

Omraam Mikhaël Aïvanhov

# Le devoir d'être HEUREUX



P R O S V E T A

**Omraam Mikhaël Aïvanhov**

**Le devoir d'être**  
**HEUREUX**



ÉDITIONS

PROSVETA

---

© 1994, Éditions Prosveta S.A. (France)

ISBN 2-85566-579-5

© Copyright 2011 réservé à S.A. Éditions Prosveta pour tous pays. Toutes reproductions, adaptation, représentation ou éditions quelconques ne sauraient être faites sans l'autorisation de l'auteur et des éditeurs. De même toutes copies privées, toute reproduction audio-visuelle ou par quelque moyen que ce soit ne peuvent être faites sans l'autorisation des auteurs et des éditeurs (Loi du 11 Mars 1957 révisée).

[www.prosveta.com](http://www.prosveta.com)  
[international@prosveta.com](mailto:international@prosveta.com)

## ***Table des Matières***

*Rendez-vous maître de votre bonheur*  
*Les épreuves de la vie : un défi à relever*  
*Exploitez vos richesses spirituelles*  
*Être léger pour son entourage*  
*Travaillez sur l'atmosphère psychique*  
*Ne vous découragez jamais*  
*Allumons nos lampes*  
*Un simple geste*  
*Donner pour devenir riche*  
*Notre meilleure protection : l'aura*  
*La solitude n'existe pas*  
*Vivez dans la poésie*  
*Un secret magique : la reconnaissance*  
*Retrouvez les moments de bonheur*

## ***Rendez-vous maître de votre bonheur***

Pourquoi est-il si difficile de trouver le bonheur ? Parce qu'on l'attend.

Observez-vous et vous verrez : vous attendez de rencontrer le grand amour, vous attendez de rencontrer le succès, vous attendez la fortune, la gloire, et s'ils ne viennent pas, vous êtes malheureux. Certains iront même consulter des clairvoyants, des astrologues qui leur diront : « Mais oui, l'amour viendra, le succès viendra... Dans six mois, dans un an, quand il y aura tel transit de planètes, telle conjonction, vous verrez, tout va changer. » Alors les voilà rassurés, ils reprennent espoir et ils continuent à attendre.

Eh bien non, le bonheur n'est pas quelque chose qui vient ou ne vient pas, comme ça, de l'extérieur. Le bonheur est un état de conscience qui dépend de notre bonne compréhension des choses. Il ne faut pas s'imaginer qu'on est venu sur la terre pour vivre dans la facilité, les plaisirs, l'abondance. On est venu sur la terre pour apprendre et se perfectionner. Or, comment se perfectionner si on n'a pas chaque jour de nouveaux problèmes à résoudre ? Voilà, il faut que ce soit bien clair : la terre est une école et, comme dans toutes les écoles, seuls ceux qui apprennent et progressent peuvent être heureux. Alors, n'attendez pas que le bonheur vienne de l'extérieur sous la forme de rencontres ou de conditions

favorables. Le bonheur réel, définitif, ne peut venir que de nous, de notre façon de considérer les choses.

Faites une expérience : allez interroger les personnes qui possèdent certains avantages matériels dont vous rêvez tellement, elles vous confieront qu'elles ne sont pas si heureuses que ça. Ou bien, si elles sont heureuses, c'est qu'elles possèdent déjà dans leur cœur, dans leur âme, des éléments qui leur permettent d'apprécier leur situation, et elles seraient donc tout aussi heureuses dans des situations qui vous paraissent moins enviables. D'ailleurs, combien de fois on l'a constaté : placés dans des situations identiques, des gens différents ne réagissent pas tous de la même façon.

Prenons un exemple tout à fait banal dans la vie quotidienne : un embouteillage. Regardez les réactions des automobilistes : l'un s'énerve, klaxonne et injurie ses voisins ; l'autre parcourt son journal ou écoute la radio ; l'autre bavarde avec son passager, ou bien l'embrasse si c'est sa bien-aimée. Enfin un autre – mais c'est évidemment beaucoup plus rare – profite de ce moment d'arrêt pour s'apaiser, s'harmoniser, rentrer en lui-même, se lier au Ciel et envoyer son amour et sa lumière à tous les êtres sur la terre.

Il en est de même dans la plupart des circonstances de la vie. C'est donc dans notre tête qu'il faut faire des mises au point. C'est notre pensée qui agit sur nos états de conscience. Avec un bon raisonnement, une bonne philosophie, on peut se rendre maître de son bonheur. Et là où les autres s'irritent, se rongent et empoisonnent la vie des gens autour d'eux, vous au contraire, vous vous renforcez, vous vous enrichissez, et grâce à vos

expériences vous pouvez ensuite aider votre entourage par vos conseils, votre attitude, votre rayonnement, et même parfois par votre seule présence : par la force, la lumière et la paix qui émaneront de vous.

Alors, que ce soit bien clair : n'attendez pas passivement que le bonheur vous vienne de l'extérieur. Au contraire, c'est à vous d'agir et d'appliquer les méthodes qui vous permettront de transformer les chagrins en joies, les échecs en succès.

## *Les épreuves de la vie : un défi à relever*

Qu'est-ce qui oblige les alpinistes à entreprendre l'ascension de sommets de plus en plus élevés et de plus en plus difficiles d'accès ? Qu'est-ce qui oblige les sportifs à nager, à courir, à rouler de plus en plus vite ? Qu'est-ce qui oblige des joueurs d'échecs à réfléchir des heures entières avant d'avancer un pion sur leur échiquier ? Rien. C'est eux-mêmes qui s'imposent ces efforts, ces problèmes, ces exploits. Et quelle joie pour eux, chaque fois, de remporter une victoire !

Combien d'activités, jeux et compétitions de toutes sortes les humains ont ainsi inventés ! Cela montre bien qu'ils éprouvent au plus profond d'eux-mêmes le besoin d'aller toujours plus loin, plus vite, plus haut, de se dépasser, de se surpasser. Mais alors, ces qualités d'endurance, d'adresse ou d'intelligence dont ils doivent faire preuve quand il s'agit de jeux ou de compétitions, pourquoi ne pensent-ils pas qu'ils devraient les appliquer aussi dans la vie quotidienne ? Pourquoi là, se plaignent-ils toujours d'avoir des efforts à faire ?

Beaucoup de jeux qui sont pratiqués de nos jours ont été imaginés il y a des siècles par des Initiés. Avec le temps, la plupart d'entre eux se sont transformés, mais surtout on n'en voit plus maintenant que l'aspect extérieur, leur sens profond s'est perdu. Pour les Initiés, ces jeux étaient à l'image de la vie, ils étaient la



transposition des problèmes que nous avons tous à résoudre chaque jour ; car c'est une loi absolue : sous une forme ou une autre, on retrouve les mêmes phénomènes dans les différents plans, physique, psychique et spirituel.

Et puisque les jeux sont une image des problèmes que nous rencontrons dans la vie, pourquoi ne pas prendre ces problèmes comme des jeux ? Au lieu de vous sentir accablé, irrité par la moindre difficulté, dites-vous : « C'est encore une occasion de m'exercer, voyons comment je vais réussir. » Étudiez bien la nature de l'épreuve que vous devez affronter et lancez-vous des défis à vous-même. Par exemple : « Je ne m'arrêterai pas de marcher avant d'arriver au but... Je porterai patiemment ce fardeau... Je franchirai cet obstacle... Je naviguerai sur cette mer déchaînée et je ne sombrerai pas... Je veux quitter la région de la poussière et des nuages, pour atteindre le plus haut sommet : là je respirerai l'air pur et je verrai toujours le soleil... » Oui, ce sont des défis comme ça que vous pouvez de temps en temps vous jeter à vous-même, comme le font les sportifs, et vous verrez que les épreuves de la vie vous apparaîtront plus faciles à supporter.

Alors, comprenez bien : le bonheur, ce n'est pas la possibilité de vivre sans épreuves, sans obstacles, sans souffrances. Ça, ce sont des illusions, des fantasmagories ! Le bonheur, c'est d'être capable de traverser les épreuves sans capituler et d'en sortir plus riche et plus fort. Oui, c'est dans la victoire sur les épreuves que vous puiserez votre bonheur.

## *Exploitez vos richesses spirituelles*

Le monde entier souhaite la paix, la liberté, le bonheur. On peut même dire que beaucoup de gens les souhaitent aussi pour les autres. Mais comme très peu savent où les trouver et comment les réaliser, il s'ensuit que, malgré tous ces magnifiques désirs, la plupart sont malheureux et rendent aussi les autres malheureux.

Il existe une seule façon de trouver le bonheur, c'est de donner la priorité à la vie intérieure sur les acquisitions extérieures. Bien sûr, beaucoup diront qu'ils le savent : « L'argent ne fait pas le bonheur ». Ils savent que ni les possessions matérielles, ni la gloire ne font le bonheur, mais ils se conduisent comme s'ils ne le savaient pas. Continuellement, on les voit préoccupés de bien s'installer dans la matière. C'est pourquoi, même s'ils réussissent, non seulement ils ne seront pas heureux, mais encore ils rendront les autres malheureux.

On fait tellement de tapage autour de la réussite matérielle ! Tant qu'on accordera autant de considération à ceux qui ont réussi financièrement, socialement, en les présentant partout dans les journaux, à la radio, à la télévision, on entretiendra chez les autres, moins favorisés, le sentiment d'être inférieurs, de n'être pas intéressants, ce qui entraîne nécessairement la jalousie, les rancunes, les haines.

Je ne dis pas qu'il faut laisser complètement de côté la réussite sociale, non, je dis que si l'on montrait aux humains qu'il est plus important d'exploiter leurs richesses intérieures, la société se porterait mieux. D'abord, parce qu'on y rencontrerait plus de générosité. Comment voulez-vous que des gens qui concentrent tous leurs efforts sur leur réussite matérielle puissent se montrer réellement généreux ? Ils sentent que ce qui leur appartient, ils ne le possèdent pas vraiment, qu'ils sont à la merci des événements ou de la malveillance de gens plus actifs et plus habiles qu'eux ; alors il est normal qu'ils hésitent à partager avec d'autres ce qu'ils ont tellement peur de perdre. Et non seulement ils ne le partageront pas, mais ils feront tout pour le garder, même s'ils doivent se montrer pour cela égoïstes, impitoyables, cruels. Tandis que celui qui a travaillé pour acquérir des richesses spirituelles sera toujours prêt à en faire bénéficier les autres : il sent que non seulement il ne perdra rien, mais qu'il s'enrichira encore en cherchant à aider les autres.

Les humains ont besoin de modèles à imiter. Quand ils voient quelqu'un se distinguer par ses capacités, ses succès, ils ont envie d'être comme lui. Alors, attention, si votre supériorité consiste à avoir plus d'argent, plus de pouvoir, plus de gloire, vous n'êtes pas un si bon modèle, parce que vous entraînerez les gens dans une voie où on est toujours poussé à dominer les autres, à les humilier, à les évincer. Tandis que si vous tenez votre supériorité de vos qualités spirituelles, la bonté, la sagesse, la maîtrise, la noblesse, la générosité, la pureté, l'abnégation... non seulement vous sentirez qu'elles vous appartiennent vraiment et vous permettent de faire face à toutes les

situations difficiles, mais encore vous aiderez les autres à marcher dans la bonne voie et à trouver le bonheur. Tous ont besoin de modèles. Pas de modèles de réussite matérielle, mais de modèles qui les aident à prendre conscience de leurs véritables richesses, les richesses du cœur, de l'âme et de l'esprit.

## ***Être léger pour son entourage***

Quand on est troublé, irrité ou malheureux, que fait-on ? Au lieu d'essayer de s'apaiser, de s'assagir, de se maîtriser, on court chez les voisins ou les amis, ou bien on prend le téléphone et on se met à leur étaler tout ce qui ne va pas. Une fois que c'est terminé, on est content, on est soulagé, on se sent mieux ! Eh oui, mais on ne se rend pas compte qu'en agissant ainsi, c'est comme si on laissait des tas de saletés chez ces personnes. Je ne dis pas qu'il ne faut jamais parler de ses difficultés à ses amis. Les amis peuvent être une aide précieuse par leurs conseils, leur soutien. Je dis seulement qu'il ne faut pas se servir d'eux comme d'une poubelle où, pour un oui ou pour un non, on va déverser ses déceptions, son agacement, sa mauvaise humeur. Il ne peut rien sortir de bon de cette façon de faire. D'autant plus que les amis, qui ne sont pas tellement plus raisonnables, vont à leur tour trouver d'autres amis pour se décharger de ce fardeau, et ainsi de suite !

Encore une fois, je ne dis pas qu'il soit répréhensible d'aller chercher du réconfort auprès d'un ami. Mais souvent, ce n'est pas le réconfort que l'on demande. On n'attend aucune lumière, aucun conseil. On a seulement besoin de se décharger, c'est tout. Et si après l'avoir fait, on se sent mieux, en réalité ce mieux n'est que passager, car on n'a fait aucun véritable travail intérieur pour

résoudre les problèmes et, à la première occasion, on retombe dans le même état. Alors, non seulement on est allé empoisonner les autres, mais on n'a pas réellement amélioré son propre état.

Pour se débarrasser de ses chagrins, de ses ennuis, il y a d'autres méthodes que de courir les étaler chez ses amis ou ses voisins. Quand vous vous sentez mal disposé, irrité, restez chez vous tranquille, faites un travail avec la lumière, priez, méditez, chantez, écoutez de la musique... Ou alors, sortez marcher un peu dans la nature, respirez profondément en vous liant à la terre, aux arbres, au Ciel... et ne vous présentez pas devant les autres avant de vous sentir libéré, dégagé et capable de leur apporter quand même quelque chose de bon, de lumineux, de constructif.

Observez-vous et vous constaterez que c'est exactement le contraire que vous avez l'habitude de faire : quand ça va mal, vous vous précipitez chez les gens pour leur faire partager vos embêtements, et quand ça va bien, vous ne dites rien, vous n'avez rien à raconter. Oui, ça c'est extraordinaire : quand tout va bien, on n'a rien à raconter ! Ne pensez-vous pas qu'il y a là quelque chose à corriger et que l'on devrait apprendre à ne partager avec son entourage que ses bons états ?

Et même allez plus loin : quand vous vivez des moments de paix, de joie, d'émerveillement, pensez à faire bénéficier les autres de ces états privilégiés. Consacrez quelques minutes à tous les êtres dans le monde qui sont dans l'angoisse, le désespoir. Concentrez-vous sur eux et dites : « Chers frères et sœurs du monde entier, ce que je possède est si beau, si lumineux, que je

veux le partager avec vous. Prenez de cette beauté, prenez de cette lumière !... » Puisque vous savez que vos états intérieurs produisent des ondes qui se propagent, ne gardez pas votre bonheur pour vous, partagez-le ; ainsi, non seulement vous ferez du bien aux autres, mais vous amplifierez ces états en vous. Oui, c'est un phénomène magique : pour garder votre joie, il faut savoir la partager.

## *Travaillez sur l'atmosphère psychique*

De plus en plus de gens se plaignent de ce que l'air devient irrespirable : les fumées des usines, les gaz d'échappement des voitures et quantité d'autres produits toxiques qui contribuent à empoisonner l'atmosphère... C'est vrai, mais que dire alors de l'atmosphère psychique de la terre ?

La plupart des humains, qui vivent sans lumière, sans amour, sans conscience de leurs responsabilités, passent leur temps à déverser autour d'eux des pensées et des sentiments tellement sombres, viciés, malsains, que l'atmosphère de la terre ressemble à un marécage où grouillent toutes sortes de bestioles qui rejettent leurs déchets et leurs excréments dans le même étang, et les autres sont obligés de les respirer, de les absorber. Eh oui, c'est la triste réalité : une ville n'est rien d'autre qu'un marécage où tous les humains rejettent leurs angoisses, leurs jalousies, leurs haines et tous leurs désirs inassouvis. S'ils étaient un peu clairvoyants, ils verraient des formes horribles, noires, gluantes, qui sortent d'une quantité de créatures pour aller s'accumuler dans les couches de l'atmosphère. Mais même si on ne voit rien, on ne peut pas ne pas sentir par moments sur les villes comme un voile épais, lourd, ténébreux.

Donc, en admettant même que le monde entier se mobilise pour combattre la pollution de l'air, de l'eau et



de la terre, ce sera encore insuffisant, car dans le monde psychique aussi se propagent des gaz d'échappement, des fumées, des produits toxiques qui sont en train d'asphyxier l'humanité. Beaucoup de maladies actuelles ne sont pas seulement dues à la pollution de l'air, de l'eau et de la nourriture, mais aussi à la pollution psychique. Si l'atmosphère psychique dans laquelle il est plongé n'était pas tellement polluée, l'être humain arriverait à neutraliser tous les poisons extérieurs. Le mal est d'abord à l'intérieur. Quand on se sent intérieurement fort et en harmonie avec soi-même et avec les autres, c'est comme si on était traversé par des courants d'énergies qui rejettent les impuretés, même dans le plan physique, et ainsi l'organisme arrive à mieux se défendre.

C'est intérieurement tout d'abord que l'on est vulnérable, et peu à peu le mal finit par se manifester à l'extérieur aussi. On en a vu des exemples avec des médecins et des infirmières : certains qui avaient une foi extraordinaire et un sang très pur ont pu vivre parmi des gens atteints des pires maladies contagieuses : ils n'étaient pas contaminés. Tandis que d'autres, même s'ils fuyaient pour échapper, les microbes les rattrapaient. Oui, parce qu'ils avaient laissé des impuretés pénétrer en eux et que les impuretés sont toujours une bonne nourriture pour les microbes et les virus. La pureté du sang, ainsi que celle des pensées et des sentiments, s'opposent à la maladie. Tandis que si le mal a déjà pénétré dans les pensées, dans les sentiments, dans le cœur, dans les désirs, il y a alors une porte ouverte, et ensuite c'est tellement facile pour que ce mal descende jusque dans le plan physique !

Ce qu'il faut désormais, c'est prendre conscience de

l'existence de cette atmosphère psychique. Si chacun veillait à produire moins de miasmes et travaillait au contraire à remplir l'espace de pensées pures, lumineuses, bienfaisantes, comme les choses ne restent jamais à la même place mais se propagent, ces ondes purificatrices seraient une bénédiction pour l'humanité. Mais où sont les êtres éclairés qui veulent faire ce travail ? Il n'y en a pas beaucoup : chacun est occupé à satisfaire ses désirs, ses convoitises et essaie de réussir à tout prix à coups de poings, de griffes, de dents et de sabots. Partout on se sert de telles armes pour se frayer le chemin, et cette attitude est coûteuse pour toute l'humanité, car l'atmosphère est traversée d'ondes chaotiques, d'émanations malsaines. S'il existait dans le monde suffisamment d'êtres éclairés qui, par leur façon de vivre, travaillaient à purifier tout d'abord leur atmosphère spirituelle, peu à peu entraînés par l'exemple, beaucoup d'autres suivraient. C'est pourquoi je vous parle si souvent de la nécessité de créer par la pensée, partout où vous allez, une atmosphère limpide, harmonieuse, fraternelle, afin que la terre devienne un jour comme un jardin fleuri où tous seront heureux d'habiter.

## *Ne vous découragez jamais*

Pour ne jamais sombrer dans le désespoir, il faut savoir d'avance que, quoi qu'on veuille faire dans la vie, même les meilleures choses, on devra s'affronter au mal sous la forme de difficultés et d'obstacles. Ne pas voir le mal est dangereux. Celui qui n'envisage jamais le mal ne prend pas de précautions, il ne fait rien pour arranger les choses ou les neutraliser, et il finit par être pris au piège. On paie toujours très cher sa naïveté, et on la paie d'abord par le découragement. Celui qui est là, plein d'illusions, à la première occasion difficile va perdre l'équilibre et s'écrouler.

On est toujours guetté par le découragement, mais il existe des méthodes pour lui faire face. Quand vous commencez à vous sentir accablé, abattu, la première chose à faire, c'est de vous dire que cet état ne durera pas. Pendant un moment, réfugiez-vous quelque part en vous-même, comme si vous entriez en hibernation, et restez là jusqu'à ce que vous trouviez à nouveau le souffle de la vie. Le découragement, c'est comme l'hiver ; mais après l'hiver revient le printemps. Selon les années, il vient plus ou moins tôt ; quelquefois il vient très tard, mais il finit toujours par arriver. C'est pourquoi il ne faut jamais complètement perdre l'espoir. À un moment ou à un autre, tôt ou tard, votre élan, votre énergie reviendront. Combien ont lâché prise quelques instants à peine avant que les forces du printemps resurgissent en eux ! Et c'est dommage, ils allaient enfin être sauvés, mais ils n'ont rien

pressenti du renouveau et ils se sont perdus...

S'arrêter sur ce qui ne va pas est très préjudiciable : on rend ainsi ce qui est mauvais encore plus mauvais. Quels que soient vos tourments, ne laissez jamais s'assombrir complètement votre ciel intérieur. Dites-vous : « Peut-être que tout n'est pas encore perdu, attendons quelque temps. » Et, peu à peu, l'obscurité va se dissiper et le froid vous quittera.

Dans la vie, il faut le savoir, on est toujours obligé de passer par des périodes difficiles, et même très difficiles. Sur la terre c'est ainsi, on est nécessairement soumis aux alternances : le jour et la nuit, la chaleur et le froid, la joie et la peine, le printemps et l'hiver. Il faut l'accepter et apprendre à travailler avec ces éléments. Car ne vous y trompez pas, quand vous aurez réussi à triompher de certaines épreuves, il en viendra d'autres. Mais fort de vos expériences précédentes, vous pourrez remporter chaque fois la victoire.

Je ne vous dis pas que, quoi qu'il arrive, il faut répéter naïvement : « Je suis heureux, je suis heureux. » Je vous dis simplement que les épreuves ne sont pas synonymes de malheur définitif et qu'elles ne vous empêcheront pas d'être heureux, ce qui est différent. La souffrance, le malheur sont des réalités terribles qu'il est absolument impossible de nier. Mais quoi qu'il vous arrive, vous pouvez faire un travail par la pensée qui vous permettra non seulement de tenir bon au milieu de ces épreuves, mais même d'en sortir enrichi. Et ces richesses, vous ne pourrez pas les garder pour vous : par votre attitude, par votre façon d'affronter les événements, vous les ferez partager à d'autres.

Pourquoi croyez-vous que le bonheur doit venir uniquement sous la forme que vous attendez ? Tant de possibilités se présentent à vous ! Mais vous ne les voyez pas, vous ne voulez pas les voir, vous vous accrochez à l'idée que vous vous en faites, vous. Vous espérez que telle porte va s'ouvrir à vous, mais voilà qu'elle vous reste fermée. Alors, au lieu de vous lamenter devant cette porte, pensez qu'il peut y en avoir d'autres, à côté, qui s'ouvriront. Vous attendez de bonnes choses de quelqu'un, mais non seulement il ne vous les donne pas, mais il se montre désagréable ou ingrat. Eh bien, au lieu de vous laisser obnubiler par cette déception, regardez un peu mieux autour de vous : il y a d'autres personnes qui sont certainement prêtes à vous aider ; si vous restez tellement concentré sur votre déception, uniquement occupé à envoyer de mauvaises pensées à ceux qui vous ont déçu, vous ne verrez pas ces autres amis qui viennent à vous. C'est dans ce sens aussi que les épreuves sont utiles : elles vous obligent à faire ou à découvrir ce que vous ne feriez pas et ne découvririez pas sans elles.

Alors, dites-vous bien que c'est souvent à cause de votre attitude négative que vous ne trouvez pas les solutions à vos difficultés. C'est pourquoi la vie continuera à vous donner des secousses en disant : « Mais enfin, tu es aveugle, tu es sourd, secoue-toi, regarde autour de toi toutes les possibilités qui se présentent encore ! » Et ce que je vous dis à vous, je me le dis aussi à moi. Et même c'est justement parce que j'ai fait des millions de fois ces expériences que je peux vous en parler pour vous aider. Croyez-vous que je pourrais vous parler comme je le fais si je n'avais pas vécu moi aussi de grandes épreuves ?

Quand, devant certaines difficultés, vous sentez venir le découragement ou le désespoir, ne les considérez pas comme des ennemis qui n'auraient pas le droit de vous attaquer. Malheureusement si, ils ont le droit. Il faut donc accepter leurs attaques en sachant que, grâce à eux, beaucoup de choses marcheront beaucoup mieux ensuite. Et c'est vrai, après un grand découragement, vous avez ensuite des énergies inouïes. D'où sont-elles venues, ces énergies ? C'est le découragement qui vous les a apportées. Oui. Bien sûr, il faut être prudent et surveiller que ce découragement ne soit pas plus fort que vous, qu'il ne vous entraîne pas, tel un torrent puissant qui finira par vous noyer. Acceptez-le comme quelque chose d'inévitable, tout en vous surveillant. Oui, voilà encore un exercice.

Alors, ne demandez plus désormais de ne pas être découragé, mais seulement de bien comprendre cet état, car il apporte des richesses, des trésors inouïs : le printemps après l'hiver.

## *Allumons nos lampes*

Quels que soient vos difficultés et vos malheurs, tâchez de ne jamais vous montrer ni sombre ni affligé ; au contraire, allumez toutes les lampes en vous ! Oui, plus ça va mal, plus vous devez allumer vos lampes, c'est le seul moyen de surmonter vos épreuves et d'attirer la sympathie et l'aide des autres.

Vous croyez que vos malheurs peuvent toucher le cœur des gens, alors vous les leur étalez, en les exagérant même, dans l'espoir d'éveiller leur compassion. Eh non, ce n'est pas la bonne méthode. Bien sûr, ils vous présenteront leurs encouragements, leurs vœux ou leurs condoléances, mais dans leur for intérieur ils ne chercheront qu'un prétexte pour quitter la place au plus vite. Oui, malheureusement ou heureusement, il en est ainsi. Si vous voulez repousser les gens, parlez-leur de vos malheurs, de vos maladies, de vos chagrins, ils n'auront qu'une envie, au lieu de vous écouter, c'est de déguerpir.

C'est la beauté, la lumière, l'amour qui attirent les êtres. Donc, lorsque vous avez des ennuis, au lieu d'aller les raconter partout, cherchez par la pensée, par la prière, les puissances qui vous permettront de surmonter vos difficultés. C'est cela, allumer ses lampes. Dites-vous que les gens sont eux-mêmes aux prises avec toutes sortes de problèmes qu'ils ont de la peine à résoudre, alors pourquoi aller encore les surcharger avec les vôtres ? Ils n'y peuvent rien. Non seulement vous perdez votre temps

à raconter inutilement vos affaires, mais vous vous affaiblissez et vous risquez même de perdre aussi l'estime de votre entourage.

La meilleure façon de résoudre vos problèmes, c'est d'entrer en vous-même, de vous lier à toutes les entités lumineuses du monde spirituel qui sont là, prêtes à vous aider. Elles vous donneront la force, la lumière, et tout ce dont vous avez besoin pour résoudre vos problèmes. Et cela se reflétera bénéfiquement sur les autres : ils sentiront en vous quelque chose de différent, ils verront que vous supportez les difficultés, que vous résistez aux épreuves sans vous plaindre, alors ils vous admireront et viendront auprès de vous pour prendre modèle. Et même, s'ils le peuvent, ils tâcheront de vous apporter leur aide et leur soutien. Alors que si vous vous montrez toujours abattu, écrasé, faible, non seulement vous ne gagnerez pas la sympathie des autres, mais vous ne leur ferez aucun bien non plus.

Donc, quels que soient vos ennuis, trouvez l'attitude, les paroles qui puissent aider tous ceux que vous rencontrez. C'est par cet effort de désintéressement et de générosité que vous arriverez à résoudre vos problèmes.



## *Un simple geste*

Beaucoup de troubles psychiques et de dépressions graves ont pour origine la seule négligence chez des personnes qui n'ont pas su faire l'effort de réagir immédiatement à certains malaises. À la suite d'une déception, d'un chagrin, d'un échec, elles se sont laissé peu à peu submerger par le découragement jusqu'à devenir réellement malades. Elles auraient très bien pu ne pas en arriver là, mais à condition de chercher tout de suite à transformer leur état. Or la majorité des gens ne réagissent pas, ils attendent que « ça passe tout seul ». C'est vrai, la plupart du temps la vie reprend naturellement le dessus ; mais dans certaines situations plus difficiles, si l'on n'est pas vigilant, ça ne s'arrange pas.

Et le plus grave, c'est que beaucoup ne se rendent même pas compte qu'ils sont en train de glisser sur une pente dangereuse : peu à peu ils s'enfoncent dans des états morbides, et un jour ils sont engloutis. Ce qui n'était au début qu'un petit malaise finit par devenir une véritable maladie.

Vous devez donc devenir conscient, savoir quelles pensées, quels sentiments, quelles sensations vous traversent, et ne pas accepter que s'installent en vous des états négatifs. Dès que vous ressentez un malaise intérieur, réagissez. Souvent, un simple petit geste suffit : arroser des fleurs, sourire à quelqu'un, lui dire une bonne

parole, lui apporter un objet dont il a besoin ou qui lui fera plaisir... Mais à condition de faire ce geste consciemment, avec la volonté de donner une autre orientation à vos états intérieurs, et surtout de le faire avant que les choses deviennent graves. L'essentiel, c'est de ne pas rester dans l'apathie, la stagnation, mais de déclencher consciemment quelque chose de positif.

Donc, tâchez de surveiller toujours vos états intérieurs, sinon il se produira avec vous la même chose qu'avec une boule de neige que vous commencez à rouler : au fur et à mesure, la neige se colle et il arrive le moment où cette boule, devenue énorme, finit par obstruer votre chemin. Vous vous lamentez : « Je ne peux plus passer ! » La faute à qui ? Qui a formé cette boule ? Vous-même ! Vous avez entretenu toutes sortes de pensées et de sentiments négatifs, vous leur avez laissé prendre dans votre tête, dans votre cœur, des proportions gigantesques et vous voilà coincé, bloqué. « Mais alors, que faire maintenant ? » Grattez une allumette et approchez-la de cette boule de neige : elle fondra, l'eau ira arroser vos jardins, vos vergers et vous aurez une abondance de fleurs et de fruits. Voilà ce qu'il faut faire : allumer le feu de l'amour et l'amour fera fondre toutes les boules de neige, toutes les tumeurs en vous.

Oui, l'amour se manifeste à travers tous ces gestes apparemment sans importance que l'on peut faire chaque jour. N'attendez pas votre équilibre et votre salut de grandes choses. Ce sont les petites qui sont les plus bénéfiques. Si vous vous habituez à les prendre au sérieux, vous développerez en vous une attitude et des forces qui peuvent vous protéger. Il y a tellement de possibilités ! Ne serait-ce que ramasser en passant un

objet qui traîne dans la rue ou sur un chemin, un papier sale, une bouteille vide... écarter une pierre qui pourrait faire trébucher quelqu'un ou des morceaux de verre sur lesquels il pourrait se blesser... efforcez-vous de trouver toujours quelque chose de nouveau à faire, en sachant que chaque petit geste exécuté avec application, sincérité et amour, sera chaque fois comme une créature de lumière qui chassera les ténèbres ou les empêchera d'entrer en vous et de tout détruire.

## *Donner pour devenir riche*

Pourquoi toujours vous plaindre qu'il vous manque ceci, qu'on vous doit cela, qu'on ne vous aime pas, qu'on ne pense pas à vous ?... Vous croyez que toutes ces plaintes et ces exigences feront venir le bonheur ? Au contraire, vous vous préparez une existence de déceptions et de souffrances. Commencez par vous occuper un tout petit peu moins de vous et un peu plus des autres, vous verrez bientôt que ça ira mieux.

Bien sûr, il vous manque certaines choses ; mais dites-vous bien qu'il vous en manquera toujours et que si vous gardez cette attitude négative, il vous en manquera encore davantage. Alors, oubliez un peu ce qui vous manque, réjouissez-vous de ce que vous avez et apprenez à travailler avec. Quand on a comme vous la possibilité d'embrasser l'univers entier par la pensée, de communier avec toutes les créatures lumineuses qui le peuplent, comment se sentir pauvre et seul ? Que vous faut-il encore pour comprendre que vous êtes riche, comblé, et que vous avez même de quoi aider les autres ? Tant qu'il ne vous viendra pas à l'idée de rendre les autres heureux, vous ne serez jamais heureux vous-même. Pour être heureux, il faut parvenir à cet élargissement de la conscience où on sent que l'on embrasse le monde entier. Et seul l'amour permet cet élargissement.

Le malheur des humains, c'est qu'ils ont toujours peur de perdre quelque chose, alors ils se recroquevillent, ils se

ferment. Ils ne comprennent pas que c'est justement cette attitude fermée qui les appauvrit. Pour s'enrichir, il faut donner. Oui, celui qui prend s'appauvrit et celui qui donne s'enrichit. Parce que donner, c'est éveiller en soi des forces inconnues qui sommeillaient, qui stagnaient quelque part dans les profondeurs : elles commencent à jaillir, à circuler, et on se sent tellement rempli qu'on est étonné, on se dit : « Mais comment ça se fait ? J'ai donné, j'ai donné et je suis plus riche... » Eh bien, c'est ça, la nouvelle vie ! On entend dire partout : « Il faut changer la vie, il faut changer la société... » Mais comment voulez-vous créer une société nouvelle, tant qu'on gardera cette même vieille mentalité : toujours prendre, prendre, prendre, sans jamais donner !

Il faut s'habituer à donner, à donner ce que l'on possède de meilleur. Les humains ont surtout appris comment prendre. Matériellement, affectivement, mentalement, ils ne pensent qu'à prendre : les choses, les êtres ne les intéressent que dans la mesure où ils espèrent trouver chez eux quelque chose à prendre. Avec une philosophie pareille, rien ne changera jamais dans le monde, et les humains continueront à se sentir seuls, pauvres et malheureux.

Désormais, habituez-vous à donner. Regardez la source : les humains, les animaux viennent s'y désaltérer, et auprès d'elle les plantes et les arbres poussent. Pourquoi ? Parce qu'elle ne cesse de donner son eau pure, sa vie. La source nous apprend qu'il existe une seule véritable méthode pour attirer les créatures, c'est de donner, de donner ce que nous avons de meilleur dans notre cœur et dans notre âme. Et pourquoi craindre l'ingratitude des gens ? Tant pis pour eux s'ils sont

ingrats, ils resteront pauvres ; et tant mieux pour vous si vous êtes une source, vous deviendrez riche.

## ***Notre meilleure protection : l'aura***

Comme la terre, l'homme est entouré d'une atmosphère, pour ainsi dire, et c'est cette atmosphère que la Science initiatique appelle l'aura. C'est à travers notre aura que nous communiquons avec les forces et les courants qui circulent dans l'espace ; d'après les qualités de notre aura, d'après sa sensibilité, sa pureté, sa puissance, nous recevons telles ou telles influences ou nous ne les recevons pas. Nous vivons entourés de courants négatifs, mais si nous avons une aura très puissante, très lumineuse, ces courants ne peuvent pas passer et venir jusqu'à notre conscience pour nous ébranler ou nous nuire. Pourquoi ? Parce qu'avant de nous atteindre, ils doivent rencontrer notre aura qui agit comme une douane à la frontière : elle ne les laisse pas passer.

La qualité de notre aura, sa capacité à nous protéger dépend de notre façon de vivre. Chez celui qui se laisse aller à ses penchants inférieurs, l'aura devient semblable à un marécage qui n'attire que les influences obscures, ténébreuses. Comment attirer de bonnes choses quand on ne cesse de créer en soi une atmosphère destructrice avec ses mauvaises pensées, ses rancunes, ses sentiments de frustration ? Sachez qu'à ce moment-là, même si de bonnes choses viennent vers nous, c'est nous-mêmes qui les repoussons.

La question qui se pose donc à vous, c'est de savoir

travailler sur votre aura pour qu'elle reçoive seulement des courants favorables, créant ainsi autour de vous une sorte de champ magnétique qui vous protège et influence bénéfiquement les êtres que vous approchez. Ils ne savent pas pourquoi mais auprès de vous ils se sentent bien. En réalité, ce qu'ils sentent, c'est une présence, la présence des êtres spirituels que votre aura a attirés. Car les entités célestes aiment la lumière et quand elles aperçoivent un être entouré de cette lumière, elles accourent vers lui.

C'est donc tout un travail que vous devez accomplir sur vous-même pendant des années, afin d'attirer tout ce qui est vraiment beau et bénéfique dans l'univers. Si je vous demande : « Est-ce que vous tenez vraiment à votre santé, à votre beauté, à votre paix, à votre bonheur ? Est-ce que vous tenez vraiment à être aimé ? » vous répondrez tous : « Mais oui, mais oui, nous ne voulons que ça ! » Mais alors, pourquoi ne faites-vous rien pour l'obtenir ? Toutes ces bénédictions ne peuvent pas vous tomber dessus comme ça par hasard. Travailler sur l'aura est le meilleur moyen pour les attirer ; par l'amour vous la vivifiez, par la sagesse vous la rendez plus lumineuse, par la force de votre caractère vous la rendez puissante, par une vie pure vous la rendez limpide et claire. Celui qui patiemment, sincèrement se consacre à la pratique des vertus acquiert peu à peu une aura immense dans laquelle non seulement les créatures célestes viennent se baigner, mais aussi les humains qui se sentent nourris, apaisés, renforcés, entraînés dans une direction divine.



## *La solitude n'existe pas*

Combien de gens se plaignent de la solitude ! Eh bien, ils doivent savoir que c'est en eux, dans leur tête, qu'ils ont créé cette solitude. En réalité, on n'est jamais seul. Et pourquoi alors se sentent-ils seuls ? Parce qu'ils n'ont pas beaucoup d'amour. « Comment, diront-ils, mais nous avons trop d'amour, nous ne rêvons que d'amour ! » Justement, c'est là l'erreur, ils rêvent d'amour, ils attendent le prince ou la princesse des Mille et Une Nuits, et c'est pourquoi ils se sentent seuls : parce qu'ils attendent l'amour au lieu de le chercher en eux. L'amour que l'on attend ne viendra jamais. L'amour, il ne faut pas l'attendre de l'extérieur, il est au-dedans de nous. Laissez-le sortir, se manifester, c'est la seule façon dont vous le rencontrerez vraiment.

On n'est jamais seul : tout l'univers nous écoute. Aucune de nos paroles, aucun de nos gestes ne reste sans écho. Par exemple, quand vous quittez votre maison, le matin, souriez au monde entier, saluez toute la création : « Bonjour, bonjour, bonjour. » De toute la journée vous ne vous sentirez plus seul, car venant de tous les coins de l'espace des voix vous répondront en écho : bonjour, bonjour, bonjour... Les humains sortent de chez eux tout recroquevillés intérieurement sur eux-mêmes : ils voient et entendent les autres sur leur passage, mais ils ne les regardent pas, ils ne les écoutent pas. Pourquoi ne pas se souvenir que le monde entier est peuplé de créatures qui méritent quand même qu'on leur envoie une pensée,

qu'on leur souhaite de bonnes choses : la lumière, la paix, la joie... Est-ce tellement difficile de s'ouvrir, de sourire, de faire le premier pas ? On attend que ce soit les autres qui le fassent et, en attendant, on se lamente parce qu'on est seul.

Commencez dès aujourd'hui à changer d'attitude et vous verrez, vous ne vous sentirez plus jamais seul. Vous direz : « Oui, mais les gens qu'on rencontre partout dans les rues, dans les magasins, sur notre lieu de travail, ne nous inspirent pas, et d'ailleurs, si on se montre tellement ouvert vis-à-vis d'eux, ils ne nous comprendront pas. » C'est vrai, il y a des gens qui ne vous comprendront pas ; si vous les saluez, si vous leur souriez, ils diront : « Qu'est-ce qu'il a celui-là ? » Mais pour quelques-uns qui seront en effet incapables de vous comprendre, combien d'autres vous comprendront et seront heureux ! Et puis, est-ce qu'on vit seulement pour les gens qu'on rencontre ? Non, on vit pour toute la création, et là il y a des quantités de créatures dans les régions invisibles qui sauront apprécier votre amour, c'est cela l'essentiel.

Et même, tous ces gens que vous rencontrez et qui ne vous inspirent pas, pourquoi n'apprenez-vous pas à les regarder d'une façon moins superficielle ? Vous vous arrêtez toujours sur l'apparence, et c'est vrai que souvent elle n'est pas fameuse. Mais les humains ne se limitent pas à leur apparence, chacun a aussi une âme, un esprit, et même si cette âme et cet esprit se manifestent rarement, ils sont là, ils ont toujours la possibilité d'apparaître et de s'exprimer. Ce n'est pas faire preuve d'intelligence que d'avoir sur les humains un regard tellement superficiel. Un sage sait que les hommes et les femmes sont fils et filles de Dieu, il s'arrête sur cette

pensée et il aborde tous les êtres avec cette pensée. C'est un travail créateur qu'il fait, car il développe ainsi le côté divin chez tous ceux qu'il rencontre... et il se sent heureux. Croyez-moi, la meilleure façon d'agir avec les autres, c'est de découvrir leurs qualités, leurs vertus, leurs richesses spirituelles et de se concentrer sur elles.

On n'a aucun mérite à trouver les défauts des gens, c'est trop facile, et d'ailleurs tout le monde ne fait que ça. Désormais, tâchez de ne plus vous arrêter sur des détails qui ne sont pas tellement glorieux, pour mettre l'accent sur le principe divin qui vit dans chaque être. Oui, pourquoi ne pas avoir des sentiments sacrés pour ce qui est divin, immortel, éternel en l'homme ? Vous faites alors un bon travail sur vous-même et vous aidez aussi les autres. Tandis qu'en vous occupant de leurs défauts, vous vous faites du mal, parce que vous vous nourrissez de saletés et vous empêchez aussi les autres d'évoluer. Et ensuite, comment voulez-vous ne pas vous sentir seul ? En critiquant les autres, en soulignant leurs défauts, vous ne faites que creuser un fossé entre eux et vous. Quand vous saurez, par votre âme et votre esprit, entrer en relation avec toutes les âmes et tous les esprits sur la terre, quand ce qu'il y a de meilleur en vous rencontrera ce qu'il y a de meilleur chez les autres, croyez-moi, vous ne vous sentirez plus seul.

## *Vivez dans la poésie*

Qu'on sorte dans les rues, qu'on aille dans les magasins, le métro ou les gares, on ne croise que des visages ternes, fermés, inexpressifs ! Est-ce normal que les humains manifestent aussi peu de joie de se rencontrer et qu'ils s'infligent les uns aux autres un spectacle tellement prosaïque ? Pourquoi ne se montrent-ils pas plus chaleureux, plus expressifs, plus souriants, plus vivants ? Même si on n'a aucune raison d'être triste ou maussade, rien qu'en les rencontrant on est influencé, et alors on arrive au travail ou on rentre chez soi de mauvaise humeur, déprimé, et on communique cet état à ses collègues ou à sa famille. Voilà la vie déplorable que les humains sont continuellement en train de se créer les uns aux autres. Vous croyez que ce n'est pas important de présenter à tous ceux que vous rencontrez un visage ouvert, amical, fraternel ? Mais c'est cela la vraie poésie. Pour être véritablement poète, il ne suffit pas d'écrire des vers. Le vrai poète est celui qui crée la poésie dans sa propre vie en s'efforçant d'y introduire la pureté, la lumière, l'amour, la gaieté. Certains diront : « Mais comment peut-on sourire, comment peut-on être gai quand on pense à toutes les tragédies qui s'abattent sur l'humanité ? Et tous ces malheureux que l'on rencontre dans les rues !... » Ah ! Et vous pensez qu'ils se sentiront mieux parce qu'ils vous verront avec une mine allongée ? C'est vrai qu'il faut faire quelque chose pour les malheureux. Mais si vous, qui n'avez pas à souffrir des

privations, des maladies ou des persécutions, vous vous promenez avec une figure lamentable, qu'est-ce que ça va donner ? Pour aider les autres, il faut commencer au moins par leur présenter un visage ouvert, souriant.

Oui, c'est la poésie que l'on aime chez les êtres et que l'on cherche chez eux : quelque chose de léger, de lumineux qu'on a besoin de regarder, de sentir, de respirer, quelque chose qui apaise, qui harmonise, qui inspire... Pourquoi les gens ne se préoccupent-ils jamais de l'impression désagréable qu'ils produisent sur les autres ? Ils sont là, ternes, bougons, les lèvres serrées, les sourcils froncés, et même s'ils essaient d'améliorer leur apparence par toutes sortes de trucs, leur vie intérieure, prosaïque, ordinaire, ne cesse de transparaître. Le plus grand secret, la méthode la plus efficace, c'est l'amour, l'amour qui harmonise, qui éclaire votre visage et tout votre être intérieur.

Quand vous sortez le matin de chez vous, pensez à saluer toutes les créatures des mondes visible et invisible. Ensuite, vous verrez ; tout au long de la journée, vous vous sentirez dans la poésie, parce que vous aurez envoyé votre amour, et de toutes les régions de l'espace l'amour reviendra vers vous multiplié. Il y a tellement de choses qu'on peut faire pour rendre la vie belle et poétique ! Encore faut-il ne pas se laisser trop accaparer par les soucis et les affaires matérielles, et garder un peu de temps et d'énergies à consacrer à toutes ces activités qui donneront du sens à votre existence. Les humains n'ont encore rien compris : ils parlent d'amour, ils veulent être aimés, mais ils restent fermés, ternes... prosaïques quoi ! Ils ne savent pas comment vivre cette vie poétique grâce à laquelle on les aimera. S'ils étaient plus intelligents, ils

comprendraient combien cette attitude est déplorable pour eux et pour les autres.

Essayez de devenir chaque jour plus vivant. C'est là le salut pour vous-même et pour les autres. Et devenir plus vivant, cela signifie donner votre lumière et votre chaleur. Oui, c'est un exercice à faire pour sortir un peu de soi-même, de cet état de stagnation tellement prosaïque : apprendre à maintenir consciemment en soi un état de poésie. C'est tellement agréable de trouver une créature dans laquelle on sent que tout est animé, éclairé ! On aime un arbre parce qu'il a des fruits, on aime une source parce que l'eau jaillit en chantant, on aime les fleurs parce qu'elles ont des couleurs et des parfums, de la même façon on aime les créatures qui s'ouvrent pour donner quelque chose de clair, de lumineux, de parfumé, de mélodieux. Alors, apprenez à cultiver en vous cet état de jaillissement, de rayonnement. Habituez-vous à sourire, à regarder avec amour, à arracher de votre cœur quelques particules vivantes pour les envoyer aux autres... et c'est vous qui vous sentirez le plus heureux !

## ***Un secret magique : la reconnaissance***

Apprenez à mettre en balance les petites contrariétés de l'existence et tous les biens que la Providence nous a largement distribués, et tirez des conclusions : vous ne pourrez que ressentir de la gratitude.

Or, observez-vous, vous constaterez qu'au lieu de voir les choses de cette façon, vous ne cessez de comparer le peu que vous possédez, soi-disant, avec tout ce que possèdent les autres plus privilégiés que vous. Eh bien, ce ne sont pas de bonnes comparaisons. Si vous avez absolument besoin de faire des comparaisons de ce genre, pourquoi ne pas compter tous les avantages que vous possédez par rapport à tant d'autres personnes dans le monde qui vivent dans des conditions vraiment épouvantables ?... L'ingratitude et le mécontentement constants sont chez les humains le signe d'un manque d'intelligence : au lieu de prendre conscience des bénédictions dont le Ciel les comble, ils ne voient partout que des raisons d'être malheureux.

Chaque matin, en vous éveillant, appelez tout d'abord la joie et l'amour. Au lieu de commencer la journée en pensant qu'il vous manque de l'argent, que celui ou celle que vous aimez ne vous est pas fidèle, que tel voisin ou tel collègue de travail vous persécute, dites : « Seigneur Dieu, je Te remercie aujourd'hui de me retrouver vivant, bien portant, de pouvoir respirer, manger, marcher,

regarder, entendre, penser, aimer, car ce sont des trésors inestimables. » Oui, chaque matin, levez-vous joyeusement en remerciant le Seigneur de tout ce que vous avez.

Seule la reconnaissance peut nous sauver. Et nous devons apprendre à remercier même pour les événements désagréables, car c'est la meilleure façon de les transformer. Si vous vous mettez à pousser des cris et à vous révolter, votre état ne s'améliorera jamais. Mais si vous dites : « Ô Seigneur, merci, il y a certainement une raison pour que je rencontre cet obstacle, je dois avoir encore quelque chose à apprendre », vous sentirez que vous transformez peu à peu vos difficultés en or et en pierres précieuses. Oui, c'est comme si vous les recouvriez d'une poudre d'or ou de cristal : elles apparaissent sous un autre jour. Essayez et vous verrez.

Rien ne peut résister devant la reconnaissance. Alors, chaque jour remerciez le Ciel jusqu'à sentir que tout ce qui vous arrive est pour votre bien. Dès maintenant, dites : « Merci Seigneur, merci Seigneur... » Remerciez pour ce que vous avez et pour ce que vous n'avez pas, pour ce qui vous réjouit et pour ce qui vous fait souffrir. C'est ainsi que vous entretenez en vous la flamme de la vie. C'est une loi qu'il faut connaître. Vous direz : « Mais comment remercier quand on est malheureux, malade, dans la misère ? Nous ne pourrons jamais ! » Si, on peut, et c'est cela le plus grand secret : même malheureux, il faut trouver une raison de remercier. Vous êtes pauvre, vous êtes malade ? Remerciez, remerciez, réjouissez-vous... de quoi ? De voir les autres riches, en bonne santé, dans l'abondance, et vous verrez, peu après certaines portes s'ouvriront et les bénédictions commenceront à couler



sur vous.

Arriver à remercier et à se réjouir même quand on n'a apparemment aucun motif de réjouissance, voilà une philosophie extraordinaire qui vous donnera la possibilité de surmonter toutes les difficultés, de planer au-dessus de la vie, d'être le maître de toutes les situations. Aucun chimiste n'a encore découvert un élément qui produise des effets aussi puissants sur l'être humain que le remerciement. Dans aucun laboratoire on n'a encore étudié le retentissement que peut avoir sur l'organisme humain le seul fait de remercier, et tout ce qui peut être changé dans le cerveau, le cœur, les poumons et même dans le système circulatoire, musculaire...

Comment ne pas remercier pour tout ce que le Ciel nous donne ? Seulement, on ne le voit pas, parce qu'on est habitué à toujours regarder vers le bas, c'est-à-dire à voir tout ce qui ne va pas, tout ce qui est motif de soucis, d'inquiétudes, de chagrins. On oublie de regarder vers le haut, là où se trouvent la lumière, la beauté et tout ce qui peut justement donner un élan à notre âme, la pousser à découvrir les moyens de surmonter les difficultés et de remercier le Ciel.

Les soucis, les difficultés existeront toujours, quoi que vous fassiez ; inutile de lutter contre eux, c'est vous plutôt qui serez écrasé. Alors, que faire ? Exactement ce que l'on fait contre les intempéries ou contre les insectes : on s'équipe. Contre la pluie on prend un parapluie ; contre le froid on s'habille de vêtements chauds ou on installe un chauffage ; contre les moustiques on place une moustiquaire ou on utilise un produit. Eh bien, contre les difficultés il n'y a pas d'autre solution que de regarder

vers le haut pour recevoir la lumière et la force ; à ce moment-là, non seulement vous triompherez, mais vous serez reconnaissant.

Celui qui aspire au bonheur doit savoir se montrer reconnaissant de tout ce qu'il possède et tâcher d'apporter quelque chose de lumineux aux autres. Il apprend à se réjouir, et en particulier des choses qu'il avait jusque-là dédaignées et négligées. Chaque jour, il tâche de trouver un événement, une rencontre, une pensée qui lui fait du bien ou l'émerveille et il le met dans son cœur, dans sa mémoire, dans son intelligence. Si vous remerciez chaque jour le Seigneur, si vous êtes content de tout ce qu'Il vous donne, vous posséderez le secret magique qui peut transformer votre vie, et les entités lumineuses du monde invisible s'approcheront de vous pour vous aider.

## ***Retrouvez les moments de bonheur***

Vous êtes allé au concert, vous avez entendu, supposons, une symphonie de Beethoven ou une Messe de Mozart qui vous a transporté. Vous avez vécu là quelques moments sublimes et, en rentrant chez vous, vous pensez que vous aimeriez bien entendre à nouveau cette musique pour pouvoir vous plonger dans la même atmosphère, retrouver les mêmes sensations de ravissement. Alors, que faites-vous ? Vous savez que cette musique est enregistrée, vous allez acheter le disque, et une fois que vous l'avez, vous pouvez l'écouter autant de fois que vous voulez : il fait partie de votre discothèque.

Eh bien, sachez qu'en nous-mêmes aussi nous possédons toute une discothèque. Oui, le moindre événement que nous avons vécu dans notre existence est enregistré en nous. En psychologie, on appelle ces enregistrements la mémoire ou le subconscient. Mais peu importe comment on les appelle, l'essentiel c'est de savoir les utiliser. Du moment que vous avez réussi à vivre une seconde divine, déjà l'éternité s'est glissée dans cette seconde. Vous avez tiré un cliché, et ce cliché vivra éternellement, il est là en vous, ineffaçable. Alors, quand vous vous sentez mal disposé, troublé, dans le vide, entrez dans votre discothèque intérieure et efforcez-vous de retrouver ces états de conscience merveilleux grâce auxquels au moins pendant quelques secondes vous avez compris que l'existence peut être lumière, paix, beauté, amour, plénitude. Même si, pour le moment, vous êtes

dans une situation et un état d'esprit très éloignés de ces moments de bonheur, ils ne sont pas effacés en vous, vous pouvez les retrouver et vous sentir traversé par leurs vibrations bénéfiques.

Vous avez des possibilités inouïes, mais vous ne les connaissez pas et c'est cette ignorance qui vous empêche de comprendre, d'avancer, de créer. Vous avez tout au-dedans de vous, mais vous ne faites rien, parce que personne ne vous a révélé vos possibilités. Alors, le temps passe, la vie s'en va et on n'a rien fait.

Même la créature la plus malheureuse, la plus déshéritée, a eu dans sa vie quelques moments de bonheur dont elle peut se souvenir pour neutraliser les pensées et les sentiments qui l'accablent. Pourquoi ressasser sans arrêt ses déceptions, ses chagrins ? L'ignorance, toujours l'ignorance... Observez-vous et vous constaterez que vous ne faites pas grand-chose pour retrouver les moments de bonheur que vous avez vécus. En revanche, avec quelle facilité vous retenez les souvenirs pénibles et douloureux ! Pourquoi ? À quoi cela sert-il ? Il est temps maintenant d'apprendre à travailler avec les éléments positifs.

Dans votre famille, avec vos amis, n'avez-vous pas vécu des moments de bonheur ?... Et avec des livres, des œuvres d'art, de la musique... ou devant certains spectacles de la nature... Alors, recherchez ces moments, même s'ils ne sont que trois ou quatre, ou seulement un. Revenez-y souvent... rappelez-vous le lieu, les circonstances, les personnes, concentrez-vous pour retrouver les mêmes pensées, les mêmes sentiments, les mêmes sensations. Peu à peu vous aurez l'impression de

vivre à nouveau ces états avec la même intensité que s'ils vous étaient donnés, là, maintenant, par une cause réelle. L'essentiel, ce n'est pas ce qui se passe objectivement, à l'extérieur de vous, mais ce que vous ressentez intérieurement.

Recherchez désormais tous les moments où vous avez compris, senti, que la vie était belle et qu'elle avait un sens. Que tous ces moments soient là, à votre disposition, pour le jour où vous en aurez besoin. Et faites en sorte que vous puissiez même choisir parce que, selon les circonstances, de même qu'une musique est plus appropriée qu'une autre, tel souvenir sera plus bénéfique qu'un autre.

Et quand vous aurez rassemblé ces moments, retournez souvent vers eux. Ainsi vous les amplifiez, vous les vivifiez et, contrairement aux disques du commerce qui finissent par être usés, plus vous passez ces disques-là, enregistrés dans votre cœur, dans votre âme, plus ils deviennent solides et résistants. Et d'ailleurs, qu'ils soient bénéfiques ou nuisibles, c'est la même loi : plus vous les utiliserez, plus ils se renforceront.

Alors, est-ce que vous m'avez compris ? Quand on se sent malheureux, découragé, il est toujours possible de revenir vers ces minutes où l'on a senti la réalité de la vie divine. Souvenez-vous, il y a eu un jour dans votre vie une voix magnifique qui chantait des airs célestes. Entrez dans votre discothèque intérieure, mettez le disque sur votre appareil : vous serez à nouveau captivé, pris sous le charme... Peu à peu vous allez vous redresser et vous reprendrez votre route avec courage et espoir.