

## LES SOUCIS

### Comment s'en libérer ?

Les soucis représentent une véritable plaie dans les pays dits "développés". Ils sont source de beaucoup de souffrance, de stress ; ils sont la cause de nombre de maladies et aussi de la plupart des suicides. La majorité des gens, qui reconnaissent en avoir, aimeraient bien s'en débarrasser mais ils n'y parviennent pas. Ils ont recours, dans certains cas, à diverses méthodes destinées à leur faire oublier leurs problèmes et faire aussi disparaître les angoisses qui y sont liées. On peut citer : les médicaments, l'alcool, la drogue... Les soucis paraissent alors moins lourds et l'on peut continuer à mener une vie presque normale, mais ils n'ont pas disparu pour autant ! N'existe-t-il pas une solution qui soit moins nocive pour le corps, qui ne rende pas les gens "dépendants" de ces moyens et leur permette d'assumer plus sereinement tout ce qui se présente à eux dans leur vie ?

### Quelques constatations

#### Pays pauvres - pays riches

On remarque que les soucis sont beaucoup plus présents dans les civilisations des pays riches et disposant de confort que dans les pays plus pauvres où les gens vivent dans la simplicité et où parfois ils ne disposent pas du minimum vital. A première vue, cela semble contradictoire. On pourrait s'imaginer que les gens ne pouvant pas se nourrir chaque jour ou disposant de très peu de moyens pour vivre se créent des soucis en pensant à leur avenir. Mais non. Ce sont davantage les gens qui ont un toit pour dormir ainsi que de la nourriture chaque jour et même qui jouissent d'un très grand confort qui se soucient. C'est vraiment paradoxal !

#### Le travail

On peut noter aussi que dans les régions où l'on travaille encore beaucoup, où le travail constitue l'essentiel de la vie, on est tellement occupé que l'on n'a pas le temps de penser ni de se faire de soucis. Mais c'est particulièrement là où il s'agit d'un travail manuel comme dans l'agriculture ou l'artisanat par exemple et non pas du travail intellectuel d'un cadre d'entreprise qui accumule les heures supplémentaires. Un agriculteur qui travaille dans ses champs et auprès de ses animaux pendant près de 12 heures par jour ne connaît presque que le travail, la faim et le sommeil. Il ne lui reste plus de temps pour se soucier. Dans les métiers où l'on doit davantage faire fonctionner son cerveau et ceux où les

heures de travail sont moindres, on dénombre beaucoup plus de personnes soucieuses. Est-ce parce que l'on "pense" davantage, que l'on réfléchit avec plus d'intensité ?

### "Se faire du souci"

L'expression est très parlante : "se faire du souci".

Mais on ne s'exprime pas en disant : "un souci m'est tombé dessus", j'ai "attrapé un souci".

Cela signifie clairement que les soucis ne nous arrivent pas, mais que nous nous les créons nous-mêmes. Nous nous "faisons" des soucis.

Ce sont des problèmes et des événements douloureux ou difficiles qui surviennent dans notre vie. Et, si nous n'arrivons pas à les surmonter, nous nous faisons du souci pour cela. Les soucis sont engendrés par notre réflexion, donc par notre cerveau, suite à des événements difficiles de notre vie que nous ne parvenons pas à maîtriser. Cela est très important à comprendre et à admettre. Si nous sommes à l'origine de nos propres soucis, cela signifie que nous en avons la direction. Ils ne dépendent que de nous et ne dépendent pas du tout des autres. Nous en arrivons donc à la conclusion qu'il est possible de maîtriser ses propres soucis puisque c'est nous qui les engendrons. Bien sûr, les soucis sont consécutifs à des événements, qui eux, arrivent de l'extérieur et auxquels nous ne nous attendions pas. Mais la différence est fondamentale entre les "problèmes" qui nous surviennent et les "soucis" que nous nous créons par la suite. D'ailleurs il est bien connu que face à un problème quelconque identique, certaines personnes vont se faire du souci alors que d'autres ne s'en feront pas du tout.

\*

C'est ainsi que l'on peut globalement en déduire que pour ne plus être rongé par les soucis, il faut agir sur deux tableaux :

- apprendre à **maîtriser son mental** afin de ne plus se faire autant de souci à la suite des divers événements de la vie ;
- apprendre à **maîtriser son destin** afin qu'il ne nous survienne pas d'événements trop graves ni trop douloureux au cours de la vie.

Cela paraît tellement simple et évident ! C'est trop simple pour être vrai diront certains. Mais c'est justement parce que la vérité réside dans la simplicité ! Quand nous ne trouvons pas de solution, c'est souvent parce que nous sommes trop compliqués et que nous ne sommes plus capables de penser avec simplicité.

\*

**La maîtrise de son destin**

C'est une erreur de croire que l'homme est dépendant d'un destin qui, au hasard, lui enverrait toutes sortes d'aléas tout au long de son existence. N'est-ce pas aussi la facilité que d'admettre cette opinion, puisque ainsi chaque être humain se trouverait dégagé de toute responsabilité ? S'il veut pouvoir maîtriser son destin, l'homme doit nécessairement apprendre à connaître le milieu dans lequel il vit avec les lois qui le régissent et bien sûr, s'y conformer. Ces lois de la vie entretiennent le monde et favorisent son évolution. Ce sont les lois que le Créateur a déposé dans l'univers, elles fonctionnent toutes seules sans qu'Il ait besoin d'intervenir. Lorsque l'être humain les utilise dans le bon sens, elles le servent et favorisent son destin. S'il les utilise mal ou s'il les ignore et n'en tient pas compte, elles peuvent l'amener à souffrir.

Tout être humain peut être comparé à un capitaine de navire qui tient en main un gouvernail et emmène son bateau là où il le décide. Il ne viendrait à l'idée de personne de prendre la mer sans aucune connaissance de la navigation ! Chacun en reconnaît les risques. Pour profiter pleinement d'une belle croisière, il faut d'abord "apprendre" et ensuite s'insérer dans les éléments en toute connaissance de cause. **Si l'homme se décide à prendre connaissance des lois de la création dans laquelle il vit, il lui sera possible de naviguer dans la vie dans les meilleures conditions.** Ces lois sont expliquées dans la conférence "[Les lois de Dieu](#)". C'est ainsi que commence la maîtrise de son destin.

La **connaissance** à elle seule ne suffit pas, il faut y adjoindre "**l'expérience**". Chacun le sait. C'est progressivement que l'expérience s'acquiert grâce à tous les événements auxquels est confronté tout homme. En tirant les leçons de chacune d'elles, grâce aux lois qu'il connaît, il progresse dans son savoir et se trouve de plus en plus à l'aise dans la vie. C'est ainsi qu'il parviendra de mieux en mieux à maîtriser son destin, donc à diriger sa vie. Toute personne réfléchie en viendra à reconnaître qu'elle récolte ce qu'elle a auparavant semé et qu'il n'existe donc aucune injustice.

\*

**Les événements de la vie nous apportent ce qui nous est utile.** Que ces événements soient une maladie, un licenciement, un conflit de personnes etc...

- dans certains cas, il s'agit des **répercussions d'erreurs passées** commises dans cette vie ou dans une vie antérieure. En récoltant ce que nous avons semé autrefois, il nous est donné la possibilité de réparer, de prendre conscience de nos erreurs et surtout de prendre la résolution de ne plus jamais recommencer. Ainsi peut se fermer le cycle de ce qui avait été semé autrefois.

- dans d'autres cas, il se peut que nous ayons **des travers, des défauts**, des choses qui manquent dans notre personnalité et qui sont indispensables, **des qualités que nous avons omises de développer**. Des événements viennent alors **nous secouer** pour nous "contraindre" à **nous réveiller** et nous occuper de ces défauts ou qualités.

- Il y a encore des cas où des personnes se comportent "bien" dans l'existence, mais **ne se soucient pas du sens de leur vie**. Tant que tout va bien, qu'elles vivent confortablement et qu'elles n'ont aucun souci, elles ne sont pas incitées à réfléchir au but de l'existence et à s'engager dans cette direction. Seuls des événements capables de les "réveiller" les pousseront à la réflexion et à vivre ensuite avec un but qui soit plus élevé que ce qui touche au domaine matériel.

- Des lois ou commandements ont été offerts à l'humanité pour l'aider à évoluer dans le sens voulu par le Créateur. Ils constituent un soutien dans le quotidien. Or, bien des gens les ont oubliés et ne les appliquent plus dans leur vie. Citons le premier commandement transmis par Moïse : "Je suis l'éternel ton Dieu, tu n'auras pas d'autre Dieu devant Ma Face". Cela ne signifie-t-il pas que nous avons le devoir d'accorder à Dieu, donc à l'accomplissement de sa volonté, la première place dans notre vie ? Et **combien d'êtres humains accordent effectivement à Dieu la première place dans leur vie** ? On est en droit de se demander s'il existe encore quelques humains qui respectent ce commandement. Si c'est véritablement ce qu'il y a de plus important à réaliser au cours de son existence, il faut s'attendre à ce que l'ensemble de l'humanité soit violemment secoué par la souffrance pour se le rappeler.

Contrairement à ce que penseront certains, les faux dieux ne sont pas les totems devant lesquels se prosternent certains peuples primitifs, mais tout ce que les hommes adulent, comme l'argent, le pouvoir, le sexe, l'amour, le confort, le luxe ... et tout ce qu'ils placent donc prioritairement **avant leurs devoirs envers Dieu**. C'est ainsi qu'accorder à Dieu la première place dans sa vie, c'est chercher à connaître la volonté de Dieu et se soucier de la traduire en actes à chaque moment de son existence, et pas uniquement oser affirmer être croyant.

Si l'on tient compte de ces explications, on comprendra que les humains soient régulièrement frappés par des événements douloureux, que ce soient des cataclysmes naturels, des guerres, des accidents de toutes sortes, des maladies, des conflits personnels de tous ordres ... L'humanité s'est tellement éloignée du comportement idéal qui était prévu et souhaité par son Créateur ! Qu'est-ce qui peut la réveiller, la secouer, l'amener à la réflexion et lui faire retrouver la bonne direction, si ce n'est la souffrance ?

\*

### Résoudre ses problèmes

Le fait de savoir qu'il n'existe aucune injustice représente un immense réconfort dans la vie et cela incite chaque être sérieux à chercher avec assiduité tout ce qui pourrait représenter une incompréhension dans son existence.

Il sait que s'il respecte les lois de la vie, il ne peut récolter qu'un destin positif. La logique en déduira que s'il a des problèmes au cours de son existence, c'est parce qu'il n'a pas vécu selon les lois. Mais aussi longtemps qu'il se rebellera contre le sort et qu'il

voudra en faire porter la responsabilité par d'autres, il ne pourra ni progresser ni éliminer les ennuis. C'est pourtant ainsi que vit la majeure partie de la population. Presque tout le monde veut se "**déresponsabiliser**" de tout événement. C'est toujours de la faute des autres : du gouvernement, de la nature, du patron, du voisin, du conjoint etc... Il existe une partie de la population mondiale qui accepte la responsabilité de son destin. Mais elle adopte, par contre, une attitude qui ne lui permet pas non plus d'aller de l'avant, car en général elle estime qu'il faut "accepter" son **karma**, donc d'une manière passive, sans essayer d'y changer quoi que ce soit. Il n'est guère possible d'envisager une évolution mondiale favorable dans ces deux cas de figure, ils ne permettent pas la progression ni l'ascension des esprits humains.

Pour progresser, il faut être attentif à son destin, donc aux événements qui surviennent au cours de la vie. Puisqu'il n'y a pas de hasard, cela signifie que chaque événement a quelque chose à nous apprendre. Ainsi, après un incident qui nous marque, un événement qui nous déplaît, il y a tout lieu de se poser la question : "**pourquoi**" et ensuite de chercher une explication jusqu'à ce que l'on trouve **une réponse claire et satisfaisante**. Il est alors possible de réparer ce qui le nécessite. C'est ainsi que l'on progresse, que l'on peut maîtriser son destin et mettre un terme à ses soucis.

### Chercher

Chercher pourquoi un événement nous arrive demande un certain travail, presque mathématique, cela s'apparente à la résolution d'une équation : J'ai un problème à résoudre - je connais les lois - je les applique - je trouve la solution. Cela va sans doute sembler trop simple à certains pour solutionner tous les tracas de la vie, mais pourquoi ne pas essayer pour vérifier ?

Pour résoudre un problème, il faut chercher en premier lieu dans l'événement survenu dans quelle mesure on n'aurait pas respecté les lois. Quelle est celle qui n'a pas été appliquée correctement, où a-t-on commis une erreur, un oubli, quelle leçon doit-on apprendre ? Il faut s'en donner la peine, se préoccuper de chercher même au milieu de ses tâches quotidiennes. Que cela soit une préoccupation qui reste dans ses pensées, qui peut être mise un peu de côté pendant le travail, mais pas très loin. A chaque fois que la tête est libre, il faut s'y accrocher, ne pas abandonner la recherche parce qu'on ne trouve pas immédiatement.

**Si vous cherchez jusqu'à ce que vous trouviez, à chaque fois que vous rencontrez un obstacle ou un problème dans votre vie, vous franchissez un pas énorme dans votre existence entière, vous commencez à vous libérer, à vous affranchir de vos défauts, et à cheminer sur la voie de l'ascension.**

Pour trouver la solution, cela demande un certain temps, qui peut être très variable. Il est possible de trouver la réponse en une minute ou en une heure. Dans d'autres cas, une journée sera nécessaire. Ce sont les cas les plus courants pour de petites questions. Mais lorsque l'on aborde le problème de défauts profondément ancrés dans la personnalité

d'un individu, plusieurs semaines ou mois sont souvent nécessaires. De nombreux événements viendront régulièrement frapper à la porte de l'âme pour lui rappeler le travail qu'elle doit effectuer sur elle-même. Les événements douloureux ne vont pas s'enchaîner sans trêve pour secouer l'individu. Après un événement sérieux, un temps de repos sera accordé pour la réflexion, la recherche indispensable. Si cela ne suffit pas, un autre "coup du destin" frappera encore ... avec à nouveau une interruption ... et ainsi de suite.

Même s'il nous arrive de nous révolter, de nous plaindre ou encore de nous effondrer face au sort qui nous poursuit, nous devrions apprendre progressivement à être **reconnaissants** de ce qui nous survient car tout cela n'est que pour notre bien, pour nous aider à nous remettre sur la bonne voie. Si ces événements ne venaient pas troubler notre vie, nous continuerions à avancer dans la mauvaise direction, à nous éloigner de ce qui est juste et donc aussi du vrai bonheur pour finalement nous rendre compte un jour mais peut-être trop tard que le chemin du retour est quasiment infranchissable ! C'est difficile à accepter au milieu de la souffrance, lorsqu'elle nous atteint cruellement et nous semble insupportable et pourtant, lorsque nous l'avons compris, c'est déjà un infini réconfort que de le savoir. Tout ce qui nous arrive est issu de l'amour. Lorsque nous l'aurons compris, nous saurons remercier le destin.

### Les aides

L'aide ne manque pas à tout être sérieux et sincère qui cherche à comprendre l'origine des événements de sa vie. La conférence "[les aides et les guides](#)" explique que nous avons autour de nous des "anges gardiens" prêts à nous secourir par leurs bons conseils, si nous nous ouvrons intérieurement avec simplicité et confiance. Qui n'a pas au cours de sa vie entendu une **petite voix intérieure** lui donner un conseil ou perçu la **voix de sa conscience** lui indiquer quelque chose ? Ce sont ces aides de l'au-delà qui tentent d'aider l'humanité. Ainsi, au cours de la recherche de solutions à nos problèmes, ils peuvent être d'un grand secours.

Mais il ne faut pas non plus attendre une réponse immédiate. Cette requête à leur encontre se prépare. Elle doit être sincère et profonde - un désir superficiel n'aura pas assez de force - elle doit aussi émaner d'un cœur humble car la présomption formerait un obstacle infranchissable. Il est indispensable d'avoir aussi une grande ouverture intérieure. Si l'on n'y croit pas, il n'y a pas de liaison possible. Avec le temps et dans le silence, la requête se renforce par l'attraction des pensées du même ordre (voir la conférence "[le pouvoir des pensées](#)"). Le vouloir devient de plus en plus grand et autorise la liaison avec les secours de l'au-delà. Il faut alors, avec confiance, laisser le soin aux aides de faire parvenir leur secours de la manière qu'ils jugent la meilleure. A certains, il sera accordé un rêve leur indiquant la façon dont ils doivent agir. D'autres vont être éclairés lors de la lecture d'un livre ou en assistant à une représentation théâtrale, en visionnant un film où ils ressentiront soudainement la solution de leur question dans le déroulement de l'action. Souvent, c'est une idée qui traverse l'esprit de la personne, lui indiquant une solution, alors qu'elle reconnaît que cette idée soudaine ne vient pas

vraiment d'elle, qu'elle n'est pas issue de sa réflexion et qu'elle lui est vraiment "tombée du ciel". Combien de gens trouvent aussi la solution de leurs problèmes le matin, juste au moment de leur réveil !

Bien des personnes sont fréquemment éclairés d'une façon ou d'une autre au cours de leur vie. Si elles tiennent compte de ce qu'elles ont reçu, elles en retirent un grand profit. Mais il peut survenir deux obstacles qui anéantissent le secours dispensé : le doute et la lenteur d'exécution.

### Le doute

Les idées de solution transmises de cette façon proviennent de l'intuition, passent par le cervelet et sont perçues sous forme d'images. Ensuite, elles parviennent au cerveau qui est chargé de les mettre à exécution. Mais le cerveau représente un risque si on n'y est pas attentif. Il est moins rapide que l'intuition. Il peut ressasser l'idée, l'analyser ... bref, à force de réfléchir, il peut en arriver à la mettre en doute. Et lorsque le doute s'installe, il existe de grands risques qu'il n'y ait pas d'aboutissement. On en arrive à se demander si on a bien pensé, s'il ne faut pas attendre d'autres preuves etc... L'idée reçue n'est pas utilisée et se trouve ainsi perdue.

Pour ne pas risquer de perdre les aides données, lorsqu'un doute s'installe, le mieux est d'agir au plus vite. Seule l'action permettra de **vérifier** la justesse du conseil. Et si certains se disent : "et si en agissant rapidement, on se trompait", qu'ils se rassurent ! Une grande confiance doit les habiter. Lorsqu'on désire agir dans le sens du bien, les lois le reconnaissent et, là encore, elles viennent à notre aide. Dans le cas où l'on se tromperait, des événements interviendront pour nous faire comprendre que la direction choisie n'est pas la bonne, l'action sera même interrompue ou bien, il n'en découlera pas de graves conséquences ; la perfection des lois ne le permet pas. Par contre, si c'est la bonne voie, le succès le confirmera. Ainsi, on ne peut pas se tromper grandement si on est de bon vouloir et à l'écoute de toutes les indications qui nous sont envoyées. Pour cela, il est bien sûr indispensable d'être en éveil et flexible.

### "Il ne faut pas remettre au lendemain ..."

... ce que l'on pourrait faire aujourd'hui. C'est le deuxième gros obstacle à la résolution de ses problèmes.

Qu'après l'entrevue d'une solution il y ait doute ou non ... vient ensuite le passage à l'action !

Il est connu que lorsqu'on ne met pas immédiatement à exécution ce que l'on a décidé, dans le **feu de l'action**, ce feu diminue petit à petit et il peut même s'éteindre complètement.

L'enthousiasme acquis pour l'action ne peut être soutenu éternellement. Si justement, il n'y a pas de concrétisation, l'enthousiasme s'évanouit avec le temps. C'est la confirmation du dicton : "qui n'avance pas recule". Agir, c'est avancer. Il faut agir très rapidement dès qu'une idée de solution survient. Repousser l'action, la remettre à plus tard fait courir le

risque énorme de douter, de l'oublier et donc de reculer. Et dans le cas où ce ne serait pas totalement oublié, la force de l'enthousiasme s'étant affaiblie, il sera nécessaire de fournir un effort supplémentaire pour repartir à l'action. Alors qu'à la première découverte, la force est puissante et intacte. Elle nous "porte" pour agir. Tout est facilité.

Le fait de retarder l'exécution d'une tâche va entraîner des dommages ou va prolonger le problème vécu. L'expérience qui en découle finira par apporter une certaine souffrance qui incitera la personne concernée à réagir un jour et à ne plus remettre au lendemain ce qu'elle peut et doit exécuter le jour même.

### Une preuve

Comment savoir si ce que l'on a pensé, décidé, dit ou exécuté est véritablement ce qui est juste ?

Il existe une vérification qui est infaillible : mais cette vérification ne peut pas intervenir aussi longtemps que l'on n'a pas pris une **décision**. C'est-à-dire, aussi longtemps que l'on réfléchit, que l'on se pose des questions, sans s'être réellement déterminé. Il faut avoir choisi, décidé de sa direction ou pris une ferme résolution que l'on est véritablement déterminé à tenir. Ou bien il faut avoir déjà mis à exécution son projet. Cela dépend des circonstances.

Si c'est juste, on en a la confirmation car on ressent immédiatement un **apaisement** ; la sérénité vous envahit alors. On se sent extrêmement bien, un poids vous est enlevé, la gorge se dénoue. On peut avoir, dans des cas exceptionnels, la sensation de presque décoller de la terre, de s'envoler vers des régions légères et paisibles. On se sent véritablement élevé d'une marche. Et bien sûr une joie immense vous habite. On rayonne de bonheur. C'est alors que la gratitude vous envahit d'avoir eu la chance d'être aidé et d'avoir réussi et appris par cette expérience. N'oubliez pas de remercier en cet instant !

Par contre, si ce que l'on ressent après avoir décidé ou agi n'apporte pas la sérénité, c'est que la direction est fautive ou bien que la solution reste incomplète. Il y a lieu de poursuivre ses recherches en favorisant toujours le côté intuitif et ouvert plutôt que de s'enfoncer dans des cogitations trop poussées qui vous enferment et ne permettent pas aux solutions de traverser les murs érigés par un travail trop intensif du cerveau.

Il n'est pas toujours simple de trouver la limite entre la **recherche intuitive et la réflexion intellectuelle**. L'intellect est beaucoup plus limité, il calcule et travaille par le raisonnement. Cela peut aider dans la réflexion, certes. Mais il n'est pas capable de "capter" les solutions qui viennent de plus haut. Seule l'intuition en est capable. Nous recevons parfois une aide à travers la douleur ressentie. Une forte douleur a le pouvoir d'anéantir le travail du cerveau et de laisser la place libre à l'intuition, à ce que l'on a coutume d'appeler les sensations du cœur.

Il faut une certaine rééducation pour utiliser son intuition que l'on a, en général, laissée s'atrophier.



Pour refaire "fonctionner" son intuition, on peut s'aider de musique, de lectures spirituelles ou d'autres choses qui permettent à l'âme de s'élever.  
En fait, c'est la complémentarité judicieuse du cerveau et de l'intuition qui est bénéfique.

### La force

Lors du travail sur soi-même en vue d'améliorer son destin, il est possible de ressentir une certaine impuissance, des obstacles insurmontables, bref de grandes difficultés pour aller de l'avant. Il ne faut pas oublier que l'on peut obtenir de la force en toute occasion pour accomplir ce qui est juste. La force de Dieu flue en permanence à travers l'univers et il ne tient qu'à l'homme de **s'y ouvrir pour y puiser à profusion**. Un vouloir profond, humble et sincère doit émaner de celui qui demande. Ses pensées doivent être toutes orientées vers le haut avec le meilleur vouloir. Comme il est expliqué dans la conférence "[le pouvoir des pensées](#)", ses propres pensées rencontreront celles de même affinité. Au contact des autres, elles se trouveront fortement vivifiées et elles auront alors la possibilité de refluer d'une manière considérablement renforcée vers celui qui "demande". Cela apportera beaucoup de courage à quiconque cherche en lui-même, d'abord pour l'aider à trouver la solution dont il a besoin, puis pour mettre en application ce qu'il aura décidé. Cette force pourra le mener à la victoire sur lui-même et ainsi, à dépasser tout ce qui s'avérera nécessaire pour parvenir au but noble qu'il s'est fixé.

### La confiance

Le fait d'être convaincu des éléments précédemment exposés, parce qu'on aura eu l'occasion de les **appliquer** et donc de les **vérifier** contribuent à développer une grande confiance en Dieu ainsi qu'en ses lois parfaites qui régissent le monde. Lorsque cette confiance habite un être humain, elle constitue un **soutien infini** tout au long de sa vie. Il sait en effet qu'il ne peut survenir dans sa vie que ce qui est utile à son perfectionnement. Il abordera alors la vie et tous les événements qui y sont liés avec beaucoup plus de joie qu'auparavant et ne redoutera nullement qu'un "coup du destin" dit injuste et arbitraire, lui tombe du ciel. Cette confiance est à la base de tout bonheur durable car elle apporte la paix, la sérénité, la joie de vivre et l'enthousiasme pour entreprendre.

La connaissance de ces principes pour élucider la cause de nos problèmes et souffrances, et surtout **leur mise en application** dans l'existence, permet à l'être humain de se constituer un destin favorable. En s'insérant dans les lois de la vie, en les utilisant uniquement pour le bien, il se constitue un bel avenir, qui l'élève toujours plus.

\*

On peut résumer ci-dessous les principes de bases, plus largement développés dans d'[autres conférences du site](#) et qu'il est indispensable de connaître pour parvenir à orienter et maîtriser sa vie :

- **le hasard** n'existe pas, il y a une origine à toute chose, une raison d'être à tout événement.
- **des lois précises** régissent la vie, l'existence de tout individu. A celui qui s'y conforme, ces lois apportent le bonheur. Mais celui qui va à leur rencontre et ne les respecte pas, récoltera bien des désagréments, de la souffrance et des événements difficiles surviendront au cours de sa vie.
- il ne peut arriver, au cours de notre existence, que **la récolte** de ce que nous avons semé auparavant ou bien que ce qui nous manque encore et est indispensable à notre maturité, et par-là même, à notre perfectionnement. Donc, il ne peut survenir que ce que nous méritons, il n'y a **pas d'injustices** !
- par **la pensée**, il est possible, selon sa propre orientation, de se brancher sur des puissances positives et édifiantes ou sur un réseau de pensées négatives. Et un **afflux de force** considérable, du même genre, reflux sur l'émetteur.
- les être humains ne sont pas livrés à eux-mêmes sans aide au cours de leur vie, ils peuvent recevoir des conseils bienveillants de la part des "[aides et guides](#)" se trouvant dans l'au-delà, disponibles en permanence pour dispenser **secours et réconfort**.
- le fait de croire en la perfection du Créateur nous conduit à lui accorder **une totale confiance**.

\* \* \* \* \*

### La maîtrise des soucis

Qui ne s'est jamais fait de soucis dans sa vie ? Petits ou grands, ils atteignent presque tous les humains et leur font beaucoup de mal. Car les soucis attristent, ils rongent l'être humain, ils l'empêchent de dormir correctement (les nuits blanches !) ; ils font souvent naître une boule dans la gorge ou un nœud à l'estomac, ce qui nuit à l'alimentation, ils perturbent les pensées et entravent la bonne concentration dans les différentes activités quotidiennes. Les soucis sont à l'origine de nombreuses maladies et ils entraînent un nombre bien trop important de suicides.

**Pourquoi se fait-on tant de soucis ?** Les soucis existent depuis longtemps, mais on peut tout de même faire remarquer qu'ils se sont spécialement accrus depuis le milieu du 20e siècle et essentiellement dans les pays dits civilisés et développés. Nos aînés dont la naissance remonte vers 1900 ont fait remarquer vers la fin de leur longue vie : *"notre vie était difficile parce que nous avons beaucoup de travail physique, peu de confort et nous n'étions pas riches, mais nous avons bien moins de soucis que vous, enfants et petits*

*enfants. Ces soucis sont pires que le travail lui-même, nous n'aurions pas voulu connaître la même vie que vous."*

Il est vrai que l'existence dans les pays riches a considérablement changé en un siècle et qu'un grand confort a remplacé la vie laborieuse d'autrefois. Cependant, toutes sortes d'inconvénients sont venus s'ajouter à la vie. L'existence n'est plus simple car elle s'est profondément intellectualisée : d'une façon individuelle et d'une façon collective.

La réduction du temps de travail a généré du temps libre pour chacun. Ce temps a été utilisé au début pour se reposer et se distraire, puis de plus en plus se sont développées des activités faisant travailler le cerveau. De plus, quand on travaillait beaucoup autrefois, on n'avait pas le temps de penser. L'accroissement des études longues et du temps libre a favorisé la réflexion et par-là même, la possibilité de se faire des soucis.

Au niveau collectif, force est de constater que partout se dressent à présent des droits, des obligations, des interdictions ... dans tous les domaines. Quoi que l'on veuille entreprendre, il faut vérifier auparavant si l'on respecte bien les lois. Il est normal que des lois régissent la vie de la société. Mais quand cela devient excessif, on finit par perdre la fraîcheur, la sobriété, la simplicité, la liberté. Donc, cet état de fait occasionne des complications et des soucis dans la vie moderne actuelle.

Nous n'allons pas analyser plus en profondeur les causes extérieures qui peuvent engendrer des soucis mais davantage le processus qui fait que chaque être humain se cause lui-même des soucis. En effet, la vie occasionne des événements et des contrariétés de tous ordres journellement. Mais il n'est pas obligatoire de se créer du souci pour autant. Tout dépend de la manière dont nous appréhendons ces situations. Il y a d'ailleurs des gens qui se font rarement des soucis, quoi qu'il leur arrive. On dit d'eux qu'ils sont "**d'une bonne nature**". Et tous ceux qui sont facilement soucieux les envient !

\*

### Pourquoi se crée-t-on des soucis ?

Il est évident que ce ne sont pas les bonnes nouvelles et les événements heureux qui entraînent des soucis - bien que cela puisse parfois engendrer une jalousie dévorante ! Ceux-ci sont plutôt consécutifs à des événements douloureux, à des obstacles rencontrés ou à des incompréhensions de la destinée.

On se sent accablé, désemparé car on ne trouve pas une solution immédiate à la difficulté rencontrée. On ressent l'impossibilité de pouvoir y changer quelque chose. On se sent impuissant face au destin. Et c'est cette **impuissance** qui engendre les soucis. En effet, si on trouvait immédiatement la solution au problème qui survient, il n'y aurait pas lieu de se créer de soucis. De même, si on était fataliste et qu'on acceptait son destin, quoi qu'il arrive, on ne se ferait pas de souci non plus.

Il arrive aussi que l'on se fasse du souci pour autrui et non par rapport à sa propre vie : pour un ami malade, pour une connaissance qui se trouve dans un pays en guerre etc... L'intensité de l'angoisse sera consécutive au lien plus ou moins grand qui est entretenu avec la personne concernée.

\*

### Comment amoindrir ses soucis ?

Avant de parvenir à solutionner totalement ses problèmes, car cela peut demander un peu de temps, certains moyens vont permettre de minimiser les pensées et les angoisses consécutives aux soucis.

- Il est bien connu que le fait de garder ses soucis pour soi représente parfois une lourde charge alors que pouvoir les partager avec une tierce personne les fait diminuer de moitié. **Exprimer ses problèmes à quelqu'un** les fait paraître moins lourds, cela ôte un poids immédiatement. Si de plus, on peut en parler avec une personne de confiance, on se sent d'autant plus soulagé. Il est même probable que cette personne mise dans la confiance, saura apporter des paroles apaisantes et consolatrices, voire qu'elle apportera des propositions pour solutionner le problème.

Même les personnes seules ou qui n'osent pas se confier à un ami ou à un membre de la famille pourront trouver une oreille attentive grâce aux nombreux groupements ou associations qui proposent une aide par la communication (écoute téléphonique, [Internet...](#)) ou la rencontre personnelle et cela, dans nombre de pays. Elles ont ainsi la possibilité de s'exprimer et de se soulager.

- Quand on a des problèmes, on y pense sans cesse, les problèmes grossissent, cela devient une obsession ! Il est parfois utile de prendre des moyens pour **se changer les idées** afin de se nettoyer le cerveau. Si la tête est accaparée par des pensées soucieuses, on peut devenir incapable de raisonner avec simplicité et clarté. Donc, une bonne oxygénation des méninges fera du bien, même si elle ne résout rien, cela permettra de "dégonfler" l'affaire qui ne paraîtra peut-être plus aussi terrible dans certains cas. Toutes sortes d'activités intéressantes peuvent faire oublier temporairement les ennuis. Ressasser, cogiter, rester prostré peut constituer une entrave, alors que le fait de se mettre en mouvement, c'est déjà progresser.

- Il ne faut pas oublier la forme physique. Elle est le soutien du moral. Un corps affaibli, peu nourri aura plus de difficultés à trouver des solutions à ses problèmes. La réflexion intellectuelle consécutive aux soucis fatigue et puise beaucoup d'éléments dans le corps, comme le travail intellectuel fourni lors des études scolaires. Les cellules nerveuses qui sont fortement sollicitées ont besoin de nourriture. Il est donc très important de veiller à toujours bien manger (voir conférence : [l'alimentation](#)), s'oxygéner et avoir de l'exercice afin de **maintenir son corps en excellente santé**. En ayant des soucis, on a tendance à se laisser aller, à oublier une partie des obligations quotidiennes, et un repas

est vite sauté ! D'autant plus que l'angoisse ne favorise pas l'appétit, elle a plutôt tendance à nouer l'estomac. Le manque de nourriture favorisera aussi les idées noires, les obsessions, le pessimisme. Alors, la vigilance s'impose : prendre soin de sa santé ! Durant les moments pénibles d'angoisse, effectuer des respirations longues et profondes pendant quelques minutes apportera du calme et de la décontraction.

- Il ne faut pas rester bloqué, paralysé sur un problème qui engendre un souci. **Le temps arrange bien les choses.** Ce qui semble insurmontable à un moment donné, ne paraît plus aussi grave le lendemain, dans de nombreux cas. Entre temps, le tracas aura pu être partagé avec d'autres, des recherches de solutions auront été effectuées par la réflexion, des solutions seront apparues ... et le problème aura été réglé en quelques jours. Si l'on fait appel à sa mémoire, combien de sujets ayant entraîné des soucis par le passé ont ensuite semblé dérisoires quelques temps après. Et l'on s'exclame bien souvent "comment ai-je pu être assez bête pour me créer des soucis pour de telles choses ! Cela n'en valait vraiment pas la peine".

- Une personne sensée qui réfléchit régulièrement au sens de sa vie apprendra progressivement à **relativiser les événements** auxquels elle se trouve confrontée. Elle ne se rendra plus "malade" pour le moindre événement, la moindre parole prononcée à son égard etc... Elle se renforcera au cours de sa vie et ne se créera plus de soucis pour des choses insignifiantes. Si elle s'efforce d'atteindre un but noble et élevé, elle saura reléguer à leur place les événements du domaine matériel, temporaires et peu graves. Combien de fois, après un décès, les gens se rendent compte qu'ils s'étaient fait autrefois du souci pour des choses vraiment sans importance par rapport à la perte d'un être cher !

\*

### Ce qui n'est pas recommandé

"**Il ne sert à rien de se faire des soucis, ce n'est pas cela qui résout les problèmes**" Cette affirmation est bien connue et on devrait y penser plus souvent, même si elle semble souvent difficile à réaliser ! Il est vrai que se laisser ronger par les tracas ne fait que du tort et n'apporte aucune solution. Pourquoi ? Deux explications sont à donner :

1) Comme il est expliqué dans l'article "[le pouvoir des pensées](#)", lorsque des pensées émanent de notre cerveau, celles-ci entrent en contact avec celles qui sont du même ordre et qui planent au-dessus de l'humanité. Elles se nourrissent entre elles, se renforcent, se condensent et peuvent refluer considérablement grossies vers la personne qui les a émises. Il s'ensuit que gens qui se soucient beaucoup et souvent, se "branchent" sur la centrale des soucis et reçoivent en retour un afflux permanent d'idées soucieuses. Celles-ci se développent toujours plus, elles prennent de plus en plus d'ampleur. De même, l'angoisse ressentie en se branchant sur la centrale des angoisses, les sensations de crainte, de stress, de peur et d'anxiété ne cessent de s'amplifier. Une alimentation permanente de telles pensées peut conduire à la névrose.

2) Le fait d'avoir des pensées soucieuses et anxieuses qui en attirent d'autres semblables constitue une sorte de **halo qui entoure la personne émettrice**. Cet entourage d'un genre particulier, relativement dense, fait obstacle à toute aide qui pourrait survenir. En effet, les aides accordées, comme l'apaisement, la clarté des pensées, de bonnes idées ... sont d'un genre plus léger et plus lumineux ; ce genre n'est pas capable de traverser l'entourage dense et sombre qui environne la personne soucieuse. Pour recevoir une aide, il faut au moins lui permettre d'arriver. Et pour cela, il faut qu'un canal du même genre émane de la personne qui en a besoin. Il faut donc qu'elle écarte les pensées brumeuses qui l'environnent et qu'elle ouvre un passage afin qu'un secours puisse lui parvenir. Seul un vouloir émanant d'elle peut tracer la voie d'accès à cette aide.

On peut remarquer à quel point les personnes soucieuses font elles-mêmes écran à toute aide, car bien souvent, lorsqu'on leur propose des solutions, elles les refusent. Elles sont tellement embrouillées qu'elles n'ont plus la capacité de reconnaître les secours qui leur sont offerts.

On comprendra alors pourquoi le fait d'émettre des pensées soucieuses peut constituer une véritable torture morale dont il est difficile de sortir, puisqu'on s'enferme comme sous une cloche embrumée, sans cesse réalimentée par un brouillard de soucis, ce qui empêche la pénétration de la lumière.

### **Soumission**

Une seconde attitude à proscrire est aussi celle de se laisser totalement abattre et de **se résigner à son sort** sans effectuer la moindre tentative d'action.

"c'est ainsi" - "on ne peut rien y faire" - "il faut accepter son destin" - "ce n'est pas de ma faute" - "il faut porter sa croix"

Toutes ces "excuses" viennent à propos, en réalité, pour masquer une certaine faiblesse ou nonchalance. En effet, n'est-il pas plus facile d'accepter passivement son sort ? Un effort est indispensable pour chercher à comprendre l'origine de ses problèmes, de ses souffrances, puis ensuite les solutionner. La résignation, elle, est le fruit de la facilité. C'est une attitude passive. Cependant, elle ne permet pas d'effacer les soucis, au contraire, elle les prolonge, les accentue et elle entretient le mal-être. Plutôt que d'adopter une attitude soumise, il est conseillé de réagir dès que possible et de passer à l'action, d'avoir même une attitude combative intérieurement ou extérieurement selon les circonstances. Il sera bon d'avoir toujours à l'esprit cette maxime : "je m'en sortirai !".

### **Se plaindre**

Il est des gens qui, lorsqu'ils ont des problèmes, se plaisent à les rapporter aux autres et donnent l'impression d'avoir envie qu'on les plaigne. On peut comprendre qu'ils éprouvent le besoin d'exprimer ce qui les préoccupe. Cela contribue à amoindrir la souffrance.

Mais dans certains cas, ils demandent davantage : ils recherchent parfois l'attention des autres, des paroles consolatrices aussi et même une certaine absolution. C'est-à-dire qu'ils attendent des autres qu'ils finissent par leur dire : "vraiment, **tu ne méritais pas ce qui t'arrive**" "comme je te plains" etc... Ces paroles de consolation peuvent constituer

un baume qui soulage, mais elles sont sensées aussi leur donner l'assurance qu'ils ne sont pas responsables de leurs malheurs, qu'ils font partie des "bonnes gens", qu'ils sont même mieux que les autres. Cette attitude, pratiquement à la recherche de compliments, voire de louanges, tire son origine d'un certain orgueil, celui de se voir jugé "mieux" que les autres, car *"il y a tant de gens qui se comportent mal et auxquels il n'arrive jamais rien !"* C'est donc le désir inconscient d'être rassuré qu'on ne méritait aucunement le malheur survenu et que l'on est victime d'une injustice.

Certes, cette attitude apporte un soulagement, un baume sur la plaie douloureuse, mais elle constitue une illusion et ne résout rien..

\*

### Le processus de libération des soucis

Les explications précédemment données avaient pour but d'expliquer la manière dont les soucis se forment et s'entretiennent. Il devient dès lors possible, après avoir entrevu le chemin de leur arrivée, d'en trouver la voie de sortie.

Puisque les soucis sont consécutifs à un mauvais contrôle d'événements que nous apporte **le destin**, il convient en premier lieu d'apprendre à maîtriser son destin.

Cette maîtrise commence par l'**apprentissage des lois qui régissent l'univers**, telles qu'elles sont (en partie) expliquées dans les diverses [conférences du site](#). Cet apprentissage requiert un certain temps exigé par l'étude et la compréhension de ces lois naturelles ainsi qu'à l'expérimentation nécessaire qui s'ensuit. Mais comme ces lois sont logiques et simples, un vouloir sincère et une persévérance constante constitueront la base de l'action qui entraînera des progrès rapides.

Le fait de **vivre et d'agir selon les lois** de l'univers entraînera une insertion dans ses rouages automatiques et apportera un destin favorable, avec des répercussions très positives. On évitera ainsi beaucoup de répercussions défavorables et d'événements douloureux vécus dans le passé par faute de connaissance et par conséquent, cela entraînera automatiquement une diminution des soucis.

Les événements difficiles qui se présenteront au cours de l'existence seront de plus en plus rares. Ils représenteront un **signal d'alarme pour nous faire réfléchir**. Ils indiqueront qu'il y a lieu pour chacun d'apprendre quelque chose d'indispensable à la progression de son esprit. Le fait de le savoir permet d'aborder ces difficultés avec plus de sérénité qu'auparavant où elles étaient considérées comme des "coups du sort injustes" qui entraînaient une révolte intérieure.

Il conviendra alors de mettre en application le processus de la manière expliquée plus haut : "[résoudre ses problèmes](#)".

\*

Cette façon d'aborder les "catastrophes" qui surviennent au cours de la vie permet de réduire considérablement les soucis, et même, après un certain temps d'expérimentation, de ne plus y être sujet du tout. Oui, cela est tout à fait possible. Mais en attendant que cet aboutissement fasse partie intégrante de la vie et que plus aucun souci ne prenne naissance dans les pensées, voici quelques conseils pour aider à diminuer l'intensité de ceux qui surviendraient encore.

### Conseils

- Il est important d'aborder tout événement difficile **d'une manière positive** et non pas négative. Même si la peine est grande, comme lors d'un deuil, il faut faire un effort et essayer de ne formuler que des pensées positives qui élèvent intérieurement. Celles-ci attirent d'autres pensées positives qui renforcent le moral, permettent de recevoir de l'aide, de trouver de bonnes solutions, et aussi de recevoir de la force afin de surmonter au mieux l'épreuve. Toute pensée négative constitue un écran empêchant le positif de parvenir. Or les idées positives qui peuvent nous atteindre sont importantes : elles peuvent empêcher la formation des soucis.

- Celui qui croit en Dieu et lui accorde sa confiance aura tout intérêt à **prier** afin de créer une liaison avec les hauteurs de lumière, source de réconfort, donc d'apaisement dans la détresse. Cette source inépuisable est aussi dispensatrice de force, souvent nécessaire pour aborder et surmonter l'épreuve. Dans le désespoir, la prière est la plupart du temps plus profonde et plus intense qu'au quotidien. Elle aura plus de force pour atteindre des hauteurs inhabituelles. La véritable prière est à réapprendre car elle ne se constitue pas uniquement de sollicitations. Un sincère élan du cœur donnera naissance à une prière vivante. Des lectures spirituelles (comme nous en donnons quelques exemples dans "[bibliographie](#)") peuvent énormément aider à soutenir et diriger les pensées vers des courants promoteurs. Un négateur de Dieu, lui, se fermera à ces secours. La confiance en Dieu, elle, crée les conditions nécessaires dans le cœur de l'homme afin d'ouvrir en lui, les voies d'accès à ces aides d'En Haut.

- Après avoir obtenu un certain apaisement, il est donc possible de réfléchir à la cause susceptible d'avoir engendré des problèmes. On peut affirmer que **tant que subsiste une angoisse intérieure**, c'est le signe : soit que l'on n'a pas trouvé la solution réelle, soit qu'on n'a pas fini de la mettre en application. Il est possible que la réflexion fasse entrevoir des changements indispensables dans sa vie, des actions à mener et l'on s'imagine alors que l'on est arrivé au bout de sa recherche. Mais comme il est expliqué plus haut, l'aboutissement vraiment final de son travail fait ressentir un grand soulagement. Il se peut qu'il y en ait un qui survienne mais qu'ensuite réapparaisse de l'anxiété ou de l'angoisse. Cela signifie que la recherche a certes progressé, mais qu'elle n'est pas terminée. Aussi longtemps que surviendront encore des angoisses ou un mal-être quotidien, il est nécessaire de poursuivre le travail de recherche jusqu'à la découverte de ce qui était souhaité que l'on apprenne.



- Après la découverte, **l'action doit suivre** rapidement. Il faut agir après une certaine réflexion afin de trouver la forme la meilleure qui puisse convenir.

## L'action

Si l'on reconnaît avoir commis une erreur, que celle-ci soit récente ou qu'elle date de plusieurs années, on va chercher de quelle manière on peut **réparer cette erreur**. Ce sera parfois possible et facile immédiatement. Dans d'autres cas de figure, si la faute est plus ancienne, qu'il n'est plus possible de rencontrer la personne qui a été lésée, ça ne sera plus aussi évident. Cependant, le vouloir sincère de celui qui veut réparer ses fautes a une incidence sur la destinée. Ainsi pourront être préparées des circonstances qui lui donneront la possibilité d'avoir un geste de réparation d'une autre manière et qui lui permettra d'être dégagé de sa faute.

La réparation de toute faute demande la plupart du temps que l'on soit capable de rabattre sa fierté, de reconnaître que l'on n'est pas parfait. Certains estimeront qu'ils vont **perdre la face** en reconnaissant qu'ils se sont trompés. Cela est parfois difficile et peut même constituer le principal obstacle à la réparation. Il ne faut pas oublier qu'il est possible d'utiliser le proverbe : "**l'erreur est humaine**" pour s'excuser. De plus, en corrigeant ses erreurs, on fait preuve d'humilité. Cela, les personnes nobles de cœur sauront le reconnaître et pourront de ce fait pardonner, voire être admiratives devant une telle qualité.

Il existe des gens qui seraient prêts à se transformer, à réparer leurs torts à condition que personne ne soit au courant qu'ils avaient mal agi auparavant, car **leur faute n'était pas visible** aux yeux des autres jusqu'alors. Le fait que l'affaire éclate au grand jour, représente pour eux une grande humiliation qu'ils ne sont pas capables d'accepter. Pour cette raison, ils préfèrent renoncer à la réparation, même dans le cas où celle-ci tourmente leur conscience.

Cependant, ils oublient que la vie terrestre est courte comparée aux millions d'années que constitue l'ensemble de l'existence humaine. Ils craignent le jugement de leur entourage ainsi que la perte éventuelle de **leur notoriété** durant quelques années terrestres. Mais ils ne craignent nullement le jugement de Dieu qu'il est impossible d'éviter. Ce jugement, par le truchement de lois impartiales, leur fera récolter au centuple le mal qu'ils ont fait. Il leur sera impossible de s'y dérober. S'ils s'imaginent qu'il leur sera facile de s'en sortir une fois de plus comme sur terre, c'est une grave erreur ! Leurs fautes les suivront dans l'au-delà et les obligeront à subir, peut-être durant des siècles ou plus, une vie douloureuse et tourmentée. S'ils étaient conscients des effroyables souffrances qui les attendent, ils se hâteraient de réparer leurs fautes au plus vite et ne seraient plus aussi soucieux de maintenir, bien souvent par orgueil, leur réputation, leur notoriété sur terre !

**N'est-il pas préférable de se soucier de nos agissements par rapport aux lois de Dieu plutôt que par rapport au jugement de nos contemporains ?**

(cela s'entend naturellement, tout en respectant les lois en vigueur dans son pays)

## Le travail intérieur

Dans de nombreux cas, **l'action à réaliser réside en un travail sur soi-même**, c'est-à-dire que l'on doit se débarrasser d'un défaut que l'on porte ou bien développer une qualité qui manque. Une personne qui se met souvent en colère doit alors apprendre à se dominer jusqu'à ce qu'elle soit capable de rester calme quelles que soient les circonstances. Une autre qui est timide et vit en recluse doit oser affronter les autres, prendre des engagements et des responsabilités afin de devenir une personne utile dans la société.

Le travail que l'on doit réaliser sur sa propre personne semble être l'un des plus difficile qui soient. En effet bien peu de gens acceptent de reconnaître leurs défauts ; et lorsqu'ils les reconnaissent, ils sont conscients qu'ils doivent fournir de gros efforts pour se transformer et ils en ont rarement le courage. Pourtant, tout effort est payant, il conduit vers l'ennoblissement de l'âme et profite toujours grandement à celui qui s'y engage.

La transformation de chaque individu est même une chose absolument indispensable afin que chacun puisse retourner à son origine, c'est-à-dire au Paradis. Ce n'est que lorsqu'il sera parvenu à l'état de perfection que les portes lui en seront ouvertes. (conférence : [la réincarnation, le sens de la vie](#))

**C'est pourquoi tout être humain a pour devoir de travailler sur lui-même tout au long de sa vie, pour se perfectionner, se purifier. Bien des événements viennent lui rappeler au cours de son existence ; en tenir compte sera tout à son avantage.**

**La réparation** d'une faute commise peut se réaliser rapidement dans certaines circonstances. Par contre, lorsqu'il s'agit de se détacher d'un mauvais penchant, de se débarrasser d'un défaut ou d'acquérir une qualité, cela peut exiger beaucoup plus de temps. Un nouveau danger menace alors : celui de s'essouffler dans son ardeur au travail et même d'oublier sa tâche. Dans ce cas, il est inéluctable que des événements viendront nous secouer pour le rappeler à notre mémoire !

## La conscience

Quelles que soient les circonstances, il est primordial d'agir. Tant que l'action n'a pas été réalisée - ou n'a pas débuté - il ne peut pas y avoir de répit durable. C'est après le début de l'action de réparation que l'on ressent le soulagement salvateur. On peut remarquer alors que l'on est "**en paix avec sa conscience**". Ce signe marque la fin du souci ! A ce moment, les soucis, les angoisses, le nœud à la gorge, les battements de cœur ... tout cela disparaît pour laisser place à la paix.

Voici encore une indication, expliquée par un exemple :

Monsieur A et monsieur B sont voisins. Ils sont brouillés depuis des années pour une cause quelconque. Ils ne se parlent plus du tout. A un moment donné, Monsieur A prend conscience que ce comportement est une erreur et qu'il a mal agi autrefois. Il sait qu'il restera lié à son voisin aussi longtemps que l'affaire ne sera pas dénouée. Il prend la décision de réparer ses actes. Il se rend chez son voisin pour s'excuser. Il reconnaît ses torts, offre un dédommagement, demande le pardon de Monsieur B et explique qu'ils peuvent maintenant repartir sur de nouvelles bases. Or, Monsieur B n'accepte pas les excuses et lui ferme la porte au nez.

Bien qu'il n'y ait pas eu la réconciliation souhaitée, Monsieur A a bien agi. Il a réparé son erreur. Il a fait tout ce qu'il pouvait dans ce sens. Si Monsieur B a refusé, parce qu'il est rancunier, ce n'est pas de la faute de Monsieur A. Celui-ci a vraiment fait tout ce qui était en son pouvoir pour arranger les choses. Il peut donc avoir la conscience tranquille et se trouver libéré de son acte erroné passé.

\*

Des médecins ont reconnu que nombre de personnes proches de la mort sur leur lit d'hôpital sont perturbées et ne parviennent pas à mourir sereinement parce qu'elles ressentent qu'elles ont encore des choses à régler avant de quitter la terre. Ce sont souvent des conflits avec des personnes qui en sont l'origine. Lorsque les circonstances leur permettent de régulariser la situation, très souvent d'obtenir le pardon d'une personne qu'elles ont lésée ou d'accorder elles-mêmes leur pardon à une autre, elles retrouvent leur sérénité et peuvent alors quitter la terre. Il est un peu regrettable que l'on attende cette extrémité pour réparer le passé. Mais combien n'ont pas cette possibilité de régler leurs comptes juste avant de mourir parce que la mort les surprend sans qu'ils s'y attendent. Il serait tellement plus sage de réparer dès que les événements nous font prendre conscience de nos erreurs. Tout ce qui n'est pas dénoué au cours de la vie ne va pas s'éteindre à la mort terrestre. Chaque erreur reste attachée à celui qui l'a commise aussi longtemps qu'il ne l'a pas réparée. Chaque faute peut être comparée à un boulet attaché à l'être humain qui en est l'auteur. Ce fardeau le suit dans l'au-delà, l'empêchant de s'élever vers des régions lumineuses. Il retrouve ce poids de vie en vie jusqu'à ce qu'il répare son acte librement au cours de l'une de ses existences sur terre ou dans l'au-delà. C'est alors qu'il peut être libéré de ce lien et que sa faute est effacée.

Voilà pourquoi il est si important d'être attentif au cours de sa vie à toutes les possibilités qui nous permettent **d'aider les autres**. Ce sont souvent des offres de dénouements dont il ne faut pas se détourner.

De même chaque événement marquant a quelque chose à nous apprendre. En étant vigilant, nous bénéficions donc d'énormes possibilités de nous instruire et de nous perfectionner. Le premier pas consiste à nous donner la peine de chercher jusqu'à ce que nous trouvions la réponse.

\*

Le processus décrit qui permet de mieux maîtriser son destin et ensuite de résoudre ses soucis est donc tout à fait réalisable. Il demande un certain entraînement dans les débuts, mais avec la pratique, il devient un exercice de plus en plus aisé. Il est clair et logique et ne représente donc pas de difficultés insurmontables. Il est certain qu'il requiert quelques exigences de la part de celui qui veut l'intégrer dans la vie : il faut être honnête avec soi-même, humble et persévérant pour envisager de parvenir à un résultat. Mais le jeu n'en vaut-il pas la chandelle ? Tout cela ne peut qu'être salutaire à toute personne qui s'y engage. En effet, être dégagé du maximum de soucis représente une valeur qui n'a pas de prix. Le bonheur qui en découle, lui aussi, est inestimable et vivement désiré par tous les êtres humains.

**Prendre son destin en mains et le diriger vers le haut** est l'accomplissement souhaité par le Créateur. C'est ce qui était prévu à l'origine de l'humanité. Celle-ci avait été largement pourvue de dons pour réussir. Elle n'y est pas parvenue car son vouloir l'a entraînée vers le bas et elle a dû en récolter des fruits amers. Mais chacun, individuellement, a encore la possibilité de se rattraper, de redresser la barre de son destin afin de permettre à son esprit de retrouver le chemin qui le conduit vers la Lumière, le gratifiant d'une vie heureuse, sereine et exempte de soucis.

[Retour haut de page](#)

WWW.SOS-DETRES