

n° 61 IV/2012

le lien urantien

Journal de l'AFLLU

Association Francophone des Lecteurs du Livre d'Urantia

- 
- 4 Le Libre Arbitre
 - 7 Quand je pourrai dire....
 - 8 Quiz maxien n°12 Q
 - 10 Ressources Spirituelles
 - 15 Jeux de Mots
 - 16 Le Jour Où
 - 18 La Conscience
 - 22 Quiz Maxien n°11 R
 - 23 M'habiller de Dieu
 - 24 L'estime de soi
 - 29 Prière Bonne Humeur
 - 30 Quiz maxien 12 R
 - 32 P'tit Coin





En cette fin d'année 2012, j'aimerais que nous nous rapprochions de l'Esprit, car voyez vous, c'est ainsi que nous parviendrons à comprendre les directives de l'Adjusteur, les recommandations des Anges à se servir efficacement de l'Esprit de Vérité et à ressentir pleinement notre Mère Divine Ministre.

Aussi nous vous préparons une suite de réunions annuelles basées sur l'évolution intérieure de Soi jusqu'à Dieu, qui fera suite aux études sur l'évolution extérieure de la Planète jusqu'au Paradis.

Bien entendu, l'évolution intérieure se fait par communion intérieure, mais aussi par expériences avec les autres et sur les trois niveaux, énergétique, mental et spirituel, ce qui complique la planification de ces études.

Et, nous allons commencer par la liberté et le libre arbitre !

Alors à vos plumes, chers Frères !

Rien de tel qu'un petit Lien pour conjurer les mauvais augures de cette fin d'année !

Si Charlie Chaplin s'interroge sur la qualité du savoir, il est aussi bon de se poser la question de la conscience. Est-on enseignable ?

Quelle est cette partie de notre moi qui apprend ? Après l'inné, l'acquis et les enseignements de notre fidèle Ajusteur de Pensée, comment arriver à tout coordonner dans un caractère équilibré et enthousiaste, sinon joyeux comme en pleine conscience (Mindfulness) ? A ne pas confondre avec la divine guidance...

De notre ami Chris R. nous avons la notion du "Libre Arbitre", la suite des ressources spirituelles de Meredith Sprunger ainsi que le troisième volet de l'Estime de Soi à mettre en pratique !

Amende honorable pour les quelques "coquilles" d'impression restées dans le dernier Lien, en occurrence le n°60 ! Ce dernier, corrigé, est désormais consultable sur le site de l'AFLLU sous sa forme de fichier PDF. En effet, les altitudes de la mer de Galilée et de la mer Morte sont évidemment négatives; le texte de fiction sur "Les pas de Jésus" n'était pas signé du bon auteur et ses références imprécises.

Quant au légendaire Quiz Maxien, il n'y avait que 6 bonnes réponses puisque la 7ème concernait les sept mondes majeurs gravitant autour de Jérusalem, les réponses 8 à 19 étaient une réplique du précédent Quiz, le n°10...

En conséquence, les bonnes réponses sont rajoutées dans le présent fascicule ! De toute façon, elles vous étaient sans aucun doute... familières !

Merci à vous tous, fidèles lecteurs qui nous ont signalé ces petites imperfections d'édition. Preuve en est que les articles sont assidûment lus !

Les 4 présentes illustrations reflètent la quête du "Savoir" humain à 4 âges... différents.

Bonne lecture à tous/toutes

Fraternellement vôtre.

Le Rédacteur en Chef

Guy de Viron

Note de la rédaction (ndlr) :

Les Liens sont trimestriels et paraissent les 15 de mars, juin, septembre et décembre ! Ils sont d'abord envoyés aux abonnés sous forme numérique (format PDF) à ces mêmes dates et ensuite, dans la mesure du possible, sous leur forme « papier ». Comme les impressions AFLLU sont groupées avec d'autres périodiques, il est possible que l'échéance pour le format papier soit plus longue. En ce qui concerne les textes destinés à être édités au sein du Lien concerné, ils doivent être impérativement arrivés 30 jours avant la date de parution précitée et approuvés par notre président, Ivan Stol, directeur de la publication. Merci de votre compréhension.

Le libre arbitre est une caractéristique qui est commune aux déités, aux personnalités suprahumaines et aux mortels évolutionnaires. *Nul autre être, nulle force, nul créateur ou agent dans le vaste univers des univers ne peuvent interférer à un degré quelconque dans la souveraineté absolue du libre arbitre humain opérant dans les domaines d'option concernant la destinée éternelle de la personnalité du mortel qui choisit.* 71 § 3. Cette remarque est valable pour toutes les personnalités existantes de l'univers central et des superunivers, il est probable qu'il en sera de même pour les créatures des niveaux futurs ultimes et coabsolus. Il est aussi probable que certaines créatures qui fonctionnent plus ou moins automatiquement sur les niveaux finis ne possèdent pas cet attribut. Certains Maîtres Contrôleurs Physiques, tels que les Frandalanks et les Chronoldeks ne semblent pas avoir de libre arbitre, ils sont des êtres intelligents, mais plus ou moins semblables à des machines vivantes.

P 194 - §7 Le libre arbitre relatif qui caractérise la conscience de soi de la personnalité humaine se trouve engagé dans les cas suivants :

- 1. Décision morale, la plus haute sagesse.*
- 2. Choix spirituel, le discernement de la vérité.*
- 3. Amour désintéressé, le service fraternel.*
- 4. Coopération intentionnelle, la loyauté de groupe.*
- 5. Perspicacité cosmique, la compréhension des significations universelles.*
- 6. Consécration de la personnalité, la dévotion à faire de tout coeur la volonté du Père.*
- 7. L'adoration, quand on poursuit sincèrement les valeurs divines et que l'on aime de tout son coeur le divin Donateur des Valeurs.*

Cet engagement du libre arbitre relatif se trouve donc activé dans 7 cas précis. Il faut d'abord noter que le libre arbitre de la personnalité humaine est relatif. Ce qui signifie qu'il ne peut exercer son choix que dans un cadre bien précis. La scène où se passe la vie d'une créature humaine est ce cadre relatif. Une personnalité humaine n'a pas la possibilité d'exercer son choix en dehors de sa vie terrestre, à l'exception de son choix de faire la volonté du Père, ou de ne pas suivre ce choix. Une personnalité humaine n'a donc le choix d'exercer son libre arbitre dans l'espace que sur Urantia, (on peut considérer que le fait d'avoir marché sur la lune et d'avoir envoyé des sondes sur Mars ainsi que sur d'autres planètes de notre système solaire est une sorte d'élargissement de ce choix dans l'espace). En ce qui concerne le libre arbitre qui s'exerce dans le temps, les choix d'un Urantien ont des conséquences personnelles d'une importance capitale pour cet Urantien particulier. Il peut transcender le temps dans le passé, en se remémorant des souvenirs, et se servir de ces souvenirs pour envisager des actions futures. Cette créature humaine se projette ainsi dans le futur, transcendant le temps de cette manière. En effet, il peut décider ainsi de

son avenir éternel. Par ses décisions morales, spirituelles, d'amour désintéressé, de loyauté de groupe, de perspicacité cosmique, de dévotion à faire la volonté du Père et d'adoration, cet Urantien s'assure une destinée éternelle.

Développons les sept cas cités dans Le Livre d'Urantia où le libre arbitre humain se trouve engagé :

1. **La décision morale, la plus haute sagesse** : On nous montre ici que la plus haute sagesse se trouve dans les décisions morales positives. C'est une considération qui n'est pas toujours évidente chez les Urantiens, ou même chez d'autres personnalités humaines sur d'autres planètes évolutionnaires.

2. **Le choix spirituel, le discernement de la vérité** : C'est grâce au Moniteur de Mystère et à l'Esprit de Vérité que nous discernons la vérité, avec sans doute l'aide de l'Esprit de la Divine Ministre et la nombreuse progéniture de celle-ci.

3. **L'amour désintéressé, le service fraternel** : À partir du moment où le choix spirituel est réalisé, l'amour désintéressé se trouve libéré dans le service fraternel. Et il en est ainsi tout au long de notre évolution, dès qu'une phase est maîtrisée, celle-ci, et les précédentes, servent de points d'appuis pour la phase suivante.

4. **La coopération intentionnelle, la loyauté de groupe** : Lorsqu'une personnalité, quelle qu'elle soit, fait partie d'un groupe depuis des années, surtout d'un groupe de travail, il se construit une certaine loyauté envers celui-ci, et cette loyauté se transforme petit à petit en amour sincère non seulement envers le groupe, mais aussi envers chacun des membres de celui-ci. Je pense entre autre aux groupes d'étude du *Livre d'Urantia*. Il se peut que dans un lointain avenir les membres d'un même groupe d'étude se retrouvent sur un monde morontiel de l'univers ; quelle joie et quel bonheur ce sera de se retrouver de nouveau pour des études et des découvertes nouvelles.

5. **La perspicacité cosmique, la compréhension des significations universelles** : Cette perspicacité fonctionnant sur le niveau cosmique ne s'acquiert qu'avec l'aide du Moniteur de Mystère, de l'Esprit de Vérité et de l'Esprit de la Divine Ministre, plus une certaine habitude à comprendre et à mettre en pratique les significations universelles qui nous sont enseignées dans les différentes révélations ; par exemple, lorsque Jésus nous enseigne la manière d'écouter, puis de saisir le positif chez une personne, cet enseignement est valable non seulement pour les Urantiens, mais aussi pour toutes les autres personnalités que nous aurons à côtoyer au cours de notre évolution. C'est sur les mondes des maisons que nous acquerrons pleinement cette compréhension des significations universelles, c'est : *...la coordination de la*

mota morontielle avec la philosophie humaine. C'est alors que les mortels survivants acquièrent une clairvoyance pratique en vraie métaphysique. C'est la véritable introduction à la compréhension intelligente des significations cosmiques et des interrelations universelles. (536 § 1)

6. **La consécration de la personnalité, la dévotion à faire de tout cœur la volonté du Père** : Le libre arbitre approche du but suprême, la personnalité commence non seulement à prendre l'habitude de faire la volonté du Père, mais cette habitude devient un besoin essentiel pour cette personnalité.

7. **L'adoration**, quand on poursuit sincèrement les valeurs divines et que l'on aime de tout son cœur le divin Donateur des Valeurs. C'est par une relation suivie et continue avec le Père, telle que nous l'a démontré Jésus, que nous atteignons le but suprême de notre libre arbitre, notre amour pour le Père est devenu une partie intégrante de notre vie, nous nous nourrissons et avons notre raison d'être dans cet amour infini et éternel. Les valeurs divines nous sont maintenant familières et nous les mettons en pratique quotidiennement.

Le Suprême est influencé par les choix et les décisions des créatures évolutionnaires car : *La présence spirituelle de la divinité n'est ni capricieuse ni arbitraire; sa variance expérientielle est inhérente au libre arbitre dont les créatures personnelles sont douées.*

Ce qui détermine le différentiel de la présence spirituelle existe dans votre propre cœur et votre propre mental, et consiste dans votre propre manière de choisir, dans les décisions de votre mental et dans la détermination de votre propre volonté. Ce différentiel est inhérent aux réactions du libre arbitre d'êtres personnels intelligents, le Père Universel ayant ordonné que ces êtres exerceraient une liberté de choix. Et les Dités tiennent toujours fidèlement compte du flux et du reflux de leurs esprits pour faire face aux conditions et satisfaire aux exigences de ce différentiel dans le choix des créatures. Tantôt elles effusent davantage leur présence pour répondre à ceux qui la désirent sincèrement, tantôt elles se retirent de la scène lorsque leurs créatures prennent des décisions adverses en exerçant la liberté de choix qui leur a été divinement conférée. C'est ainsi que l'esprit de la divinité obéit humblement aux choix des créatures des royaumes. (150 § 3-4)

*Quand je pourrai dire, je veux,
Sans que mes mains se tendent avec avidité
Non pour prendre mais pour offrir
Et pour servir avec humilité.*

*Quand je pourrai dire, j'aime,
Sans que mon cœur tremble du désir d'être aimé.
Mais laisserait, si tranquille,
Couler l'amour, sans jamais se fermer.*

*Quand je pourrai dire, je sais,
Sans laisser mon esprit toucher les apparences,
Mais se joindre à mon âme
Et entendre son chant, dans le silence.*

*Quand je pourrai dire, je pars,
Sans que mes larmes cachent l'horizon à mes yeux,
Embrument mon cœur de regrets
Et de crainte, au moment des adieux.*

*Alors, tu pourras m'ouvrir toute grande ta porte,
O Liberté.*



Univers Central

1. Sur Uversa, le Fils Éternel est désigné sous deux noms différents. Vous souvenez-vous de ces noms ?
2. Sur le Haut Paradis il y a trois sphères grandioses d'activité. Quelles sont ces 3 sphères ?
3. Pensez-vous que la Source Centre Première est présente dans l'Absolu Non Qualifié ?
4. Le Fils Éternel s'est lui aussi effusé 7 fois. Où a-t-il fait ses effusions ?
5. L'Esprit Infini possède un pouvoir unique et stupéfiant. Quel donc ce pouvoir ?

Univers local

6. Les Melchizédeks de Nébadon ont dénommé la substance physique de Nébadon par un nom bien précis : Lequel ?
7. Quelles sont les 7 sphères primaires des Porteurs de vie ?
8. Connaissez-vous quelques noms des systèmes voisins de Satania ?
9. Sous quelle juridiction est placé le mécanisme judiciaire de Nébadon ?

Urantia

10. Quel âge avaient les jumeaux lorsque l'esprit d'adoration entra pour la première fois en contact avec la pensée de Fonta ?
11. De quels croisements de races provenaient les Andites ?
12. Quel était le nom de l'homme rouge qui prédit l'éclipse du soleil en l'an 1806 ?
13. Dans le LU, nous connaissons bien l'histoire d'Abraham mais, le LU nous cite une autre personne dénommée Abraham, qui était-elle ?
14. Au cours de son passage sur Terre, l'homme mortel retire 3 grandes satisfactions de son expérience religieuse. Lesquelles ?
15. Quel est le peuple qui inventa l'Hadès ?

Jésus

16. Lors du dernier souper de Pâque, le jeudi soir de l'an 30, sous forme de parabole, Jésus donna à ses apôtres un nouveau commandement. Quel était ce commandement ?
17. Lors de l'arrestation de Jésus, un Syrien, garde du corps du grand-prêtre, se prépara à lui lier les mains. Vous souvenez-vous du nom de cet homme ?
18. Quelle fut la dernière pensée consciente du Jésus humain ?
19. Pensez-vous que le péché puisse se transmettre de parent à enfant ?

20. Lors de son procès, Annas se leva alors pour soutenir que la menace de Jésus de détruire le temple était suffisante pour justifier trois chefs d'accusation contre lui : Quelles étaient ces accusations contre Jésus ?
-

...



8. Je vous souhaite de ne jamais avoir à faire à lui : quel est le nom du géôlier et conservateur du système ?

9. Qui sont les jardiniers paysagistes des mondes-sièges ?

Urantia

10. Quel n° de l'ordre des Lanonandeks Primaires portait Lucifer ?

11. Depuis la rébellion de Lucifer, qui est le nouveau Prince Planétaire vice-gérant d'Urantia ?

12. Il y a combien d'années qu'Urantia fut enregistrée comme monde habité ?

Jésus

13. En l'an 28, lors de la seconde période de prédication en Galilée, une personne entretint pour l'œuvre du royaume et de sa propre initiative, un quartier général et une station de relais pour le service des messagers. Qui a fait cela ?

14. En quelle année mourut Amos, le plus jeune frère de Jésus ?

15. Le 19 novembre de l'an 29, au camp de Magadan, Jésus procéda à l'ordination de 70 éducateurs et prédicateurs de l'évangile. Qui fut placé à la tête de ces prédicateurs ?

16. En l'an 29, à Béthanie, Jésus donna la vue à un aveugle nommé Josias après lui avoir mis de la boue sur les yeux et lui avoir demandé d'aller se laver dans la piscine. Quelle était donc le nom de cette piscine ?

17. Le vendredi 31 mars de l'an 30, Jésus logea chez Simon, le principal notable du village de Béthanie. À la fin du festin, une femme commença à oindre la tête de Jésus avec un onguent précieux. Qui était cette femme ?

18. En mars de l'an 30, Jésus entra dans Jérusalem monté sur un âne, pourquoi sur un âne plutôt que sur un cheval ?

19. Quel était le nom du village où Jésus ressuscita Lazare ?

LES SEPT CLÉS DÉTERMINANTES (Les conditions du devenir)

1. Les ressources spirituelles : Le ministère de l'esprit et la gravité de l'esprit

Nous, les êtres humains, alors que nous vivons nos vies dans l'enveloppe de la chair, sommes très conscients de notre condition et de notre vulnérabilité terrestre. Nous devons constamment nous souvenir qui nous sommes : des fils et des filles mortels de Dieu. Mais bien plus, nous devrions être conscients du merveilleux ministère spirituel dont nous avons été pourvus. Nous sommes guidés et soutenus par le ministère d'un esprit trine dont nous avons parlé dans la première section de cette introduction. Révisons brièvement cette protection divine qui soutient toute la création et qui est la fondation de la psychologie spirituelle.

Une étincelle ou un fragment de l'esprit du Père Universel habite le mental humain. L'Esprit Intérieur est notre compagnon fidèle qui nous dirige vers la réalité éternelle, la beauté transcendante et l'amour qui nous transforme. L'Esprit de Vérité nous entoure, rendant Dieu le Fils réel dans notre expérience et nous sensibilisant aux perceptions libératrices de la vérité. Le ministère de Dieu l'Esprit nous stimule par la présence du Saint Esprit qui nourrit notre mental avec l'illumination cosmique de la volonté ennoblie du Père et des moyens apaisants du Fils. Ce ministère trine est parfaitement unifié et nous en faisons l'expérience psychologique en tant que ministère unique.

De plus, nous sommes attirés et poussés vers la Réalité Ultime par un système trine de gravité spirituelle. Exactement comme nos corps matériels sont attirés par la gravité physique, l'âme et l'aspect superconscient du mental sont attirés par la gravité spirituelle. Le circuit de gravité de personnalité du Père attire toutes les personnalités vers sa volonté et sa présence. Le circuit de gravité spirituel du Fils stimule la croissance spirituelle. Plus nous évoluons spirituellement, plus l'attraction de cette gravité d'esprit a de l'effet sur nous et il nous devient de plus en plus facile de produire les fruits de l'esprit. Dieu l'Esprit est la source du circuit de gravité mentale. Le mental cosmique attire toutes les qualités du mental liées à l'esprit vers l'Esprit Infini et génère la conscience de Dieu. Cette gravité d'esprit trine est parfaitement coordonnée, nous attirant vers la vérité, la beauté et la bonté, la volonté et la voie de Dieu, dont l'expérience psychologique est perçue en tant qu'influence unifiée.

Au-dessus de ce ministère gracieux et saturé, assuré par les personnes de la Trinité du Paradis, existe le supercontrôle de la providence qui pourvoit au développement progressif spirituel de toutes les personnalités se consacrant à faire la volonté du Père. Une grande partie de ce que nous considérons comme providentiel, éviter la souffrance ou les bienfaits de la fortune imméritée ou le plaisir, n'est pas le résultat de l'action divine, mais est le produit de notre imagination et les juxtapositions fortuites des circonstances de la chance. De telles bonnes fortunes imméritées peuvent

en fait, être une entrave à la croissance, alors que la cruauté des tribulations et des souffrances peuvent en réalité être le feu de la détrempe qui recuit la personnalité tendre et immature en un réel caractère d'acier trempé. La providence authentique détermine que toutes choses, bonnes et mauvaises, finalement travaillent ensemble pour la croissance spirituelle et le salut des personnes fidèles connaissant Dieu.

Dans cette situation de riche dotation divine faite à l'homme, il n'est pas surprenant qu'il y ait une réalité dans l'expérience religieuse qui soit invulnérable et irréfutable. Cette réponse de la réalité à l'expérience spirituelle de ce don cosmique, transcende la raison, la philosophie, la science et toutes les autres réalisations humaines. Alors qu'il peut être justifié et réconfortant de se livrer aux rigueurs de la logique et de la cohérence philosophique qui démontrent le côté raisonnable de la foi en l'existence de Dieu, ou d'observer l'évidence scientifique de la nature symbiotique, synergique et théologique du monde matériel, elles représentent des expériences psychologiques d'un second ordre. Pour le mental qui n'a pas l'expérience de première main de Dieu, il n'existe pas de preuves intellectuelles convaincantes de son existence. Le mental qui a déjà intégré intuitivement cette réalité-présence ou cette raison d'être, n'a nul besoin d'autre preuve pour exercer sa foi. La foi se développe à partir des modestes débuts d'un grain de sénévé.

Si nous devons croître en tant qu'individus ou en tant que culture nous devons être ouverts à la guidance divine. Chaque individu traverse différentes phases de croissance et de développement qui requièrent la discipline correctrice d'une sage harmonisation spirituelle. Chaque nouvelle génération devrait avoir un nouvel énoncé des vérités éternelles du royaume de Dieu en vue de faciliter un ajustement créatif aux problèmes de la vie matériels, sociaux et spirituels, sans cesse inédits. Notre Guide Intérieur peut souvent contribuer à des perceptions spirituelles nouvelles par les canaux de l'imaginaire contrôlé, alors que nous cherchons la vérité et nous nous efforçons de nous libérer des opinions préconçues et des préjugés anciens.

Les concepts statiques de la théologie sont des formulations intellectuelles qui, sans l'aide du pouvoir spirituel, ne peuvent atteindre la motivation profonde à changer les vies et à transformer les comportements. C'est l'Esprit qui stimule ; c'est seulement une relation spirituelle vitale avec la source de toute créativité qui peut amener la vie à ces mortes doctrines intellectuelles. Á moins que et jusqu'à ce que l'Esprit divin permette ces formulations de vérité, ceux qui les prêchent ou qui les enseignent ne sont guère plus que des perroquets intellectuels et des bénis oui-oui de l'autorité et de la tradition.

Nous devons apprendre à laisser de côté nos routines institutionnelles et professionnelles de la vie trépidante quotidienne, pour revigorer l'âme, inspirer le mental et renouveler l'esprit par la prière et l'adoration. La

prière et l'adoration sont complémentaires. La prière possède un élément d'intéressement personnel ou de préoccupation sociale-personnelle, mais elle peut conduire à l'adoration. L'adoration est la contemplation de Dieu, l'oubli de soi et une fin en soi. C'est la partie qui s'identifie avec le tout. L'adoration est le plus grand privilège et l'activité la plus créative du genre humain. Elle motive le service et est la fondation des joies les plus élevées dont les êtres humains font l'expérience. Cette adoration et identification psychologiques avec la Source de toutes les choses et de tous les êtres, stimule la croissance de l'âme, stabilise le mental et intègre la personnalité. La prière est le lien fraternel avec Dieu et développe la clairvoyance. C'est à la fois une saine pratique psychologique qui accroît la prise de conscience de soi et une technique spirituelle efficace pour développer l'âme. La recherche de la guidance divine n'est pas un substitut à l'ingéniosité et l'action humaine, ni une façon d'échapper aux difficultés de la vie, mais un moyen de responsabilisation mental-spirituel pour courageusement et utilement faire face aux conflits et aux souffrances. La prière ne change pas Dieu, mais elle peut transformer la personne qui prie et elle accroît infailliblement la capacité réceptrice de l'âme. C'est une méthodologie mentale-spirituelle pour changer ce qui est, en ce qui devrait être.

La prière immature tente de plaider ou de marchander avec Dieu, pour la santé, la richesse, le pouvoir ou les privilèges. Néanmoins, la prière ne peut être utilisée pour tourner les lois de l'univers. Nous devrions prier pour une guidance divine en vue de résoudre nos problèmes humains, et non pas pour quelque solution cosmique ou miraculeuse. Notre niveau spirituel est révélé par la nature de nos préoccupations et de nos suppliques. Dans la prière, les mots ne sont pas importants, Dieu répond aux attitudes vraies et sincères du mental et de l'âme.

Pour prier efficacement, nous devons honnêtement et intelligemment faire face à la réalité, nous devons tenter de résoudre les problèmes d'une façon créative par la guidance spirituelle et avec les ressources dont nous disposons, en nous consacrant à faire la volonté de Dieu, et en ayant une foi vivante. Notre fraternité avec Dieu devrait être désintéressée, en s'identifiant avec tous ses enfants et en les aimant tous. Nous devons être honnêtes et sincères et nous assurer que nos aspirations et nos suppliques sont en harmonie avec notre clairvoyance la plus élevée et notre connaissance la plus vaste. Et elles devraient être offertes avec une complète soumission à la très sage volonté du Père. Cette relation personnelle avec Dieu est indispensable à la croissance spirituelle et le principal moyen de développement efficace de la personnalité et de la paix intérieure. De telles personnes connaissant Dieu ne sont jamais seules même lorsqu'elles sont isolées des associations humaines.

Les réponses aux prières sont faites en accord avec le degré spirituel de leur contenu, de leur intention et de leur sagesse. Les requêtes égoïstes et matérialistes ne pénètrent pas les circuits d'esprit, elles ressemblent à *“des cuivres qui résonnent et à des cymbales qui retentissent.”* Elles peuvent

néanmoins amener du réconfort et de l'espoir à la personne qui prie et elles augmentent le potentiel de croissance de l'âme. La plupart des changements effectués par la prière et l'adoration ont lieu sur un niveau inconscient et deviennent opérationnels dans nos vies par l'action et le service. Les commandements de l'Esprit Intérieur sont tellement bienveillants, subtils et effacés, tellement incorporés avec les choses ordinaires de la vie, que subjectivement nous ne pouvons être certains si nos penchants prennent leur origine dans le subconscient de nos besoins de motivation ou dans la guidance superconsciente spirituelle.

De fortes sensations émotionnelles ne sont pas un signe certain des directives de notre Esprit Intérieur. Un désir affectif intense est une expression caractéristique de besoins subconscients contrariés. Nous ne devrions pas non plus confondre la conscience avec la divine guidance. La conscience est le produit psychologique de notre formation et de notre conditionnement social. Probablement le plus grand danger en évaluant l'expérience interne est de confondre des états mystiques et psychiques dans lesquelles nous entendons des voix et avons des visions avec des communications ou des révélations. De telles expériences sont très impressionnantes, mais peuvent émaner d'épisodes psychiques ou même psychotiques. L'expérience subjective qui n'est pas évaluée et examinée d'un œil critique résulte souvent en mouvements radicaux et en fanatisme religieux.

Ceux qui sont conscients des capacités aveuglantes du mental humain ne sont pas prêts de déclarer "Dieu m'a dit de ..." Toute guidance intérieure devrait être soigneusement évaluée avant de présumer que c'est une directive spirituelle. Il est moins dangereux d'ignorer ou de s'écarter de la divine guidance, dans l'hypothèse qu'une telle directive intérieure soit seulement notre penchant personnel plutôt que de mal interpréter nos idées et désirs humains en les prenant pour la volonté de Dieu.

Notre orientation intérieure devrait être testée par des standards objectifs aussi bien que par une évaluation subjective. Est-ce en harmonie avec la pensée et les valeurs les plus élevées de la culture humaine ? Ce mode de vie est-il en conflit avec les faits scientifiquement vérifiés ? Qu'en pensent les gens dont je respecte le plus le jugement ? Comment le temps et l'expérience affectent-ils cette directive ou ce sens de mission ? Après que nous nous soyons assurés que l'idée ou l'action que nous envisageons est bonne et cohérente avec ce qu'il y a de plus élevé et de mieux à notre connaissance, il est temps d'obtenir l'approbation expérientielle – nous devons agir.

Quel genre de retour d'information l'expérience nous apporte t'elle ? Est-ce que cette façon de vivre bonifie la santé et améliore le fonctionnement de notre mental ? Promeut-elle l'amour et l'unité ou est-elle l'instigatrice de la peur, de la colère et du désaccord ? Si notre service ou notre ministère provoque peur et conflit, sont-ils associés avec la frustration et la douleur de la croissance ou la souffrance inhérente de ce qui est destructeur et

mauvais ? Notre appréciation de la vérité de la beauté et de la bonté est-elle mise en valeur ? Ce genre de vie et de foi accroît-il la conscience de Dieu et rapproche-t-il les personnes de Dieu ?

L'expérience nous donne une information et une sagesse que la réflexion et la théorie à elles seules ne peuvent révéler. Avec cette évaluation de nos "guidances intérieures" par la pensée et l'action, nous prenons des décisions et déterminons notre vie. Nous devrions alors vivre dans la conviction profonde que nous percevons la volonté de Dieu au mieux de nos aptitudes alors que nous nous efforçons de suivre ce qu'il y a de mieux et de plus élevé à notre connaissance. C'est l'équilibre qui caractérise la sagesse spirituelle. Alors que nos personnalités réalisent la symétrie de l'unification équilibrée des pouvoirs physiques, mentaux, et spirituels, une grande abondance de lumière et de vérité peuvent nous être dispensés.



Nos ressources spirituelles ont un potentiel illimité pour nous apporter la guidance et fortifier nos vies. L'intention divine pour la vie humaine est de faire évoluer nos âmes de sorte que nous ayons un potentiel de survie et puissions ressusciter sur un niveau universel supérieur où commencera notre éducation spirituelle plus avancée. Ceux dont la vie est dirigée par un sens de la vocation, bénéficient même maintenant d'une qualité transcendante dans leurs carrières mortelles. Alors que nous nous efforçons de réaliser le plan de l'Esprit Intérieur pour notre vie, nos efforts sont accrus et ennoblis par ce partenariat divin-humain. Les limites du potentiel humain sont étendues lorsqu'elles sont intégrées avec l'intention divine. Lorsque nous consacrons tout ce que nous avons au service de Dieu, alors notre humanité se fond avec les possibilités divines.

Résumé de l'exposé

Le pouvoir de la psychologie spirituelle est le ministère trine de la Trinité. Il est saturé et invincible. L'Esprit stimule, renouvelle et transforme. Rien ne peut se substituer à l'expérience de première main de Dieu, elle est invulnérable, irréfutable et transcende la raison, la philosophie et la science. La prière est une saine pratique psychologique qui soutient la vie et développe l'âme. Néanmoins, la guidance intérieure devrait être totalement évaluée pour confirmer sa qualité spirituelle. L'adoration est l'identification avec Dieu – l'Ultime Vérité, l'Ultime Beauté et l'Ultime Bonté ; c'est l'activité créative la plus importante des êtres humains.

On est prié de ne pas claquer l'apôtre ! (Alphonse Allais)

Le beurre demi-sel ?

C'est celui qu'on trouve dans les livres de messe, non ? (Jean Yanne)

La Bible ne fait pas le moine. (Alexandre Breffort)

La triste aventure d'un missionnaire dans un village de cannibales : le matin, il n'était pas cru. Le soir, il était cuit. (Ducouret-Nègre)

Quand il est converti, un cannibale, le vendredi, ne mange que des pécheurs. (Emily Lotney)

Palsambleu, morbleu, ventrebleu, jarnibleu ! Dieu aussi a eu son époque bleue. (Jacques Prévert)

Si Dieu n'est pas marié, pourquoi parle-t-on de sa grande Clémence ? (Raymond Devos)

Dans chaque église, il y a toujours quelque chose qui cloche. (Jacques Prévert)

Un croyant, c'est un antiseptique. (Raymond Devos)

Comment ça va avec votre frère ?

Caïn-caha ! (Hervé Bazin)

La chute d'Adam et Ève, une erreur de genèse. (Boris Vian)

Géricault : célèbre peintre français dont la trompette était le violon d'Ingres. (Pierre Dac)

Ma cuisinière aime mieux l'Ave Maria que laver la vaisselle. (Louis Auguste Commerson)

Mon père est allé à Lourdes. Il ne lui reste plus que Lisieux pour pleurer. (Coluche)

Il n'y a pas d'oraison valable. (Louis Scutenaire)

La pipe au papa du pape Pie pue. (Jacques Prévert)

Oh ! Raison funèbre ! (Jacques Prévert)

Sermon : œuvre de chaire. (Max Favalelli)

Quand il a pétri la Terre, Dieu a fait une grosse boulette. (Alexandre Breffort)

La théologie, c'est simple comme Dieu et Dieu font trois. (Jacques Prévert)

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris qu'en toutes circonstances,
j'étais à la bonne place, au bon moment.
Et, alors, j'ai pu me relaxer.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Estime de soi**.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai pu percevoir que mon anxiété et ma souffrance émotionnelle,
n'étaient rien d'autre qu'un signal lorsque je vais à l'encontre de mes convictions.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Authenticité**.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de vouloir une vie différente
et j'ai commencé à voir que tout ce qui m'arrive
contribue à ma croissance personnelle.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Maturité**.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai commencé à percevoir l'abus
dans le fait de forcer une situation, ou une personne,
dans le seul but d'obtenir ce que je veux,
sachant très bien que ni la personne ni moi-même ne sommes prêts
et que ce n'est pas le moment.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Respect**.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai commencé à me libérer de tout ce qui ne m'était pas salubre,
personnes, situations, tout ce qui baissait mon énergie.
Au début, ma raison appelait ça de l'égoïsme.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Amour Propre**.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé d'avoir peur du temps libre
et j'ai arrêté de faire de grands plans,
j'ai abandonné les mégaprojets du futur.
Aujourd'hui, je fais ce qui est correct,
ce que j'aime,
quand ça me plait et à mon rythme.

*Aujourd'hui, je sais que ça s'appelle **Simplicité**.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de chercher à toujours avoir raison et
me suis rendu compte de toutes les fois où je me suis trompé.

*Aujourd'hui, j'ai découvert l'**Humilité**.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai cessé de revivre le passé
et de me préoccuper de l'avenir.
Aujourd'hui, je vis au présent,
là où toute la vie se passe.

*Aujourd'hui, je vis une seule journée à la fois, et ça s'appelle **Plénitude**.*

Le jour où je me suis aimé pour de vrai,
j'ai compris que ma tête pouvait me tromper et me décevoir,
mais si je la mets au service de mon cœur,
elle devient un allié très précieux.
Tout ceci est.... Savoir vivre.

Nous ne devons pas avoir peur de nous confronter.
Du chaos naissent les étoiles.
Charlie Chaplin

*Tout ceci s'appelle **Savoir être - Savoir vivre - Savoir aimer***

Conscience, vous avez dit conscience ?

Quelle folie de vouloir tenter de définir la conscience ! Et comment parler aborder la « pleine conscience » si on n'évoque pas, d'abord, la simple conscience ?

Ce terme de conscience, nous l'utilisons si souvent. Il nous est si familier. « *Tu n'as pas conscience de tes actes !* », « *Sois un peu conscient de ce que tu fais!* », « *Il n'était pas conscient de son état* » sont des phrases que l'on prononce presque mécaniquement. Au tribunal, les jurés sont appelés à s'exprimer en leur « âme et conscience » et nous connaissons tous le rôle des objecteurs de conscience... Au fond, nous avons le sentiment de bien comprendre cette notion de conscience. Mais sommes-nous réellement d'accord sur son sens, beaucoup plus subtil qu'il n'y paraît ?

Un processus plutôt qu'un état

La conscience est un processus continu et instable. Elle se modifie en permanence par le traitement des informations internes et externes, qui sont réévaluées en continu par l'état antérieur. État antérieur qui se réajuste aux nouveaux stimulus « *C'est toujours pareil tout en étant différent* » : ainsi pourrait se définir notre conscience d'être, qui définit notre identité. Le noyau de soi se construit selon le principe du dénominateur commun : il est l'entité irréductible qui fait que ce que l'on est ne peut être que soi-même. Tout ce qui sera vécu, ressenti, perçu, se fera en combinant de nouvelles expériences autour et à partir de ce noyau. C'est quelque chose à la fois de perceptible et d'insaisissable: « *Je sens que c'est moi* », mais comment définir cette perception que j'ai de moi-même ? La certitude d'être soi ne peut être validée que par soi. Personne ne peut dire : "je sais que c'est toi." Ni même comme le chante Jean-Louis Aubert : « Ça, ça, c'est vraiment toi. Ça se sent, ça se sent que c'est toi. » Cela n'exprime que ce que l'autre perçoit... de nous. Et il le perçoit à travers ce qu'il est lui... Bref, moi c'est moi, toi c'est toi, chacun chez soi ! Savoir que l'on vit ce que l'on vit...

Cela ouvre une autre voie de compréhension. L'idée que la conscience serait cette capacité à connaître la réalité de son expérience et savoir qu'on la connaît. Une connaissance réflexive en somme. Celle qui nous permettrait d'avoir accès clairement à ce qui est en train de se passer : là, maintenant. À l'extérieur et à l'intérieur de nous-mêmes. Avec cette capacité, réservée aux humains, d'avoir cette mise en perspective mentale qui nous permet d'observer que nous avons conscience. Une sorte de métaconnaissance : la connaissance de la connaissance. Si je suis triste ou heureux et que je me rends compte de mon état émotionnel, alors j'ai bien la connaissance, la conscience de mon état.

Dans son livre, Tout ce qui n'intéressait pas Freud, l'essayiste et médecin Philippe Presie affirme que la conscience vient aux enfants autour des 5 ans. Il évoque l'idée poétique d'un « saut de la conscience » lorsque l'enfant intègre la notion de la mort, comme une possibilité pour les autres et pour lui-même. Ce serait ainsi sa première prise de conscience sur sa propre existence. Et avant 5 ans, il serait en pleine conscience et donc sans conscience. Je m'explique : le petit enfant vit pleinement toute expérience. Sans s'observer la vivre ni se faire un dialogue interne sur son vécu.

Le célèbre pédiatre anglais Winnicott parle de « **just being** » (juste en train d'être). Une nuance de traduction importante pour introduire la dynamique de ce qui

se produit. Non pas un état statique. Souvent d'ailleurs, pendant les protocoles de méditation, il est fait appel à cette image du petit enfant qui « est ». Tout simplement. Et notre intention en méditation devient celle de retrouver cet état perdu du just being, pleine conscience d'être.

La conscience, l'expérience optimale de soi

Autre possibilité, autre angle d'approche. La conscience peut se comprendre comme ce moment privilégié, recherché, intense, où l'on se ressent profondément être, exister. La notion d'« expérience optimale », introduite par Mihaly Csikszentmihalyi, met en exergue cette concentration extrême sur le ressenti. Un ressenti qui exclut toute autre perception. Centrée sur la perception de soi, la conscience de soi atteint son maximum : forcé(e) éphémère mais comme une expérience qui invite à renouveler cette sensation unique de se sentir intensément exister, de se sentir intensément présent - à soi et à l'environnement. Tout en gardant pleinement conscience de l'état dans lequel on se trouve. Avec la joie dense de cet état. Une joie en soi à laquelle on est alors pleinement connecté.

Une conscience à plusieurs niveaux ?

La conscience peut se comprendre à plusieurs niveaux. Intuitivement, nous le savons d'ailleurs. Tout comme nous savons que la conscience peut prendre plusieurs formes. La conscience diffuse, floue, est cet état intermédiaire entre veille et sommeil. Ou encore l'état dans lequel nous sommes si nous nous réveillons brusquement ou si l'on nous tire d'une rêverie. Cet état où l'on perd les contours spatiotemporels de la réalité tout en restant encore connecté à celle-ci. Cet état est à l'origine des difficultés d'endormissement dont souffrent ceux qui ont peur de perdre le contrôle, de s'abandonner à un état modifié de conscience sur lequel ils n'auront plus prise. Car le sommeil ou, plus exactement, les rêves sont de réels moments d'états modifiés de conscience. Une conscience qui ne tient plus compte de la contingence de notre réalité ordinaire et qui crée un monde et un vécu extraordinaires. Au vrai sens du terme. Un état modifié de conscience qui est également celui recherché par la prise de substances diverses : alcool, drogues, médicaments, produits chimiques variés...

Combien s'adonnent à ces expériences qui deviennent vite des addictions délétères pour expérimenter des états de conscience qui les éloignent de la réalité courante, qui leur font vivre des moments sans limites et sans frontières, au-delà du corps, au-delà des mots, au-delà du réel. Dans une exacerbation des émotions, des sensations, des éprouvés corporels. Dans des moments qui créent l'illusion que tout est possible ou que l'on est tout-puissant. Que la réalité s'estompe. Que les douleurs se calment. Que les souffrances s'apaisent. Que les doutes, les incertitudes, les peurs trouvent leur dénouement. Chimères, bien sûr, mais expériences intenses de vie certainement. Expériences auxquelles il nous semble impossible d'avoir accès sans ces leurres du cerveau. Il est souvent évoqué, lorsque l'on parle de méditation, que l'objectif serait justement d'atteindre ces états modifiés de conscience. C'était sans doute vrai pour le courant de la méditation transcendante, mais ce n'est pas le cas pour la méditation contemporaine. On peut vivre des moments surprenants en méditation. De ces moments où l'on perd la notion du temps linéaire, la notion de l'espace, où l'on se sent vivre en synchronicité avec les autres et avec le monde. Mais cela reste une expérience parmi d'autres et surtout pas une

expérience recherchée. Ce n'est pas l'objet de la méditation.

Et l'hyperconscience ?

L'idée d'hyperconscience me semble beaucoup plus intéressante à aborder que le principe de modification de l'état de conscience. L'hyperconscience, c'est d'abord une réalité biologique. Le cerveau dispose d'un maillage neuronal parallèle, qui se juxtapose au réseau de base. Un double circuit. Le premier est ce circuit de neurones interconnectés dans nos cerveaux qui, selon leurs fonctions et la nature de la tâche à accomplir, vont s'activer pour nous donner les moyens d'agir et de réagir. Les connexions s'établissent selon un modèle connu, tout au moins en partie, et suivent des trajectoires prévisibles. L'hyperconscience fonctionne selon d'autres lois. Son système est intégratif et simultané. Comme si, instantanément, la totalité du cerveau « s'allumait » et produisait une fulgurance. Une hyperconnectivité cérébrale, en somme, mais qui emprunte des circuits singuliers. Et qui ouvre à une immense lucidité, sur soi et sur le monde. Comme un concentré d'hyperperception de soi, qui produit une hyperconscience de l'univers se reflétant en soi. Tout l'univers au centre de soi. N'est-ce pas ce que voulaient exprimer Freud ou Jung avec le sentiment océanique ou le sentiment du grand tout ?

L'hyperconscience s'appuie d'abord sur l'hyperesthésie, c'est-à-dire sur la capacité d'exacerber l'ensemble de nos cinq sens dans notre capture du monde : voir au-delà de ce qui peut être vu, entendre plus loin que ce qui est perçu, ressentir plus fort que ce qui est vécu. Un « hyperbranchement » sensoriel sur le monde. C'est cette notion que je désigne par le terme d'hyperconscientisation quand j'évoque le croisement entre l'intelligence aiguisée et l'hyperréactivité émotionnelle. L'hyperconscientisation colore notre façon d'être au monde, de le percevoir, de le ressentir. Et de se vivre soi. Avec cette perception si intense qu'elle peut en devenir douloureuse, mais qui donne cette conscience inouïe d'être vivant, présent, pleinement engagé dans la vie.

L'hyperconscience, par la focalisation intensive sur les perceptions des cinq sens, permet de rester en contact avec soi pour mobiliser son énergie et ses ressources internes, sans se laisser déborder par les émotions, sans être entraîné dans le tourbillon des pensées, juste là. Un pur moment de méditation de pleine conscience. Où tout est clair. Limpide. Évident.

Intuition et hyperconscience

L'intuition, cette compréhension immédiate, fulgurante, est le produit de l'hyperconscience. Cette conscience au-delà de la conscience ordinaire va permettre à tout un système neural souterrain de se mettre en route pour nous donner une réponse, la compréhension soudaine, la solution inattendue. Mais qui ne pourra s'expliquer car les voies empruntées ne pourront s'activer dans le champ de la conscience. L'intuition n'emprunte pas les autoroutes ordinaires. Son chemin n'a pas de balises connues, en tout cas par la conscience. Car il ne s'agit pas d'une connaissance « magique », qui viendrait d'ailleurs. Il s'agit d'un fonctionnement du cerveau qui rassemble, dans un précipité chimique instantané, une série de données, de connaissances, de compétences, dont la rapidité d'assemblage ne peut être accessible aux voies plus lentes de la conscience ordinaire. Et c'est bien là toute l'ambiguïté du processus intuitif : souvent juste, précis, original, il ne parvient pas à se justifier, s'argumenter. Et en perd souvent sa crédibilité.

Alors, souvent, l'intuition est réduite au silence. Notre monde est ainsi fait. Sans preuves, point de vérité possible. Quel gâchis ! Le jour où l'homme pourra accepter que ce qui échappe à la conscience n'est pas uniquement de l'inconscience mais peut aussi être une hyperconscience puissante et efficace, tout un pan de nos vies deviendra accessible.

L'hyperconscience aiguise notre perception, notre compréhension, dans un champ élargi, relié. En hyperconscience, la conscience n'est plus analytique mais immergée. La méditation nous accompagne dans ce cheminement où la conscience, enfin pleine, éclaire tout un champ de conscience jusqu'à plonger dans l'obscurité. Éveiller sa conscience, c'est se rapprocher de l'hyperconscience qui donne accès à une vérité enfouie. Une vérité sur soi, pour soi, pour l'humanité. Un niveau de conscience, définitivement plus élevé. Ce qui, vous le voyez, est bien différent d'un état de conscience modifié. Nous pourrions aussi l'appeler métaconscience.

Conscience et cerveau

Le cerveau crée-t-il la conscience ? J'aime évoquer cette question aux accents très philosophiques et qui met parallèlement la science face à ses limites. Une question qui rappelle celle de la poule et de l'œuf. Peut-on en effet réduire la conscience à notre seule activité neuronale ? La conscience peut-elle être le produit prévisible de la chimie cérébrale ? Ou d'un circuit électrique particulièrement élaboré ?

Je me garderai bien de répondre à cette question. Philosophes et scientifiques de tous bords et de tous univers en débattent depuis des siècles. Ce qui m'intéresse, c'est la notion d'émergence : la conscience comme une émergence du fonctionnement du corps, mental et émotion confondus, et qui dépasse les limites de nos fonctions corporelles, quelles qu'elles soient. Cette conscience qui nous procure cette subtile sensation d'être soi. Sensation parfois fugitive mais bien réelle, qui ne s'accommode pas d'explications rationnelles. Même si cette conscience de soi ne pourrait être sans le corps.

La conscience échappe au cerveau, échappe à celui qui veut la réduire en fonction, échappe aux filets de la science, si sophistiquée soit-elle. Et c'est tant mieux !

La conscience nous rapproche-t-elle alors de la conception de l'âme, entité indéfinissable et dont, pourtant, nous avons tous l'intuition : « âme » pour désigner ce qui échappe ? Ce qui n'appartient ni au corps, ni au mental, ni peut-être même à l'esprit. Ou encore l'« Âme » comme le Moi avec le M majuscule des psychanalystes. Volonté de désigner l'indicible, l'intime. Le subtilement personnel qui, comme sur un axe vertical, nous relie au ciel et à la terre. Dans le sens du plus concret, du plus matériel au plus subtil, au plus insaisissable. Le sens même de « spirituel ». Sans aucune connotation religieuse. Le spirituel dans son essence propre. La conscience pure peut-elle être l'âme d'aujourd'hui ?

Extrait de Comment la méditation a changé ma vie, chez Odile Jacob



8. Le conservateur du système — Holdant, numéro 19 du corps tertiaire, le géôlier et le contrôleur de tous les esprits internés de statut supérieur à l'ordre d'existence des mortels. Holdant vint également à Satania avec Lanaforge. P 512 - §5

9. Les Spornagias sont les jardiniers paysagistes des mondes-sièges. Ils ne sont pas habités par des Ajusteurs. P 527 - §16

10. Lucifer portait le numéro 37 de son ordre. P 601 - §1

11. Depuis lors, Machiventa Melchizédek a été proclamé Prince Planétaire vice-gérant d'Urantia. P 611 - §3

12. Il y a un million d'années Urantia fut enregistrée comme monde habité. Une mutation à l'intérieur de la souche des Primates en progression produisit soudain deux êtres humains primitifs, les véritables ancêtres de l'humanité. Il y a environ un million d'années, les ancêtres immédiats de l'humanité firent leur apparition en trois mutations successives et soudaines à partir de la souche primitive du type lémurien de mammifères placentaires. P 703 - §1

13. David Zébédée entretint, pour l'oeuvre du royaume, un quartier général dans la maison de son père à Bethsaïde. Ce fut le siège central des opérations de Jésus sur terre, et une station de relais pour le service de messagers que David assurait entre les croyants des diverses parties de la Palestine et des régions adjacentes. Il accomplit tout cela de sa propre initiative, mais avec l'approbation d'André. David employait quarante à cinquante messagers à ce service de renseignements pour l'oeuvre du royaume, qui grandissait et s'étendait rapidement. Tout en assurant ce service, il gagnait partiellement sa vie en consacrant une partie de son temps à son ancien métier de pêcheur. P 1668 - §4

14. Le samedi après-midi 3 décembre de l'an 12, la mort frappa, pour la seconde fois, la famille de Nazareth. Amos, leur petit frère, mourut d'une fièvre maligne après une semaine de maladie. P 1400 - §5

15. Les soixante-dix furent ordonnés par Jésus au camp de Magadan l'après-midi du sabbat, le 19 novembre. Abner fut placé à la tête de ces éducateurs et prédicateurs de l'évangile. Ce corps des soixante-dix était constitué par Abner avec dix anciens apôtres de Jean, cinquante-et-un des premiers évangélistes et huit autres disciples qui s'étaient distingués au service du royaume. P 1800 - §3

16. La piscine de Siloé. P 1811 - §2 à P 1813 - §3

Au nom du Père

La main sur le front.

Je voudrais écrire Dieu sur tous mes rêves.

Je voudrais marquer Dieu sur toutes mes idées.

Je voudrais que la main de Dieu soit sur toutes mes pensées.

Au nom du Fils

La main sur le cœur.

Je voudrais sentir Dieu au fond de moi.

Je voudrais chanter Dieu avec tous les mots de mon amour.

Je voudrais planter Dieu dans tous les jardins de ma tendresse.

Au nom du Saint-Esprit

La main qui fait la traversée et le voyage depuis mon épaule jusqu'à l'autre épaule.

Je voudrais dessiner Dieu sur tout moi-même.

Je voudrais m'habiller de Dieu, de haut en bas et d'une épaule à l'autre.

Je voudrais que le grand vent de l'Esprit souffle d'une épaule sur l'autre, et d'un bout du monde à l'autre, jusqu'aux extrémités de la terre.

Amen

Jean Debruyne

17. Il s'agissait de Marie la soeur de Lazare. P 1878 - §4 à P 1880 - §1.

18. Un roi belliqueux entra toujours dans une ville monté sur un cheval ; un roi en mission pacifique et amicale entra toujours monté sur un âne. Jésus ne voulait pas entrer à Jérusalem monté sur un cheval, mais il était disposé à y entrer pacifiquement et avec bénévolaence, monté sur un âne, en tant que Fils de l'Homme. P 1881 - §3

19. Le village de Béthanie. Ce fut dans ce petit village, où presque tous les hommes, femmes et enfants étaient des croyants, que Jésus choisit d'accomplir la plus puissante œuvre de son effusion terrestre, la résurrection de Lazare. S'il le ressuscita, ce ne fut pas pour amener les habitants à croire, mais plutôt parce qu'ils croyaient déjà. P 1880 - §7

Max Masotti

Comment créer une affirmation

Afin d'atteindre un maximum et obtenir le changement désiré, il y a quelques règles à suivre pour créer des affirmations.

1. Les affirmations doivent être formulées au présent. Il s'agit là d'un aspect important puisque la relation corps-esprit n'est modifiable que dans le présent «Je m'apprécie maintenant comme je suis. » De cette manière l'estime de soi augmente et il n'y a pas de dépendance envers les autres.

2. Utiliser le pronom «je» est très important car il est impossible d'affirmer pour quelqu'un d'autre. Le meilleur moyen d'être accepté par les autres et de les accepter est de s'accepter soi-même. S'accepter soi-même, cela permet d'accepter les autres comme ils sont, avec leur ombre et leur côté lumineux. C'est par l'acceptation de ce qui est, que le changement devient possible en soi-même et dans les rapports avec les autres. Lorsqu'une personne a décidé de changer, c'est elle-même et personne d'autre qui peut utiliser les affirmations et atteindre son but.

3. Les affirmations doivent être positives. Le corps est le serviteur de l'esprit. Il arrive souvent que nous réalisons les prédictions que nous nous faisons. C'est ce qui s'appelle «la réalisation automatique des prédictions». Il est donc essentiel de veiller à ce que nous disons. « Ce à quoi nous résistons persiste ». Chaque fois que nous exprimons ce que nous ne voulons pas, notre corps tend à le réaliser.

4. Les affirmations sont meilleures lorsqu'elles sont courtes. Quand une affirmation est brève, elle est intégrée plus facilement et plus rapidement dans nos croyances fondamentales, l'affirmation est plus puissante.

5. L'affirmation doit avoir un sens précis pour la personne qui la dit. Si nous affirmons que nous avons tout ce dont nous avons besoin pour être heureux ici et maintenant, cette affirmation a un sens précis et devient très importante.

6. Les affirmations doivent être proches de la réalité de la personne qui les dit. En décidant d'affirmer quelque chose, il est nécessaire d'être sûr que cela correspond à notre système de croyances. Les affirmations deviennent fortes et puissantes lorsqu'elles sont proches de notre réalité car cela leur permet de traverser la résistance créée par les programmations du passé.

7. Les affirmations doivent être spécifiques. Lorsqu'une affirmation est trop générale, le système de croyances de la personne qui l'utilise a de la peine à la prendre en compte. Lorsque l'affirmation est spécifique, l'esprit peut l'intégrer plus facilement.

8. Les affirmations doivent être répétées souvent, jusqu'à 100 fois par jour pendant 3 mois. La répétition est, dit-on, la mère de l'apprentissage. Ainsi, quand une affirmation est répétée, elle «s'imprime» dans l'esprit et cette nouvelle pensée prend racine. Le sens de cette affirmation passe du niveau conscient au niveau subconscient par le biais de la répétition.

Les deux moments les plus propices pour se répéter des affirmations sont les instants qui suivent le réveil et ceux qui précèdent le sommeil. À ces moments-là, l'affirmation accède directement au subconscient. Les affirmations sont très utiles parce qu'elles neutralisent les croyances négatives qui sont dans notre cerveau.

Comment utiliser une affirmation pour augmenter notre capacité de les intégrer rapidement et facilement dans notre vie.

- Choisissez un domaine de votre vie sur lequel vous désirez travailler, (relation, travail, estime de soi).
- Décidez ce que vous voulez voir se produire dans cette dimension de votre vie.
- Formulez une phrase simple qui exprime le but recherché.
- Laissez-vous «habiter» par cette affirmation.
- Répétez cette affirmation : en vous réveillant et avant de vous endormir.
- Soyez patient et persévérant.

Le rôle des affirmations en vue d'augmenter l'estime de soi

Le pouvoir des mots est extraordinaire. L'esprit et les émotions ont un impact important sur le système nerveux et sur le système immunitaire. Ainsi des sentiments tels que la dépression, le désespoir, une mauvaise estime de soi constante affaiblissent l'organisme alors que l'espoir, la joie, une bonne estime de soi le fortifient. La honte a été identifiée comme l'un des aspects qui contribue à la détresse émotionnelle, à une mauvaise estime de soi et à toutes sortes de problèmes de comportement. Les affirmations sont une technique simple et efficace permettant de surmonter le dialogue intérieur qui engendre la honte. Chaque fois que nous entendons quelque chose qui contribue à nous humilier dans notre dialogue intérieur, disons: «Non, ce n'est pas vrai». Ces mots annulent le dialogue intérieur négatif. Nous formulons ensuite une affirmation positive qui remplace la pensée honteuse par une pensée d'amour.

Les affirmations sont en quelque sorte des phrases qui disent oui à l'être intérieur d'une personne. Elles sont donc des moyens très efficaces de bâtir l'estime de soi. L'acceptation de son être intérieur peut être développée en disant: «Je suis moi et je suis bien.» D'autres affirmations telles que: «Je m'aime moi-même», «Je suis aimable et capable», «Je suis mon meilleur ami » ou «Je suis un bon compagnon pour moi-même», «Je suis spécial», «Je suis unique», «J'aime être moi», «Je m'aime comme je suis», peuvent être utilisées pour augmenter l'estime de soi chez les enfants comme chez les adultes.

Est-ce que l'affirmation est efficace?

Quand le but recherché par l'affirmation est ressenti ou atteint, nous savons alors que l'affirmation est efficace. Si le résultat que nous recherchons se trouve dans le monde extérieur, il devient visible lorsqu'il est atteint. Si ce que nous recherchons est un changement intérieur, nous saurons que nous l'avons atteint par un sentiment de bien-être intérieur. C'est à ce moment-là que nous déciderons d'aller vers un nouveau but.

Le lâcher-prise des comportements négatifs

Lorsqu'une personne a une mauvaise estime d'elle-même, elle a tendance à se comparer aux autres, à se dévaloriser, à se critiquer et à critiquer les autres, à dire du mal de son entourage, à colporter des informations négatives non vérifiées visant à diminuer les autres pour se sentir un peu mieux qu'eux.

Vouloir augmenter l'estime de soi suppose de prendre la décision de :

- renoncer à toute critique à son propre égard et toute critique à l'égard des autres.
- cesser de se comparer aux autres.
- lâcher prise de l'habitude de blâmer et de se plaindre. Il s'agit de prêter attention à ce que nous disons, de refuser de parler des personnes absentes derrière leur dos, de se dévaloriser ou de les dévaloriser. Lâcher prise de comportements négatifs, c'est filtrer ce que nous disons : Est-ce que ce que je veux dire est vrai, bon, utile aux autres ? Sinon, je reste silencieux.

La générosité

Pratiquer la gratitude est un antidote puissant. Il s'agit de décider de regarder tout ce que la vie apporte de positif, de prendre conscience de tout ce que nous avons reçu de notre entourage et de formuler cette gratitude, de manifester notre reconnaissance à tous ceux avec qui nous entrons en contact, à tous ceux avec qui nous partageons notre vie.

Prendre conscience de tout ce que nous avons et en être reconnaissant nous amène à voir que nous pouvons donner sans crainte de manquer. Au contraire, donner c'est créer de l'espace pour mieux recevoir. Pratiquer la générosité est l'un des moyens d'augmenter l'estime de soi ; nous pouvons donner: de l'amour, du temps, de l'attention, de l'aide, des objets, de l'argent, des affirmations positives. Il est toujours possible de donner en commençant aujourd'hui, maintenant.

La prise de décision

Être en route, avoir décidé d'un but à atteindre, mettre tout en œuvre pour atteindre ce but est un moyen important d'augmenter l'estime de soi ; celle-ci est composée de deux éléments : la conviction intime d'avoir de la valeur en tant que personne et le sentiment d'être compétent.

Choisir un but, mettre tout en route pour l'atteindre et réussir à l'atteindre, c'est augmenter son estime de soi. Ce n'est pas l'importance du but qui compte mais bien la réalisation du projet. Qu'il s'agisse d'un but personnel ou professionnel, l'important est d'être capable de l'atteindre. Il est important de se fixer des buts précis, atteignables afin de mettre toutes les chances de son côté. Lorsqu'un but est atteint, nous pouvons passer au suivant. Plus il y a de réussite, plus l'estime de soi augmente.

L'être humain est fait pour être «en route», pour croître, pour se dépasser, c'est ainsi qu'il augmente et maintient son estime de lui-même.

La visualisation créatrice

Les images et les pensées qui habitent notre cerveau sont génératrices d'événements dans notre vie. Ce que nous construisons dans notre esprit constitue la base d'une sorte de prédiction qui va se réaliser. La visualisation, comme les affirmations, agit sur la partie inconsciente de notre cerveau et produit des effets au niveau conscient. L'un des aspects les plus importants de l'inconscient est qu'il répond à la suggestion. Il peut être influencé et dirigé et, ainsi, à son tour il est capable d'influencer la dimension physique

de l'organisme. La visualisation créatrice, nommée aussi «imagerie mentale», est constituée d'images intérieures créées consciemment par la personne qui « visualise » à partir de son imagination. Ces images sont en général accompagnées de sons, d'odeurs, de goûts ou de perceptions kinesthésiques. Il n'est donc pas du tout indispensable de voir l'image mentalement.

La visualisation créatrice repose sur trois principes importants :

1. Nos croyances à propos de nous-mêmes et du monde gouvernent notre expérience.
2. Nos images mentales sont des prédictions de ce qui va nous arriver.
3. Ce que nous attendons de notre vie est ce que nous en obtenons.

Visualiser, c'est en quelque sorte se passer un film personnel à l'intérieur du cerveau, un film dont nous sommes le producteur, le directeur et l'acteur principal tout à la fois. Visualiser permet :

- d'amener dans le champ de conscience ce que nous désirons réellement.
- d'être en contact avec les pouvoirs de notre imagination.
- de laisser émerger des informations provenant de l'inconscient.
- d'influencer les fonctions de l'organisme.

Comment la visualisation créatrice fonctionne-t-elle ?

1. L'univers physique est «énergie». Si notre monde nous apparaît comme solide et fait de choses distinctes les unes des autres, il est, à des niveaux plus subtils, formé de particules de plus en plus fines. Cette énergie existe aussi au niveau de nos pensées et, de cette manière, nos pensées affectent notre organisme et le monde qui nous entoure.

2. L'énergie est «magnétique». Une énergie d'une qualité ou d'une vibration particulière tend à attirer l'énergie de même qualité et de même vibration. C'est ce qui se passe lorsque nous rencontrons «par hasard» quelqu'un à qui nous pensions ou lorsque nous «tombons» sur un livre contenant l'information dont nous avons précisément besoin.

3. Nous attirons à nous ce à quoi nous pensons le plus, ce que nous croyons avec le plus de conviction, ce que nous souhaitons le plus profondément.

Quand et comment utiliser la visualisation ?

On peut utiliser la visualisation pour augmenter sa qualité de vie et son estime de soi, améliorer une situation relationnelle difficile, se préparer à réussir, retrouver la santé.

La visualisation n'exige pas d'expérience particulière ni d'équipement spécialisé. Au début, il peut être utile de choisir un lieu où la relaxation est possible sans être dérangé. En position confortable, il suffit de se détendre en comptant lentement de 10 à 1, puis de passer à la phase «visualisation». Notre bonheur et notre malheur sont en relation avec ce que nous abritons dans notre esprit, ce sont souvent les souvenirs douloureux de l'enfance qui nous empêchent d'être heureux et d'avoir une bonne estime de nous-mêmes. Il est possible de guérir cet enfant intérieur afin de rendre solide l'estime

de soi et c'est ce que nous vous proposons. Il ne s'agit pas d'une guérison miraculeuse mais bien d'une cicatrisation graduelle, couche après couche.

Conclusion.



L'estime de soi est le viatique le plus fondamental que des parents peuvent donner à leurs enfants à travers l'éducation. Une bonne estime de soi permet de s'aimer soi-même, de se comprendre, de se sentir en sécurité, d'accepter ses forces et ses faiblesses, de se sentir serein, positif et paisible, de se comporter d'une manière adéquate et d'être compétent.

Trop souvent, malheureusement, l'éducation d'un enfant ne lui permet pas de construire une bonne estime de lui-même ce qui l'amène à être un adulte qui se sent insignifiant, anxieux, coupable, incompris, pessimiste et solitaire. Heureusement, il est toujours possible de changer cette situation. Il s'agit de prendre conscience de ce qui est, d'assumer la responsabilité de sa vie, de changer son dialogue intérieur, de modifier ses pensées erronées. Il s'agit encore de développer sa capacité de compassion, d'honorer ses convictions et de changer ses comportements en changeant ses pensées, son langage, en pratiquant la gratitude, les affirmations, la visualisation et en se fixant des buts.

Tout commence par la prise de conscience et par la décision de changer quelque chose, d'aller de l'avant, puis de choisir à tout instant de voir ce qui naît, ce qui croît, ce qui advient et de s'en servir pour continuer.

Finalement, développer l'estime de soi, c'est reconnaître et développer l'estime du Soi, de son centre, de son âme. C'est être convaincu qu'indépendamment des circonstances de notre naissance, de notre enfance et de notre vie, nous sommes des êtres créés à l'image de Dieu, uniques et irremplaçables et que cela permet de développer en soi la certitude d'avoir de la valeur et d'être digne de s'aimer et d'être aimé.

Donne-moi une bonne digestion, Seigneur,

Et aussi quelque chose à digérer.

Donne-moi la santé du corps,

Aide-moi à la garder au mieux.

Donne-moi une âme sainte, Seigneur,

Qui ait les yeux sur la beauté et la pureté,

Afin qu'elle ne s'épouvante pas en voyant le péché,

Mais sache redresser la situation.

Donne-moi une âme qui ignore l'ennui,

Le gémissement et le soupir.

Ne permets pas que je me fasse pas trop de souci

Pour cette chose encombrante que j'appelle moi.

Seigneur, donne moi le sens de l'humour.

Donne-moi la grâce de savoir discerner une plaisanterie,

Pour que je tire quelque chose de cette vie

Et en fasse profiter les autres.

Univers Central



1. Sur Uversa, siège de votre superunivers, nous désignons le Fils comme le Centre d'Esprit Coordonné et comme l'Éternel Administrateur d'Esprit. P 74 § 4.

2. Sur le Haut Paradis, il y a trois sphères grandioses d'activité, la présence de la Déité, la Sphère Très Sainte et l'Aire Sainte. P 120 § 4.

3. Oui, la Source-Centre Première est potentiellement présente dans l'Absolu Non Qualifié, entrepôt des univers créés de l'éternel futur. P 45 § 5

4. Il y a longtemps, très longtemps, le Fils Éternel s'est effusé sur chacun des circuits de la création centrale pour éclairer et faire progresser tous les habitants et pèlerins de Havona, y compris les pèlerins ascendants du temps. Au cours de ces sept effusions, il n'a jamais opéré ni comme

un ascendeur ni comme un Havonien. Il existait en tant que lui-même. P 86 § 6.

5. L'Esprit Infini possède un pouvoir unique et stupéfiant, l'antigravité. Ce pouvoir n'est fonctionnellement présent (observable) ni chez le Père ni chez le Fils. L'aptitude inhérente à la Troisième Source de résister à l'attraction de la gravité matérielle se révèle dans les réactions personnelles de l'Acteur Conjoint à certaines phases de relations d'univers. Et cet attribut unique est transmissible à certaines hautes personnalités de l'Esprit Infini

Univers local

6. Depuis longtemps les Melchizédeks de Nébadon ont dénommé cette substance physique: absolutum. P 120 - §1.

7.

1. Le monde-pilote — Le monde-foyer des Fils Melchizédeks.
 2. Le monde des écoles de vie physique et des laboratoires d'énergies vivantes.
 3. Le monde de la vie morontielle.
 4. La sphère de la vie spirituelle initiale.
 5. Le monde de la vie semi-spirituelle.
 6. La sphère de la vie spirituelle progressante.
 7. Le domaine de la réalisation de soi coordonnée et suprême. P 387 § 4 à 387 § 10
8. Satania est l'un des cent systèmes locaux qui constituent l'organisation administrative de la constellation de Norlatiadek. Il a pour voisins immédiats les systèmes de Sandmatia, Assuntia, Porogia, Sortoria, Rantulia et Glantonina. Les systèmes de Norlatiadek sont différents sous beaucoup de rapports, mais tous sont évolutionnaires et progressifs comme Satania. P 456 - §5
9. Tout le mécanisme judiciaire de Nébadon est placé sous la supervision de Gabriel. P 372 - §6

Urantia

10. Les jumeaux avaient à peu près dix ans — l'esprit d'adoration entra pour la première fois en contact avec la pensée de la jumelle, et peu après avec celle du jumeau. P 709 - §6
11. Les races andites étaient les mélanges primaires de la race violette en ligne directe et des Nodites avec l'addition de peuplades évolutionnaires. P 872 - §2 Ces premiers Andites n'étaient pas des Aryens, mais des préaryens. Ils n'étaient pas blancs, mais " préblancs ". P 871 - §7

12. Tenskwatawa le Shawnie, qui prédit l'éclipse du soleil en 1806 et dénonça les vices des hommes blancs. P 988 - §5
13. Durant la dernière semaine du séjour à Bethsaïde, les espions de Jérusalem furent très partagés sur l'attitude à prendre envers Jésus et ses enseignements. Trois de ces pharisiens étaient prodigieusement impressionnés par ce qu'ils avaient vu et entendu. Entretemps, à Jérusalem, un jeune membre influent du sanhédrin, nommé Abraham, adopta publiquement les enseignements de Jésus et fut baptisé dans la piscine de Siloé par Abner. Tout Jérusalem fut en émoi à propos de cet événement et des messagers furent immédiatement envoyés à Bethsaïde pour rappeler les six espions pharisiens. P 1665 - §4
14. L'homme mortel retire trois grandes satisfactions de son expérience religieuse, même au cours de son passage temporel sur terre.
1. Intellectuellement, il acquiert la satisfaction d'une conscience humaine mieux unifiée.
 2. Philosophiquement, il prend plaisir à voir justifier ses idéaux de valeurs morales.
 3. Spirituellement, il se développe dans l'expérience de l'amitié divine et les satisfactions spirituelles de la véritable adoration. P 69 § 2 à 69 § 5.
15. Les Grecs croyaient que les hommes faibles devaient avoir des âmes faibles ; ils inventèrent donc l'Hadès comme lieu approprié pour recevoir ces âmes chétives. P 953 - §7

Jésus

16. Ce commandement était celui-ci : *« En vérité, en vérité, je vous le dis, un serviteur n'est pas plus grand que son Maître, ni l'envoyé plus grand que celui qui l'envoie. Ne savez-vous pas que ma table ne comporte aucune place de préférence ? Ne comprenez-vous pas que j'aime chacun de vous autant que les autres ? Ignorez-vous que la place à côté de moi, considérée comme honorifique par les hommes, peut ne rien signifier quant à votre position dans le royaume des cieux ? Que celui qui veut être grand devienne le cadet et que celui qui veut être chef devienne celui qui sert. »* (P 1939 § 6 § 1940 § 1).
17. Le Syrien qui se prépara à lier les mains de Jésus, lors de son arrestation, se nommait Malchus. P 1974 § 5.
18. La dernière pensée conscience du Jésus humain fut sa répétition mentale d'une partie du Livre des Psaumes maintenant appelée Psaumes XX, XXI et XXII. P 2010 § 3.
19. La nature animale — la tendance à la malveillance — peut être héréditaire, mais le péché ne se transmet pas de parent à enfant. Le péché est un acte de rébellion consciente et délibérée contre la volonté du Père et les lois des Fils, commis par une créature volitive individuelle. P 2016 § 10.
20. Lors du procès de Jésus, Annas justifia trois chefs d'accusation contre lui :
1. Qu'il fourvoyait dangereusement les gens du peuple. Qu'il leur enseignait des choses impossibles et qu'il les trompait encore autrement.
 2. Qu'il était un révolutionnaire fanatique, en ce sens qu'il recommandait la violence contre le temple sacré, car comment pourrait-il le détruire autrement ?
 3. Qu'il enseignait la magie, en ce sens qu'il promettait de construire un nouveau temple sans l'aide des mains. P 1983 § 2 §3 § 4.

A - Comment savoir si je ne rêve pas ?

B - Mais tu rêves ! Nous rêvons tous notre réalité.

A - ???

- Je ne peux donc pas avoir la foi si tout n'est qu'illusion !

B - Je n'ai pas dit cela, il semble simplement que notre bonheur passe par des phases d'éveil puis de retombées dans une semi-conscience rêveuse.

A - Cela ne te décourage pas ?

B - Pas du tout : si tu acceptes les règles du jeu, tu peux rire de toi, alors tout va bien.

A - L'humour est donc très important.

B - C'est sans doute la clé universelle qui nous fera passer bien des portes.

Dominique RONFET

Impressum

Le Lien Urantien est le journal de l'Association Francophone des Lecteurs du Livre d'Urantia, membre de l'AUI, l'Association Urantia Internationale.

Siège Social Rue du Temple 1, F-13012 Marseille, +33 (0)4 91 27 13 20

E-mail aflu@urantia.fr

Site/Forum www.urantia.fr / http://forum.urantia.fr

Directeur de publication Ivan Stol, ivan.stol@free.fr.

Rédacteur en chef Guy de Viron, guydeviron@bluewin.ch

Comité de lecture Jean Royer, Max Masotti

Abonnement 20 €/an (parution trimestrielle 4 numéros)

Dépôt légal Décembre 1997 - ISSN 1285-1116

Tirage 125 exemplaires © 1955 URANTIA Foundation

Tous droits réservés. Les matériaux tirés du Livre d'Urantia sont utilisés avec autorisation. Toute représentation artistique, interprétation, opinion ou conclusion sous-entendue(s) ou affirmée(s) est (sont) de son auteur et ne représente(nt) pas nécessairement les vues de la Fondation URANTIA ou celles de ses sociétés affiliées.