à quel point la séparation est douloureuse bien qu'ils y aient tant aspiré. Les liens d'une union physico - psychique d'un homme et d'une femme sont très profonds et tu ne devrais donc jamais les sous-estimer. Réfléchis donc calmement - demande peut-être conseil à ton Soi supérieur - pour savoir à quel point les cadeaux de ton ex-partenaire te rappellent celui-ci. Ton attitude par rapport aux bagues et aux chaînes est un critère qui te montre si tu vois clair dans cela. Si tu as le sentiment qu'ils ne te lient pas, alors tu sais qu'au moins sur ce point tu ne peux *pas* faire confiance à ton sentiment. Parce que les bagues et les chaînes lient *toujours*, c'est pour cette raison qu'elles sont le symbole du lien entre les fiancés lors des fiançailles et du mariage. C'est pourquoi les personnes qui sont en contact avec leurs sentiments plus profonds enlèvent en premier lieu l'alliance lorsqu'elles veulent prendre intérieurement leur distance à l'égard de leur partenaire.

Mais ce ne sont pas seulement les bagues, les chaînes, les bracelets, les boucles d'oreilles qui lient, mais aussi d'autres cadeaux comme par exemple, les livres, les photos, les lettres, la vaisselle, les disques, les revues. Réfléchis pour savoir si tout ce que tu as reçu en cadeau te lie ou si tu te sens vraiment libre. Demande également à ton Soi supérieur et laisse-toi conseiller et guider par lui.

Se débarrasser des vêtements

Tout comme les bagues et les chaînes représentent des liens, il en va de même avec les vêtements et surtout les sous-vêtements, ceux-ci lient *toujours*. Si tu veux te libérer des liens, alors sépare-toi de ces vêtements, surtout des sous-vêtements. Même si les sous-vêtements ne lui ont pas été offerts par son ancien partenaire, la femme devrait s'en séparer. Car les sous-vêtements féminins sont particulièrement en contact avec la sexualité commune. Aussi incompréhensible que cela puisse te paraître, c'est une réalité établie et qui est facilement visible à chaque niveau de conscience plus élevé. N'oublie pas que c'est surtout le subtil qui t'influence particulièrement. Tes pensées et tes sentiments ne sont pas non plus saisissables et malgré cela ils ont une grande influence sur ta vie. Il en va de même avec les énergies qui te lient à ton partenaire. Dans un mariage heureux, ces énergies ont la tâche de rapprocher deux êtres humains si étroitement qu'on peut les appeler une unité. Ici aussi, les deux partenaires doivent veiller à ce que ces énergies ne transforment pas le caractère naturel de la relation en un attachement limitant. Lors d'une séparation, ces liens étroits sont forcément vécus comme des attachements. C'est pourquoi ils doivent être rompus puisque le mariage a été rompu. Ils prennent donc une signification opposée lors d'une séparation. Ce à quoi on aspirait auparavant, est maintenant ressenti comme un fatras dont on doit se libérer.

Pour être complet, je dois dire que les liens qui se créent dans le mariage peuvent également être problématiques. Ces liens existeront tant que le couple vit sa sexualité. C'est pourquoi je conseille au couple de vivre l'abstinence à partir de 60 ans, au plus tard à partir de 65 ans. Ce n'est que de cette façon qu'ils peuvent dénouer ces liens et s'ouvrir à d'autres énergies.

Mais revenons à la séparation. Si par exemple une femme désire se séparer de son mari, elle devrait absolument renouveler complètement ses sous-vêtements. Si elle ne le fait pas, elle peut rester liée durant des années.

De même, ni l'homme ni la femme ne devrait plus utiliser les matelas, couvertures, draps de lit et taies après une séparation. Il y a eu un tel échange d'intimité en rapport avec ces choses que ces objets sont encore fort remplis de l'énergie commune.

L'habitation commune

Voici un exemple à ce sujet. Un homme s'est séparé de sa femme et a emménagé chez son amie. Son épouse est restée dans le logement commun. Elle était tellement blessée que pendant longtemps elle est restée seule. Elle est aussi restée seule pour la bonne raison qu'elle ne voulait pas s'engager dans une nouvelle relation. Vu qu'elle ne savait rien de la dissolution des liens, ni de la séparation d'avec les objets communs et les cadeaux, la séparation et le lâcher prise lui étaient particulièrement difficiles. Après quelques années, elle fit la connaissance d'un homme qui la fascinait et dont elle tomba très amoureuse. Comme c'est la coutume actuellement, elle commença une relation avec lui et il emménagea chez elle. Mais d'une certaine manière, la relation ne "marchait" pas. Il y avait comme un grain de sable dans l'engrenage. L'homme parlait quelquefois des difficultés qu'il avait à vivre dans l'habitation où elle avait vécu précédemment avec son mari, à dormir dans le même lit, à prendre son bain dans la même baignoire, à manger dans la même vaisselle. Mais lui-même ne croyait pas suffisamment à ses sentiments pour changer la situation d'une manière fondamentale. Il tenait ces propos une ou deux fois lors d'une dispute et puis les choses en restaient là. En plus, il aimait trop ses aises et était trop indécis pour amener un changement réel. Car celui-ci aurait consisté dans le fait qu'il se décide réellement pour cette femme, qu'il l'épouse et construise une nouvelle vie dans un nouvel environnement. Mais il préférait laisser aller les choses. Cela n'avait certes pas d'avenir, mais c'était commode.

Pour la femme, l'habitation était familière. Elle y vivait déjà depuis tant d'années, pourquoi aurait-elle déménagé ? Elle affirmait que ce logement ne pouvait pas lui rappeler son mari, car elle n'avait aucune envie de s'en souvenir, vu qu'il l'avait tant blessée. Mais la réalité était tout autre. Les liens qui unissaient cette femme à son mari traversaient toute l'habitation comme des cordes. Exprimé de façon imagée, son ami et elle étaient continuellement pris dans leurs fils lorsqu'ils se déplaçaient dans le logement.

Mais ils ne changeaient rien, ni au point de vue du logement, ni au point de vue des liens et des problèmes qui en découlaient. Au lieu de chercher ensemble une solution, ils se disputaient avec le temps de plus en plus jusqu'à ce que la relation se rompe. L'homme est parti. La femme est restée dans l'habitation, avec encore plus de souvenirs et avec encore plus d'événements vécus qui agissaient sur elle et la laissaient avec plus de liens encore.

Ici, la question qui se pose pour toi est la suivante : que peux-tu faire si pour des raisons quelconques, tu ne peux pas quitter l'appartement ou la maison où tu as vécu avec ton ancien partenaire ? Essaie en premier lieu de ressentir quels sont les vêtements, les meubles et objets de votre ménage commun qui te lient à ton ancien partenaire et libère-toi d'eux.

Ensuite, je te conseille ceci : *place au milieu* de chaque pièce une bougie et un petit récipient contenant du sable dans lequel tu peux enfoncer des bâtonnets d'encens. La bougie et les bâtonnets d'encens devraient brûler pendant 24 heures. Dès qu'une bougie est consumée, remplace-la par une nouvelle. Fais de même avec les bâtonnets d'encens.

Le mieux, c'est de faire cet exercice avec une ou plusieurs personnes. Cela vous permet de vous remplacer, de chanter ou de méditer ensemble.

Il est important de n'oublier aucune pièce que vous avez, à un moment donné et d'une quelconque manière, utilisée en commun. Tu devrais également aérer continuellement et naturellement tout arranger pour que les bougies soient placées de façon à ne présenter aucun danger d'incendie.

Cet exercice est aussi important parce qu'il fait comprendre à tous les participants que les relations sont beaucoup plus profondes et ont un effet beaucoup plus grand que vous ne pouvez jamais vous l'imaginer. C'est parce que vous faites si peu de cas des conséquences des relations ou même des relations elles-mêmes, que vous avez actuellement pris l'habitude d'avoir plusieurs relations, souvent très rapprochées l'une de l'autre et dans le même environnement. Si vous pouviez voir les liens, vous seriez surpris de voir de quel enchevêtrement est tissée votre habitation. Il n'est pas étonnant que vos relations deviennent de plus en plus problématiques, de plus en plus courtes, entraînant de plus en plus de déceptions. Dans ces circonstances, il n'y a pas la moindre place pour un être nouveau, ni chez vous, ni dans votre environnement. Vous êtes bloqués dans le vrai sens du terme. Cela crée un cercle infernal : vous commencez les relations beaucoup, beaucoup trop tôt. Vous n'êtes ni mûrs pour une relation, ni en mesure de choisir le bon partenaire. Ainsi, la séparation est déjà préprogrammée et avec elle, la blessure. La première relation est faite de 100 % d'ouverture et de dévouement - ou du moins devrait-elle l'être. La suivante n'en a plus que 50 %. La blessure entraîne le blocage. Vous espérez alors qu'une nouvelle relation pourrait dénouer ce blocage, mais elle vous bloque encore davantage. Par votre manière de vivre, vous déclenchez une spirale de blessures et de blocages qui s'y rattachent. Et cela continue ainsi jusqu'au moment où vous n'en pouvez plus et que vous vous effondrez au niveau psychique, spirituel ou physique. Ce n'est qu'à ce moment-là que vous avez habituellement la chance de découvrir quelque chose de nouveau et de trouver un nouveau chemin.

Ce qui est décisif pour vous à ce point final de la spirale, c'est de reconnaître et de vous libérer de vos liens aussi bien des liens intérieurs, donc relatifs aux émotions, que des liens extérieurs tels que cadeaux, vêtements et objets utilisés en commun. Si vous ne le faites pas, vous aurez beaucoup de peine à lâcher prise. Et dans ce cas, la probabilité que vous vous enchevêtriez toujours davantage dans les disputes, la colère, la haine, le mépris, pour finir par vous séparer, augmente exactement dans la même mesure que votre attachement aux choses du passé - que vous n'êtes même pas prêt à avouer. En d'autres termes : si tu as des sentiments tels que colère, haine, etc. envers ton (ancien) partenaire, alors sois assuré que tu es attaché à lui. Par conséquent, essaye de ressentir où se situent ces attachements, comment et pourquoi ils subsistent, reconnais-les, dénoue-les et libère-toi. Alors, même une expérience aussi triste qu'un mariage raté a pris pour toi une tournure positive et atteint un but important. Car quel cadeau plus grand ton partenaire peut-il te faire que de te permettre de te trouver ?

Tu vois que si tu te soucies réellement de ce qu'est ta tâche, tu rencontres dans chaque situation quelque chose d'important. Tu peux donc toujours être reconnaissant envers ton environnement et également envers ton partenaire dont il faut te séparer intérieurement, et ainsi devenir libre.

Tout est évolution. Les erreurs que tu fais ne sont rien d'autre que des pas d'évolution dont tu peux beaucoup apprendre. La vie est une école. Termine-la avec distinction et va du savoir à la connaissance, de la connaissance à la joie, de la joie à la félicité. Cela veut dire : du Je au Tu, du Tu au Soi. Pense donc aujourd'hui déjà que tu es Dieu et tu as atteint le but.

La guérison

La guérison des douleurs et des blessures est la tâche décisive qui incombe à chacun après une séparation et qui s'amorce par le dénouement des liens. Une séparation s'accompagne toujours de

douleurs d'une sorte ou d'une autre et laisse donc toujours des blessures. C'est *toujours* le cas. Celui qui croit que ce n'est pas le cas pour lui, exprime seulement qu'il est bloqué : ou bien parce qu'il ne sent pas sa douleur ou bien parce qu'il ne s'est jamais engagé envers son partenaire.

Les douleurs de la séparation sont aussi naturelles que celles de la naissance. La transformation de l'être s'accompagne toujours de douleurs, car il faut faire de la place pour le nouveau. L'ancien doit céder la place. Cela fait mal.

La séparation entraîne des douleurs parce que dans le mariage, deux êtres forment une unité plus ou moins étroite. Leur façon de penser, leurs sentiments, leurs goûts, leurs habitudes, leurs attitudes, leurs points de vue, leurs auras, leurs chakras s'ajustent. Cela crée parfois une telle unité qu'on pourrait parler d'*un* organisme. Cette unité s'exprime également dans les traits du visage, ce qui fait que certains couples qui ont vécu longtemps et de façon étroite ensemble, ont une telle ressemblance qu'on dirait qu'ils sont frère et sœur. Les couples ont tendance à répartir les tâches. L'un fait, par exemple, les travaux ménagers et l'autre gagne l'argent. Par cette harmonisation d'une part et par la répartition des tâches d'autre part, se crée une vie commune très étroite. Cela peut aller si loin que l'un des partenaires a du mal à s'endormir le soir si l'autre est absent. Il lui manque quelque chose de familier, quelque chose d'important. Il se sent incomplet parce que les parts que vit son partenaire, ne sont pas là.

Lors d'une séparation, chacun des deux doit reconquérir ou même développer les parts qu'il a cédées à l'autre, qu'il a laissé vivre par l'autre. Cela représente du travail. Les psychologues ont donc forgé à juste titre la notion de travail de deuil.

Pour pouvoir guérir, tu as besoin de calme d'une part et d'autre part de distraction, de changement, de contact. Beaucoup développent pendant cette période des qualités nouvelles ou les laissent s'épanouir de nouveau comme, par exemple, un intérêt pour l'art ou bien ils deviennent eux-mêmes créatifs. La créativité est la méthode idéale pour laisser guérir les blessures. Un processus créatif a déjà lieu dans l'âme, c'est celui de la guérison, en effet. Par la créativité extérieure telle que peindre, faire de la musique, écrire, modeler, méditer, tu soutiens la partie créative en toi. Tout se renforce en toi par l'exercice ou plus précisément par l'effort. Il en va de même pour ta créativité.

Se sentir seul. Se sentir Un avec le Tout. *

La séparation te plonge forcément de la vie à deux dans une vie de solitaire. Maintenant tu es seul et c'est douloureux. C'est là le signe de la solitude.

Tu ne devrais jamais fuir la solitude, mais au contraire tu devrais la vivre de façon active – justement par exemple en développant ta créativité. En effet, si tu fais un effort pour dépasser ce sentiment de solitude, ton effort sera récompensé car tu te trouveras être Un avec le Tout.* Cela veut dire que tu trouveras en toi un niveau où tu ne ressentiras plus comme douloureux le fait d'être seul, tu ne le ressentiras donc plus en tant que solitude, mais au contraire tu le vivras comme un accomplissement, comme un contentement avec toi-même. A ce stade, la solitude s'est transformée en un état d'unité avec le Tout.

Tu demandes : "Pourquoi la créativité est-elle un bon moyen pour traverser ce processus ?" Parce que la créativité est toujours d'une manière ou d'une autre liée au Soi, au véritable centre. Si tu

* Ndt.: allein sein = être seul; All-Ein-Sein = être Un avec le Tout

atteints peu importe sous quelle forme ton centre, ton Soi, alors tu entres en contact avec ton état d'unité avec le Tout.

Mais beaucoup fuient les douleurs de la séparation et de la solitude dans la relation suivante. Certains se jettent carrément d'un mariage dans l'autre. C'est que, lorsque les difficultés au sein de leur couple deviennent trop grandes, ils se cherchent un nouveau partenaire, divorcent et se remarient. Cela leur semble être le sauvetage idéal. Mais regardé de près, ceci est une solution très problématique. Dans le premier mariage (peut-être devrais-je plutôt dire : dans le précédent !), les difficultés n'étaient certainement pas à imputer uniquement à l'autre partenaire, mais tous les deux y avaient certainement leur part. C'est pour cette raison qu'ils se sont empêtrés, pris dans "l'engrenage". Si l'un des deux s'engage tout de suite dans la relation suivante, il n'a ni le temps de guérir ses blessures, ni de juger ses erreurs. Il espère bien plutôt que la nouvelle relation lui épargnera l'un et l'autre.

Il va sans dire que te séparer de ton partenaire pour un autre ou plutôt pour commencer de suite une nouvelle relation est une façon de lui démontrer, on ne peut plus clairement, qu'il était peu satisfaisant et facile à remplacer.

Cette attitude, très répandue de nos jours, explique nettement l'abrutissement qui se propage actuellement dans la société.

N'oublie jamais : le but premier de ce livre n'est pas l'autre. C'est de toi qu'il s'agit pour moi. C'est ton bien qui est mon but.

Il me tient donc à cœur que tu puisses développer en toi la force intérieure te permettant de pouvoir vivre seul. Ce n'est que quand tu es capable d'être seul, que tu es aussi capable de vivre en couple. *Sans pouvoir être seul, on ne peut pas être à deux.* Actuellement, beaucoup voient dans la vie à deux le meilleur remède contre la solitude. Ce n'est pas exact, car chaque relation de couple te renvoie tôt ou tard à toi-même. Cela veut dire que tu dois traverser un désert. Dans toute vie, il y a tôt ou tard une étape de vide intérieur. Que fais-tu lorsque cette étape se présente *dans* ta relation et se manifeste peut-être justement par le fait que ton partenaire ne te comprend pas du tout et ne sait pas te donner le soutien dont tu as besoin ?

Pour pouvoir vivre cette étape en tant qu'enrichissement, tu dois avoir développé une croissance intérieure. Si elle te fait défaut, il se peut que cette période te vide d'abord plus qu'elle ne t'enrichit. Tu dois pouvoir revenir à *toi-même*, tu dois avoir en toi une terre nourricière qui te donne la force de pouvoir regarder le vide de ton évolution. Car le chemin raide qui mène vers le haut, passe par étapes à travers ce vide. Et ce n'est pas toi qui décide du moment de ce vide, mais Dieu.

Mais il est possible aussi que ton étape de vide soit déclenchée par le fait que ton partenaire fait une évolution importante et qu'il a besoin de prendre du recul intérieur et d'avoir un espace libre pour pouvoir vivre sa transformation intérieure. Ce besoin particulier de ton partenaire ne t'était pas connu jusqu'à présent.

Chacun des deux partenaires devrait *avant* le mariage, je veux dire : avant leur *première* relation, développer sa capacité d'être Un avec le Tout, vu qu'au sein du couple on ne sait jamais *quand* et *lequel* des deux vivra son étape de vide intérieur. Car "seule" la capacité de pouvoir être seul, te donne la maturité nécessaire pour une relation.

Si par contre tu ne développes pas ton contact avec ton Soi et donc avec ton état d'unité avec le Tout, alors tu seras tenté pour satisfaire tes besoins d'attendre trop de la relation. Ceci arrive sans

cesse à l'époque actuelle et est à 95 % cause de la séparation. Si tu n'as pas développé ton sentiment d'être Un avec le Tout, tu chercheras dans ta relation le soutien que tu n'es pas capable de te donner toi-même. A l'époque actuelle, beaucoup cherchent ce soutien dans le mariage comme si cela allait de soi. Il est très difficile de dire quelque chose à ce sujet, car ici ego et ego se font facilement face. En effet, si je dis, ce qui est la vérité, que le mariage n'est pas une institution où un partenaire peut exiger le soutien de l'autre, alors celui qui ne veut pas s'engager dit : "Enfin, j'ai toujours dit que c'est trop demander." Par contre, si je dis que l'un doit être un soutien pour l'autre, alors ce dernier croit pouvoir être en droit de l'exiger.

Le soutien est un des précieux cadeaux que le mariage accorde *de bon gré*, mais qui n'est pas à exiger. Si tu le réclames, alors tu es dans ton ego. Si tu ne le donnes pas, alors tu es également dans ton ego. Seules ta maturité et ton unité avec le Tout te donneront la faculté de savoir quand tu devrais donner et quand tu as le droit de prendre.

Quant à savoir quand c'est le moment pour l'un et quand c'est le moment pour l'autre, ce sont tes "devoirs" qui te l'apprennent et ces devoirs, tu devrais les faire de préférence *avant* le mariage, mais au plus tard après celui-ci. N'esquive donc pas le travail de deuil, donne de l'espace à ton chagrin. Tu as non seulement le droit, mais tu as le devoir envers toi-même et envers ton partenaire d'utiliser cette chance pour apprendre à connaître une part de toi-même que tu n'as apparemment pas suffisamment prise en considération.

La chance du travail de deuil est évidemment perdue si tu t'engages dans une nouvelle relation avant d'avoir terminé ce travail intérieur par rapport à toi-même.

Cela mis à part, tu devrais te demander quelle sorte de relation peut t'offrir une personne qui juste à ce moment-là tombe amoureuse de toi et qui ne te laisse pas le temps de guérir. A quel point a-t-elle établi le contact avec elle-même ? A quel point sait-elle s'engager envers un autre ? S'intéresse-t-elle à toi parce qu'elle sent inconsciemment que tu es aussi fermé qu'elle ?

Il y a d'innombrables exemples qui se déroulent comme suit : un couple se sépare et déjà l'un - souvent même les deux ! - commence une "amitié" avec quelqu'un d'autre. Cette amitié passe vite de l'exaltation du début à un calme feint, à des frictions de plus en plus fortes. L'amitié doit accueillir, surmonter, transformer les problèmes du mariage raté. L'un des partenaires ne s'est pas accordé le temps pour guérir, ni pour tirer les leçons de son mariage raté. Il n'a donc pas pris du temps pour lui-même, où et comment pourrait-il trouver du temps et de la compréhension pour son nouveau partenaire ? Comment pourrait-il comprendre les sentiments de son nouveau partenaire ?

Sois donc prudent lorsque tu sors d'une relation et que tu rencontres quelqu'un qui est prêt à recommencer aussitôt une relation de couple avec toi. Il est très probable qu'il s'occupe tellement de toi *parce que* tu es blessé. Cela veut dire qu'il est heureux de pouvoir s'occuper de toi afin de ne pas avoir à s'occuper de lui-même. Mais cette attitude n'a rien à voir avec l'altruisme ; au contraire, c'est une fuite pure et simple de la confrontation avec lui-même. Mais celui qui se fuit lui-même, te fuira également toi, tôt ou tard. Tu apprécieras probablement sa sollicitude au moment de ton chagrin. Mais que se passe-t-il si tu désires grandir ? Que se passe-t-il lorsqu'on exige quelque chose de lui ? A quoi peux-tu, peut-il, se raccrocher s'il se fuit lui-même ?

Une telle relation est comme un bateau tanguant en pleine mer. Celui qui monte à bord n'a pas (pas encore !) la moindre idée des dangers.

Par contre, celui qui vit consciemment et sincèrement son deuil, celui-là est établi sur la terre ferme et peut regarder le vaste paysage.

Les enfants dans le couple séparé

Comme nous l'avons déjà vu, les enfants sont une composante importante de beaucoup de couples. Beaucoup de parents ne souhaitent rien aussi ardemment que des enfants. Certains parents ne restent même ensemble qu'à cause des enfants.

D'autres ne savent pas faire cela ou plutôt ils se séparent à *cause* des enfants ou *pour* eux parce qu'ils ont l'impression que les enfants souffrent trop des tensions, des querelles, des scènes affreuses des parents. Pour certains couples, il vaut certainement mieux qu'ils se séparent plutôt que de rester ensemble et de s'affronter continuellement. Mais ce résultat est malgré tout dommage, car - comme je ne cesse de le dire - presque tous les couples pourraient être aidés avec un peu plus d'amour, de patience, de compréhension, d'abnégation et de travail sur soi.

Un mariage brisé est toujours tragique non seulement pour les parents, mais surtout pour les enfants.

Pour pouvoir grandir de façon saine, les enfants ont besoin des *deux* parents. Le père et la mère ont et vivent des choses très différentes qu'ils peuvent donner à leurs enfants. Lorsque l'un des parents manque, alors soit les enfants ne reçoivent pas du tout cette part, soit ils la reçoivent de façon incomplète.

D'un autre côté, un des parents est parfois si dur ou même cruel, que l'autre a raison de se séparer afin de préserver les enfants communs de choses plus graves.

Comme pour tout ce qui concerne des personnes différentes et engagées dans des situations très diverses, il n'y a pas de formule passe-partout. Chaque cas a *son* histoire personnelle, son karma qui doit être liquidé. C'est pourquoi la séparation des parents peut dans un cas être une pure bénédiction et dans un autre cas, elle peut être terrible pour les enfants.

Il y a ici de nombreuses possibilités.

Il y a des enfants qui ont particulièrement besoin de grandir dans une famille intacte et harmonieuse. Pour eux, les querelles des parents sont épouvantables. C'est la raison de leur très grande souffrance, tant au niveau psychique qu'au niveau physique. Ils surmontent une séparation des parents très, très difficilement. Il leur est également très difficile de trouver chez des amis et connaissances l'harmonie, la protection chaleureuse et la sécurité qu'ils ne trouvent pas dans leur famille.

Le divorce est aussi une charge très difficile pour les enfants lorsqu'ils aiment particulièrement un des parents et qu'ils doivent après le divorce vivre chez l'autre. Ce dernier a beau aimer et prendre soin autant qu'il peut de l'enfant, celui-ci souffre de l'absence de l'autre parent.

La situation devient particulièrement difficile lorsque l'enfant ne se sent *pas* aimé et pas bien traité par le parent avec lequel il doit vivre.

La situation, si largement répandue aujourd'hui, du parent qui élève seul les enfants est déjà un problème en soi. Les grandes familles de jadis offraient à leurs enfants beaucoup d'espace, de protection, de chaleur sécurisante et de possibilités d'identification. Les enfants étaient autrefois - lorsqu'on compare les circonstances - beaucoup plus sains qu'aujourd'hui. On doit en effet prendre en considération les conceptions morales et éducatives, ainsi que les attitudes face à la vie, dans lesquelles les enfants grandissaient jadis. L'Occident n'était pas très accueillant envers les enfants au

début de ce siècle. Malgré cela, dans de nombreux cas les enfants grandissaient de façon plus saine parce qu'ils trouvaient un meilleur soutien. Ils faisaient en plus l'expérience d'une famille solidaire et qui restait unie - quoiqu'il arrive. Ceci est une expérience décisive pour un enfant et représente pour son avenir un capital qu'on ne saurait assez estimer à sa juste valeur.

On sait que les enfants issus de couples divorcés contractent plus souvent eux-mêmes des mariages qui se terminent par un divorce. Cela pour deux raisons : premièrement, ils ne savent pas à quoi ressemble un mariage réussi. Ils ne savent donc pas non plus comment devrait être le bon partenaire, ni comment se comporter pour qu'un mariage réussisse. Deuxièmement, ils abandonnent trop tôt. D'abord, parce qu'ils n'ont pas appris à avoir confiance dans le mariage. Et ensuite, par peur d'être abandonnés, ils préfèrent se séparer avant que ce soit eux qui se retrouvent seuls.

Un divorce peut avoir des effets très négatifs sur les enfants. Je dis "peut" car ce ne sont pas tous les enfants de parents divorcés qui ont des problèmes et qui finissent par divorcer eux-mêmes un jour.

Lorsqu'un couple ne s'entend plus du tout et se sépare, il n'est pas très utile de spéculer sur le fait de savoir à quel point ce serait mieux si ce mariage persistait. Ce n'est pas le cas ; nous devons donc faire face à la réalité au lieu de rêver à l'image idéale qui n'est justement pas réalisable dans ce cas-ci.

Lorsqu'un couple se sépare, un grand danger menace les enfants en ce sens que le père ou la mère - ou tous les deux - utilise les enfants pour lutter l'un contre l'autre ou pour vivre sa vengeance.

Cela est irresponsable et c'est un péché envers les enfants. Celui qui agit de la sorte est vraiment très loin d'être un bon père ou une bonne mère. Les enfants n'y sont réellement pour rien dans le divorce des parents. Tout au contraire, ils ont souvent fait tout ce qui était en leur petit pouvoir pour que les parents restent ensemble. Ils ne sont pas responsables du divorce de leurs parents, c'est pourquoi les parents ont le devoir de les traiter avec respect et avec amour. Les enfants méritent vraiment cela, car ce sont eux les victimes innocentes quand le mariage de leurs parents échoue.

La vengeance consiste aussi dans le fait que le parent qui a la garde des enfants, utilise cette circonstance pour priver l'autre aussi souvent que possible des enfants, lui rendre chaque rencontre particulièrement difficile ou même impossible.

Le parent qui n'a pas la garde peut de son côté se venger en gâtant les enfants afin que ceux-ci, une fois à la maison, parlent de façon enthousiaste de leur séjour chez lui, qu'ils gardent un bon souvenir de lui et qu'ils aient le sentiment qu'il est bien plus agréable que le parent avec lequel ils doivent vivre en permanence.

Ce comportement est ignoble car il est très préjudiciable pour les enfants. Il vise à déséquilibrer les enfants encore plus qu'ils ne le sont déjà et à les opposer, en outre, à l'autre parent qui a plus de difficultés parce qu'il doit assumer la vie quotidienne - et souvent encore avec peu d'argent.

Tôt ou tard, les enfants percent naturellement à jour les artifices de leurs parents. Mais cela ne constitue pas un sauf-conduit pour la satisfaction de ses propres bas instincts. Sans parler du fait qu'aucun des participants n'est capable de dire dans quelle mesure les enfants apprennent ainsi des choses négatives et les intègrent éventuellement.

Lorsqu'un couple qui a des enfants se sépare, alors il doit, au moins *après* le mariage, faire les devoirs qu'il a apparemment négligés pendant le mariage. Cela veut dire que tous les deux doivent

trouver un terrain *équitable* de communication et d'entente qui leur permette de créer une situation aussi supportable que possible pour les enfants.

Par contre, s'il y a sans cesse des difficultés entre les deux, alors *tous deux* doivent savoir qu'ils devraient travailler sur eux-mêmes. Il faut qu'ils sachent que ces luttes, qui font souffrir leurs enfants, ne se produisent que parce qu'*aucun des deux* ne lâche prise, parce que *tous deux* sont encore liés l'un à l'autre (ne fût-ce que par colère et esprit de vengeance) et que *tous deux* veulent avoir raison.

Aucun des parents n'a jamais le droit de prétendre que ce n'est pas de sa faute s'il y a des problèmes. Ce n'est jamais la faute d'un seul des parents. Tous les *deux* en sont responsables, toujours. La part des responsabilités peut être répartie diversement. Mais ils s'accordent *toujours* avec leurs difficultés, sinon jadis ils ne se seraient pas cherchés et trouvés.

Ne nie donc jamais ta part. N'oublie jamais : *tu* es celui que tu connais le mieux. Donc : mets à profit ta chance et commence par toi-même. Tu seras étonné de tout ce que tu peux obtenir de cette façon.

Et prends toujours en considération que celui qui dit n'avoir rien à se reprocher et n'avoir pas besoin de travailler sur lui-même, est toujours le plus *aveugle* des deux.

Quoi que vous fassiez pour régler au moins vos querelles principales, ce qui est décisif, c'est que vous ayez toujours en vue le bien de vos enfants. Ils sont les âmes qui vous ont été confiées. Vous avez le devoir de prendre soin d'eux. C'est là la responsabilité que vous avez envers vous-mêmes, envers vos enfants et envers la société dans laquelle vous vivez. Car vos enfants seront la société de demain. De la façon dont tu traites tes enfants aujourd'hui, tu traites la société de demain. Ceci est la responsabilité que tu as envers le pays dans lequel tu vis, qui prend soin de toi et sans lequel tu ne pourrais jamais vivre aussi bien que tu le fais.

Et quelle est la quintessence de ce livre ?

Fais de l'amour ton compagnon de route.

*L'amour est sincérité,
serviabilité, circonspection,
sollicitude et patience.*

L'amour donne et pardonne.

Seul l'ego prend et oublie.

Sois béni.

ANNEXE

Le mantra de la Gâyat୍ରî

*Om bhûr bhuvah svah
tat savitur varenyam
bhargo devasya dhîmahî
dhiyo yo nah prachodayât*

Méditons sur le OM, ce son divin originel dont sont issus les trois mondes, le monde dense terrestre, le plus subtil éthérique, le très subtil céleste (bhûr bhuvah svah).

Honorons (varenyam) le très Haut, l'Indescriptible, l'Etre (tat) divin, l'énergie créatrice qui donne la vie et qui se manifeste aussi dans le soleil (savitur).

Méditons (dhîmahî) sur la lumière (devasya) rayonnante (bhargo) de Dieu qui détruit toute obscurité, toute ignorance, tous les défauts.

Ô Dieu, nous Te prions instamment (yo nah prachodayât) pour que Ta lumière veuille bien éclairer notre esprit (dhi).

(Extrait du livre de chants du groupe Sathya Sai Baba de Kiel)

Le mantra de la Gâyat୍ରî est un mantra très puissant, vieux de plusieurs milliers d'années. Il a pour but de dissoudre le karma négatif. Il protège, purifie (la nourriture aussi) et conduit à l'illumination.

Baba conseille de le chanter au moins trois fois par jour, mieux encore neuf fois par jour. Le mantra de la Gâyat୍ରî peut aussi être chanté à l'aide du japamalâ (chapelet de 108 perles). Il peut être récité à volonté ; ce qui est important, c'est que le nombre total soit divisible par trois.

(Stephan von Stepski-Doliwa)

BIBLIOGRAPHIE

Brown, J. :

- Et s'ils ne sont pas morts ... Edition Rowohlt, 1987 *

Chopich, E.J. et Paul, M. :

- Réconciliation avec l'enfant intérieur. Edition Bauer, Fribourg 1993 *

Krystal, Ph. :

- La vie ouverte, briser les liens du passé. Edition Le Souffle d'Or, 1989
- Visualiser. Edition Le Souffle d'Or, 1993

Reilly, H.J. et Brod, R.H. :

- Le grand livre de la santé d'Edgar Cayce. Edition Bauer, 1991 *

Stepski-Doliwa, S. von :

- Théorie et technique de la thérapie corporelle analytique. Edition Govinda Sai, 1989/1995 *
- Sai Baba parle aux Occidentaux. Editions Sathyananada a.s.b.l. - Hérisson, 2^e édition 2004

* Ndt : Traduction du titre allemand. A notre connaissance ces livres ne sont pas traduits en français.

D'AUTRES LIVRES DE LA SERIE « SAI BABA PARLE ... »

Sai Baba a dicté au Dr Stephan von Stepski-Doliwa par la voix intérieure une série de livres avec le titre « Sai Baba parle ... » ©

- « Sai Baba parle aux Occidentaux », tome 1
- « Sai Baba parle des relations », tome 2
- « Sai Baba parle du monde et de Dieu », tome 3
- « Sai Baba parle de la psychothérapie », tome 4
- « Sai Baba parle de l'éducation », tome 5

Ces cinq livres sont traduits en français. Les tomes 1 à 4 ont été imprimés.

On peut obtenir les tomes 1, 3 et 4 pour un prix modeste à l'adresse indiquée au début de ce livre.

Tome 5 est disponible uniquement en version électronique, tout comme tome 2 dont la version imprimée est épuisée. Pour obtenir les versions électroniques gratuitement, il suffit d'envoyer un e-mail à l'adresse e-mail indiquée au début de ce livre.

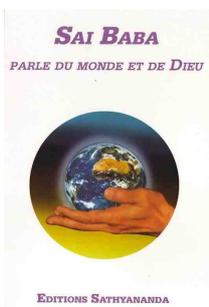
SAI BABA
PARLE AUX OCCIDENTAUX



Sai Baba parle aux Occidentaux. Tome 1

Dans ce livre, Sai Baba, l'Avatar de notre époque s'adresse aux Occidentaux. Il révèle d'une manière affectueuse des vérités sans âge sur les couples, la thérapie, l'alimentation, la religion, la spiritualité, le karma et la réincarnation.

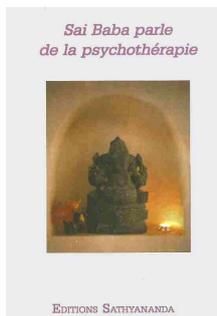
Il le fait sous forme de 366 maximes journalières qui inspirent non seulement notre esprit, mais qui touchent également notre cœur.



Sai Baba parle du monde et de Dieu. Tome 3

Ce volume regroupe des histoires dictées par Sai Baba grâce auxquelles Il transmet, à l'aide de paraboles, des leçons de vie. Sai Baba dit que la vie est le meilleur enseignant. Il raconte donc diverses destinées qui vont nous toucher et ainsi nous donner la chance de nous observer pour apprendre à nous connaître.

Sai Baba parle de la psychothérapie. Tome 4



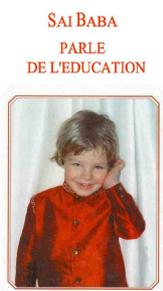
Dans ce livre, Sai Baba démontre ce qui caractérise un bon thérapeute, sur quoi il devrait porter son attention – et comment on peut reconnaître une thérapie réellement efficace.

Il parle des différentes formes de thérapie et indique une nouvelle méthode très efficace.

A travers ce livre, Sai Baba met à la portée des thérapeutes, de ceux qui cherchent une thérapie et de tous ceux qui sont intéressés, une indication importante pour apprendre quels critères sont décisifs pour le succès ou l'échec d'une thérapie.

Une liaison réussie entre spiritualité, philosophie, psychologie et psychothérapie.

Sai Baba parle de l'éducation. Tome 5



Dans ce livre, Sai Baba décrit ce que les parents peuvent donner à leurs enfants, comment ils peuvent les guider et les éduquer pour devenir des êtres humains heureux et qui réussissent. Il aborde non seulement des questions philosophiques et spirituelles, mais également des problèmes concrets comme l'alimentation, l'habillement et l'école ou les formations, le traitement des maladies ou comment s'y prendre en cas d'hyperactivité ou d'enfants surdoués. Un livre assez complet dont tous ceux concernés par l'éducation, aussi bien l' (es) enseignant(e) s que les éducateurs (trices), vont beaucoup profiter.