

L'influence des courants de pensées

**Leur importance sur
le psychisme**

**Les interférences sur
notre vie intérieure**

MONDE DU GRAAL

UN REGARD SPIRITUEL SUR LE MONDE

**Le stress, phénomène
de notre temps**

Les inventeurs

Le rôle de l'inspiration

**Éduquer pour élever
les consciences**

L'école du Colibri

**La recherche
de l'âme-soeur**

Former un couple



**Le travail peut-il être
source de joie et de
bonheur ? nouvelle série**

N° 286 - JUILLET-AOÛT-SEPTEMBRE 2011 - 55^e ANNÉE

France : 5,80 € • Suisse : 9 FS • Belgique : 5,80 € • Portugal : 2,60 €

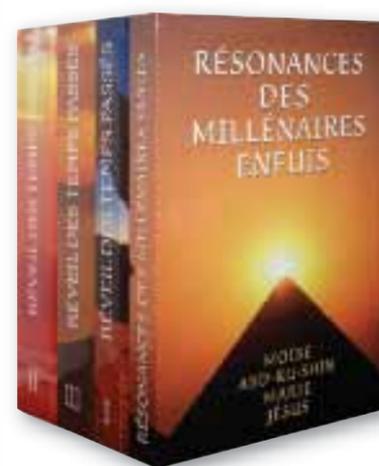
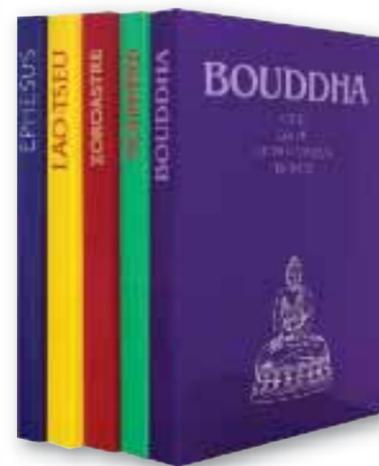
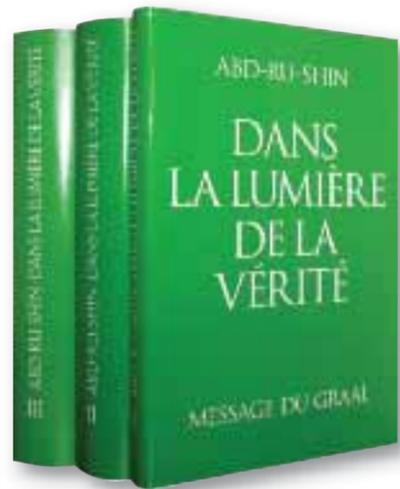
Canada : 7,50 \$ CAN • Grèce : 5,80 € • Maroc : 25 DH

DOM : 5,80 € • TOM : S-900 CFP / A-1700 CFP



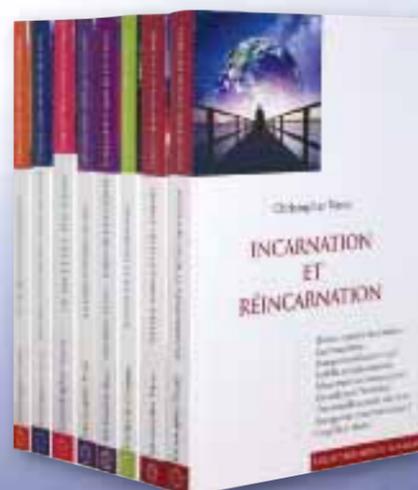
Éditions du Graal
www.graal.org





DÉCOUVREZ TOUS NOS TITRES

Dès le 1^{er} juillet 2011,
les Éditions du Graal
baissent leurs tarifs*



CHÈRE LECTRICE, CHER LECTEUR

« Ne parle pas de cela ! J'entends tes pensées dans le silence... Quand les gens se trouvent réunis, ils parlent, parlent indéfiniment pour dissimuler leurs pensées... » (August Strindberg, « Le Pélican », acte II)

Être sous influence ?

Nous avons beau vouloir cacher nos pensées, cela ne les empêche pas d'exister et d'agir, non seulement en nous, mais aussi au-delà de nous. Les pensées ont des ailes, en quelque sorte. Nous les émettons, mais nous percevons aussi celles des autres. Nous pouvons donc être sous l'influence de pensées étrangères sans le savoir, et il importe d'en prendre conscience. C'est le propos de notre dossier sur les courants de pensées.

D'autre part, une nouvelle série aborde le thème du travail et nous offre des outils pour y être plus heureux et nous y épanouir, puisque le travail occupe une part considérable de notre vie d'adulte. Un autre article traite d'un aspect également important de notre vie, celui de la recherche de l'amour et du souhait de former un couple.

Le monde trop stressé dans lequel nous vivons fait souvent obstacle à l'un et à l'autre, à l'épanouissement en couple et au travail. Ainsi, la paix du couple peut être compromise soit par la trop grande pression du travail sur l'individu, soit par la difficulté de trouver du travail.

Nous nous stressons parce que la vie nous devient trop compliquée, et que nous nourrissons trop de désirs, ou perdons trop de temps à constater que nous manquons de temps... C'est ce que nous dit dans ce numéro

l'article sur le stress et il est clair que le sujet mérite réflexion. Il s'agit surtout de trouver des solutions. La première est de retrouver un peu de calme, un peu de temps libre, enlevant de notre vie ce qui n'est pas vraiment essentiel. Ce qui nous permettra d'y voir plus clair et d'établir des priorités.

Une attitude plus juste, plus calme, plus positive et constructive offre donc de l'espoir. Et c'est cet espoir qui anime l'école du Colibri, reliée au Centre agroécologique des Amanins de Pierre Rahbi, comme vous pourrez le constater dans l'interview qui lui est consacrée.

On pourrait être pessimiste devant le triste état de notre planète, mais il ne faut pas céder au découragement et plutôt nous rappeler, avec le colibri, qui a donné son nom à l'école, que chaque geste compte, même le plus petit.

Ainsi, s'il y a de dangereux courants de pensées dont il faut prendre garde, il existe aussi des flots de pensées claires auxquelles nous pouvons nous joindre pour apporter une influence positive. Pour notre bien personnel et pour le bien de tous.

Normand Charest

Normand Charest

vosre courrier

Nous vous invitons à nous écrire pour nous faire part de vos intérêts.

Dialoguez avec les auteurs, posez vos questions, vous les retrouverez dans notre rubrique « Courrier des lecteurs ».

mondedugraal@orange.fr

* voir bon de commande page 66

40 DOSSIER

L'influence des courants de pensées

Comment aider en pensée ?
Nos pensées sont-elles dangereuses ?



26 QUESTIONS SUR LA VIE

Le travail, source de joie et de bonheur ?

Les raisons fondamentales de l'insatisfaction au travail.
– Marianne Klauser Stadler –

sommaire



36 Les Amanins L'école du Colibri

Interview de l'enseignante Isabelle Peloux, dont la pédagogie est tournée vers la coopération et la paix.

– Jacqueline Thibeau –

➔ www.graal.org

Abonnez-vous directement en ligne sur notre site Internet. Vous y trouverez les meilleurs articles des numéros passés et la liste de tous les numéros du Monde du Graal.

Retrouvez aussi les dates des conférences et des forums Monde du Graal

QUESTIONS SUR LA VIE

8 La recherche de l'âme-sœur

12 Le stress, un phénomène de notre temps



16 L'intuition des inventeurs
Qu'est-ce que l'inspiration ?

22 Naissance - 3 -
Hérédité ou acquis

26 Le travail peut-il être source de joie et de bonheur ?
Quand les insatisfactions au travail deviennent des opportunités

REGARDS SUR LE MONDE

30 Dans l'océan des soleils
Astronomie

32 Hippocrate
Le père de la médecine

36 Les Amanins
L'école du Colibri

DOSSIER

40 L'influence des courants de pensées

46 Les formes-pensées

50 L'enfant
Message du Graal

SPIRITUALITÉ

52 Demande de pardon
10^e partie du récit médiumnique «De marche en marche».

CULTURE

59 Le pouvoir de la musique
Interview de José Antonio Abreu



6 Courrier des lecteurs

21 En lisant : Rilke

56 Nous avons sélectionné...

58 Brèves

63 Abonnement

66 Bon de commande

Courrier des lecteurs



Le magnétisme des animaux
J'ai constaté lors d'une visite dans une ferme où les animaux étaient pris en considération, bien nourris et aimés, que ces animaux faisaient beaucoup de bien autour d'eux. Ont-ils un magnétisme ?

Tout être vivant irradie vers l'extérieur en fonction de ce qu'il est. Ce magnétisme peut être bon ou mauvais selon le cas et il est ressenti par l'entourage.

Les animaux n'ont pas de libre arbitre leur permettant de faire du mal, par conséquent ils émettent de bonnes radiations. Or, si, en plus, ce sont des animaux domestiques bien traités et aimés par l'être humain, ils irradient d'autant plus fort vers l'extérieur, ce qui fait beaucoup de bien à ceux qui les côtoient. La chose n'est pas différente chez les êtres humains. La compagnie de gens heureux est spontanément préférée à celle de ceux qui ne le sont pas, car leur présence est réconfortante et fait du bien. Ainsi, rendre heureux les autres (les animaux et les êtres humains) n'est pas seulement bénéfique pour eux, mais aussi pour soi-même.

Langue étrangère

Si à la mort, tout ce qui est terrestre, comme l'est l'intellect issu de notre cerveau, reste ici sur Terre, comment se fait-il que des enfants puissent parler une langue étrangère qu'ils n'ont jamais apprise ?

Les connaissances relatives au langage ne sont pas stockées dans le cerveau du corps physique (de matière dense de forte densité), ni dans le corps astral (matière dense de moyenne densité) mais dans le corps de matière dense de faible densité. Or, lorsqu'à la mort, l'esprit quitte le plan terrestre pour se rendre dans l'au-delà, il laisse les trois enveloppes ou corps de matière dense derrière

lui et, par conséquent, entre autres tout ce qui concerne le langage terrestre. Certains esprits cependant, ne remontent pas jusque dans la matière subtile de l'au-delà après leur mort, mais demeurent dans le plan de matière dense de faible densité. Ils conserveront par conséquent le corps qui correspond à ce plan. Lorsqu'ils se réincarnent, ce corps leur demeure acquis, tout comme le langage qui y est inscrit. Cela permet à certains d'entre eux de parler une langue qu'en apparence ils n'ont jamais apprise.

Époque d'incarnation

Choisissons-nous l'époque et l'endroit où nous réincarnerons et, par là, les événements auxquels nous serons confrontés ?

Un esprit qui est dans l'au-delà et qui va bientôt se réincarner n'est pas exempt de passé. Il a déjà beaucoup vécu sur Terre au cours de différentes incarnations. Il a donc aussi beaucoup semé. Or, ce qu'il a semé lui est retourné sous forme de situations qui découlent de ses décisions passées. Il est nécessaire pour lui de les vivre pour pouvoir déceler leur valeur ou leur absence de valeur et ainsi s'améliorer. Ces retours forment son destin. Il ne peut s'y soustraire. Or, chaque incarnation ne constitue qu'une séquence du destin qui l'attend.

L'esprit humain dans l'au-delà ne peut donc décider comment se déroulera sa prochaine incarnation, c'est la loi des semences et des récoltes qui le fait en fonction de ses décisions antérieures. Il est à l'école de la vie.

Et de même qu'un écolier ne peut choisir à sa guise quel sera le programme de sa prochaine année d'étude, car il lui manque pour cela la sagesse et la vision d'ensemble, de même l'esprit humain ne choisit pas le programme (les événements) de sa prochaine incarnation.

Sauvage ou domestique

Quelle est la différence entre les animaux sauvages et les animaux domestiques ?

Les animaux développent leurs facultés et évoluent non de leur propre initiative, mais en réaction aux stimuli extérieurs, car ils n'ont pas de libre arbitre. Pour les animaux sauvages, le stimulus principal est leur confrontation aux autres animaux, mais aussi les conditions météorologiques, la disponibilité en nourriture, etc.

Avec les animaux domestiques, il en va différemment. L'environnement naturel compte moins. Par contre, la présence de l'être humain qui s'occupe d'eux et avec lequel ils sont régulièrement en contact, prend une importance énorme. Or, les êtres humains, en tant qu'esprits, sont originaires du plan spirituel qui se trouve au-dessus du plan d'où proviennent les âmes animales.

De par leur origine spirituelle, les êtres humains ont une influence différente de celle que peuvent avoir les animaux entre eux. Elle est beaucoup plus puissante et plus ennoblissante s'ils se comportent bien. Elle offre ainsi à l'animal domestique un développement intérieur tout autre.

Gens méchants

Pourquoi y a-t-il des gens méchants ?

Les gens méchants ne le sont pas malgré eux. L'être humain possède le libre arbitre de la résolution. Il peut donc décider comment il souhaite réagir aux événements et aux gens à qui il est confronté : soit gentiment, soit méchamment. Toutefois, en réagissant régulièrement de manière méchante, il développe cette tendance en lui. À la longue, elle peut même devenir un trait de sa personnalité. Cela n'a cependant rien de définitif. Il suffit qu'une telle personne abandonne cette manière d'agir en adoptant un comportement aimable, pour que la gentillesse se développe

en elle. La méchanceté disparaîtra alors peu à peu faute d'être alimentée.

Retour karmique

Les retours karmiques, autrement dit la récolte de nos semences passées, nous donnent la possibilité de reconnaître nos erreurs et, par là, de nous améliorer. Comment se fait-il que des gens n'apprennent jamais, même malgré des retours parfois douloureux ?

Une conception matérialiste de la vie peut être à l'origine de cette incapacité à apprendre. Pour un matérialiste, la vie se déroule au hasard. Il n'y a donc pas de loi qui nous ramène nos actes passés. Les événements que nous vivons sont arbitraires. Ils ne peuvent être déjoués par un comportement différent. Il ne sert donc à rien de faire des efforts dans ce sens.

Une autre raison à cette difficulté à apprendre n'est pas un manque de compréhension comme expliqué à l'instant mais un manque de vouloir. Reconnaître une erreur n'équivaut pas à s'en débarrasser. Certes, c'est le premier pas, mais il doit être suivi d'efforts pour s'en défaire et la remplacer par une autre manière d'agir. Or, ces efforts rebutent certaines personnes. Les efforts à consentir leur semblent, à tort, plus pénibles à supporter que les situations dont elles souffrent.

L'importance de l'intuition

N'y a-t-il pas une contradiction à dire que l'intuition provient de l'activité de l'esprit, et le fait que les intuitions que nous avons sont si brèves et épisodiques ? En tant que manifestation de notre moi véritable, l'esprit, elles devraient occuper davantage de place.

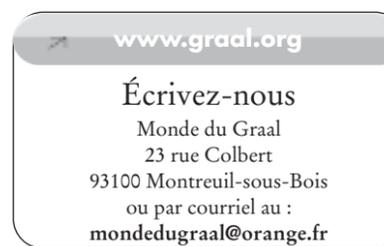
Étant une connaissance immédiate qui ne résulte pas d'un raisonnement, les intuitions se manifestent

effectivement de manière courte et rapide. Elles ne s'étendent pas dans le temps mais apparaissent d'un coup dans le champ de notre conscience. C'est la première impression qui est toujours la bonne ou le « flash » qui nous révèle la solution à un problème.

À l'opposé de l'intuition se trouve le travail de l'intellect ; travail laborieux, lent et long, de classification, d'analyse et de déduction, qui prend place dans le cerveau. Or, lorsque l'esprit est incarné sur Terre, il perçoit la réalité extérieure à travers le corps qui lui sert d'outil et qui est équipé du cerveau. Normalement, le côté intuitif devrait prédominer puisque l'esprit est le moi véritable de l'être humain et que le cerveau n'est qu'un outil. Mais en pratique, comme cela est expliqué dans le Message du Graal, l'être humain a choisi depuis longtemps d'utiliser avant tout son cerveau. Celui-ci occupe alors la première place, il remplit tout le champ de la conscience. Ce n'est que de temps à autre que l'esprit arrive à percer... d'où ces intuitions épisodiques et courtes que nous avons.

La domination de l'intellect sur l'esprit provient de ce que l'attention de l'être humain s'est principalement concentrée sur le matériel, le terrestre et le pratique. Pour inverser cette tendance, il faut donc davantage se concentrer sur les questions spirituelles et les hautes valeurs, comme le sens du bien et du beau. Ces différentes choses échappent à l'intellect et seul l'esprit peut les saisir. Étant plus sollicité, ce dernier sera plus présent.

La rédaction



Les courriers des lecteurs reflètent toujours l'opinion personnelle de leurs auteurs, et celle-ci ne concorde pas forcément avec les idées développées dans notre revue. Nous nous réservons donc le droit de ne publier qu'une partie de ces courriers.

La recherche de l'âme-soeur

Le désir de former un couple

Le thème du couple interpelle beaucoup de jeunes gens et nous avons souvent l'occasion d'en parler avec eux. C'est à la suite de ces rencontres que nous avons imaginé converser avec nos petites-filles devenues jeunes adultes, afin d'aborder avec elles ce thème sous un angle spirituel. La recherche de l'amour, s'engager avec quelqu'un, décider ensemble d'un parcours...



Les jeunes filles : C'est quoi un couple ? Comment se forme-t-il, comment fonctionne-t-il ? Et puis, comment fait-on pour savoir si c'est la bonne personne qu'on rencontre ?

Les grands-parents : C'est beaucoup de questions à la fois ! Par laquelle commencer ? D'abord, nous venons sur Terre pour évoluer, ce qui signifie que personne n'est parfait au départ. Nous venons faire des expériences qui nous feront mûrir, pour nous améliorer, pour toujours mieux comprendre les lois de la vie. Mais aussi pour apporter notre couleur, pour contribuer à construire un monde meilleur, en lui donnant plus d'amour, de paix et de beauté. Pour former un couple, il faut

flétait dans la musique que nous écoutions pendant de longues heures, car cette musique et les paroles de ces chansons témoignaient d'une recherche du sens de l'existence qui correspondait à la nôtre.

Nous passions beaucoup de temps dans les rues de notre quartier, à discuter de ce qui nous préoccupait. C'est dans ce contexte que nous nous sommes vus la première fois, entourés de tous ces bons amis. Sans savoir pourquoi, nous avions l'impression de déjà nous connaître, comme si nous nous disions : « Te revoilà, toi ! » Pendant cinq ans, nous allions nous apprivoiser amicalement, nous taquiner, devenir par la suite des confidents l'un pour l'autre, pour finalement nous unir.

Nous ne sommes pas limités à un amour impossible comme dans Tristan et Iseult ou Roméo et Juliette.

d'abord partager une même vision du monde, avancer sur un même chemin, avoir un idéal commun. Ce qui ne veut pas dire que nous sommes identiques : au contraire, nous nous complétons dans nos différences. Ainsi, chaque couple comme chaque personne est unique, et il n'y a pas une seule formule valable pour tous. Tout ce que nous pouvons vous raconter, c'est notre histoire.

Oui, racontez-la-nous !

Tout a commencé quand nous avions 13 et 16 ans. Même si ça fait longtemps, c'est comme si c'était hier. Nous nous sommes rencontrés dans un groupe d'amis communs que nous aimions beaucoup. Tous ensemble, nous voulions changer le monde, ou du moins l'améliorer. Nous avions beaucoup d'espoir et c'est ce qui nous reliait. Cela se re-

Pourquoi tant d'années avant de vous unir ?

D'abord, parce que nous étions jeunes. Et puis, si la différence de maturité est très importante entre une fille de 13 ans et un garçon de 16 ans, elle diminue lorsque nous arrivons à 18 et 21 ans. Pendant ces cinq années, nous grandissions. Il faut dire qu'à cette époque, c'était l'amitié qui dominait dans notre groupe, et nos relations étaient fraternelles. De façon naturelle, sans en être conscients, nous vivions dans le respect de l'autre, et nous n'étions pas les seuls à agir ainsi.

Malgré notre jeune âge et notre peu d'expérience de la vie, d'un côté comme de l'autre, se lier physiquement à quelqu'un était sérieux pour nous. C'était un engagement que nous ne prenions pas à la légère, même à cet âge, ce qui ne nous empêchait pas de vivre nos petites expériences.

Par exemple, c'était peut-être naïf de notre part, mais vers 1970 nous comprenions l'expression « peace and love » de manière très idéaliste, tandis que d'autres l'interprétaient de manière plus physique. Malgré notre apparence, nos vêtements colorés, nos coiffures, nous étions plus sages que nous en avions l'air aux yeux des adultes !

C'était quand même une autre époque...

Oui, c'était une autre époque, mais nous étions quand même différents de beaucoup de jeunes de notre temps, comme on peut le voir dans la manière de comprendre le mot « love », qui signifiait pour nous l'amour universel, et pas seulement l'amour physique.

Quelle que soit l'époque, nous avons toujours le choix. C'est une erreur de croire que tous étaient pareils en 1920, en 1940 ou en 1970. Et c'est encore valable de nos jours, à l'époque de votre jeunesse. Vous aussi, vous devez faire des choix, et vous respecter dans ce que vous êtes.

Mais vous ne rêviez pas du grand amour, de l'âme-sœur ?

Bien sûr que nous y pensions, mais nous trouvions impossible de nous lier à quelqu'un, si ce n'était pas pour un long chemin ensemble. Loin de nous l'idée de sortir avec quelqu'un, sans ressentir que cette union pouvait être durable. Nous ne voulions surtout pas nous faire de peine, de part et d'autre, faute de ne pas avoir bien sondé nos cœurs au départ. Oui, nous rêvions de cet amour, mais en attendant, l'amitié nous nourrissait et comblait nos journées.

D'accord, vous étiez de bons amis, mais à quel moment cette amitié s'est-elle transformée en amour ? Comment êtes-vous passés d'amis à amoureux ?

Notre amitié a grandi avec les années. Mais nous n'étions pas toujours en-

semble, parce que nous n'allions pas aux mêmes écoles, par exemple. Cependant, nous nous retrouvions régulièrement, à l'intérieur de notre groupe d'amis.

Au fil du temps, nous étions surpris, tous les deux, de constater combien nous pensions de la même façon sur bien des points. Nous partagions nos découvertes musicales, artistiques, philosophiques. C'était fascinant.

Ce qui ne nous empêchait pas de continuer à nous taquiner, l'habitude étant prise depuis longtemps ! Cela nous mettait sur un pied d'égalité. Peu à peu, nous sommes aussi devenus des confidents. Ce qui nous rapprochait de plus en plus. Jusqu'à réaliser que nous ne pouvions plus nous passer de la présence de l'autre...

Former un couple signifie suivre le même chemin, décider ensemble du parcours que l'on veut suivre.

Était-ce cela l'amour ? Nous avons dû nous rendre à l'évidence et nous l'avouer. Nous l'avions enfin trouvé ! Difficile à croire pour nous, à ce moment-là, qu'une telle amitié pouvait se transformer ainsi. C'était si simple, au fond : ce que l'on cherchait ne se trouvait pas au bout du monde, mais à côté de nous.

Malgré le bonheur que nous vivions, il nous fallait éclaircir les choses de part et d'autre sur nos valeurs, nos attentes, notre projet de vie ensemble. Un soir d'été, alors que nous étions assis sur le balcon d'une maison de campagne, nous nous sommes dit que nous voulions avant tout être les meilleurs amis l'un pour l'autre, dans une confiance totale, tout en poursuivant notre recherche sur le sens de l'existence.

Nous voulions cheminer dans la même direction, avec une même intensité, une même profondeur, et

développer des valeurs communes. Nous voulions poursuivre notre route ensemble, côte à côte, tout en conservant notre liberté individuelle. Nous savions bien que ni l'un ni l'autre n'était parfait, que nous avions des opinions différentes sur certains points, mais que nous allions nous aider mutuellement.

Donc, vous aviez trouvé l'âme-sœur, la seule et unique personne qui pouvait vous compléter...

Attention... Nous venions de découvrir que nous étions faits pour vivre ensemble, parce que nous avions plein de points communs, ainsi que des différences qui se complétaient et qui nous aideraient l'un et l'autre. Mais il n'y a pas qu'une possibilité,

qu'une seule personne dans le monde avec qui nous pouvons nous unir. Nous ne sommes pas limités à un amour impossible, comme dans Tristan et Iseult, Roméo et Juliette et dans beaucoup de films, de romans et de pièces de théâtre de toutes les époques.

Il y a pour chacun de nous plus d'une possibilité, mais il faut prendre le temps de bien écouter en nous, afin de bien choisir. Ne pas se presser au point d'être aveuglé par la passion et le désir d'être amoureux. Car cela peut brouiller notre regard, notre perception et nous causer des souffrances inutiles. Par contre, dans certains cas, le choix peut se faire sans hésitation, parce qu'il s'agit d'une évidence et que notre voix intérieure nous parle très fort.

Vous viviez dans le même quartier, vous étiez amis depuis longtemps.

Mais ce n'est pas donné à tout le monde, ce n'est pas toujours aussi facile que dans votre cas !

Effectivement, on ne s'unit pas toujours avec sa voisine ou son voisin, et chaque histoire est différente. De toute façon, il y a des milliards de belles histoires sur la planète. Et elles peuvent commencer à tout âge, pas seulement dans la jeunesse.

La vie peut nous réserver des surprises incroyables, que nous n'aurions jamais imaginées.

On se demande bien comment ça va nous arriver à nous...

Il faut avoir confiance... beaucoup de patience et de calme... et ne pas penser qu'à cela ! Sinon, cela peut devenir une obsession. Cette obsession nous éloigne de notre voix intérieure, ce qui ne nous aide pas à trouver la ou le partenaire souhaité. Car le but de notre existence, c'est d'abord d'épanouir tout ce qui repose en nous. Ce qui ne nous empêche pas d'être ouverts et attentifs aux personnes que la vie place sur notre chemin.

C'est en étant vraiment en accord avec notre intérieur, avec nous-même que nous attirerons, de manière naturelle, la personne qui peut nous convenir.

Mais ça peut être très long...

Et c'est une bonne raison pour penser à autre chose, entre-temps !

Il est vrai que certaines personnes restent seules longtemps, d'autres s'unissent seulement en fin de parcours, vers la soixantaine ou après, tandis que quelques-unes restent célibataires toute leur vie.

Cependant, elles trouvent d'autres façons de partager leur amour. Parce qu'il faut bien comprendre que l'amour, dans son sens absolu, ce n'est pas seulement celui du couple et plus tard celui des enfants, mais aussi l'amour des autres, celui de l'humanité, comme dans notre façon de voir le mot «love» lorsque nous étions jeunes.



L'amour dans son sens absolu n'est pas seulement celui du couple et plus tard celui des enfants...

Certains pensent avoir trouvé la bonne personne. Ils semblent très heureux, puis un jour ça ne va plus, ils se séparent. Pourquoi ça n'a pas duré ?

Il y a mille et une raisons pour lesquelles les gens se séparent, et aucun être humain sur Terre ne peut les juger, car cela ne regarde qu'eux. Comme nous le disions au début, former un couple signifie suivre le même chemin, aller dans la même direction, décider ensemble du parcours que l'on veut suivre.

Lorsque les deux vouloirs ne concordent plus, pour différentes raisons, l'un souhaite prendre le chemin de droite et l'autre celui de gauche. C'est ainsi qu'ils s'éloignent l'un de l'autre et qu'à la fin ils se séparent.

Mais même dans ce cas, ils peuvent retirer de cette expérience une compréhension qui les enrichit. Pourtant, ce n'est pas une raison pour avoir peur de s'engager. Il faut

«L'amitié entre deux personnes dépend de la patience de chacun.»

proverbe amérindien

avoir confiance en soi et en l'autre, et aller de l'avant avec espoir.

Mais comment allons-nous savoir qu'il s'agit de la bonne personne ? Il est difficile d'entendre notre voix intérieure.

C'est difficile, quand il y a plus d'une voix qui parle en nous en même temps, telle que celle des sentiments à laquelle on donne trop d'importance. Nous sommes alors comme envoûtés, jusqu'à vouloir excuser en l'autre une différence ou une faiblesse trop grandes, que l'on croit pouvoir changer ou accepter par amour – même si l'on ressent autre chose au fond de soi.

Ce que l'on ressent au fond de soi, c'est la voix intérieure, l'intuition, la

voix de notre esprit. Personne ne peut l'entendre à notre place. Elle parle clairement. Mais pour la percevoir, il faut diminuer le bruit à l'intérieur de soi, comme si l'on devait baisser la radio ou la télé. C'est alors que l'on découvre si le choix est juste et que cela devient une certitude. On y voit plus clair et l'on ressent un grand calme, un grand bonheur.

■ Ginette et Normand Charest
cyr.charest@videotron.ca

Cet article concernait le début de l'union, cette réflexion se poursuivra et abordera, dans le prochain Monde du Graal, la vie du couple avec les enfants.

«La lumière des étoiles ne peut se refléter que sur un lac calme»

Saviez-vous que près de 27 000 minutes de votre vie sont sacrifiées à regarder votre montre... et cela pour constater que vous manquez de temps ? De nos jours, le mot stress est sur toutes les lèvres. Les adultes comme les enfants l'utilisent largement. Souvent, pour éviter d'accomplir une tâche ou de répondre à une attente, nous préférons répondre : «Je regrette, mais je suis débordé !»

Le gestionnaire d'entreprise est soumis à une pression constante, les échéances se suivent de près, et grâce aux moyens de communication dont nous disposons aujourd'hui, il est possible de le joindre partout et à tout moment. Quant aux employés, ils ressentent que, malgré l'utilisation des ordinateurs, la charge de travail ne cesse d'augmenter à cause de la réduction drastique de la main-d'œuvre. Ils doivent faire face à une pression accrue pour respecter les délais et réaliser toujours plus de ventes et de profits. De retour de vacances – en supposant qu'elles furent reposantes – nous nous retrouvons devant une effarante somme de travail aussi bien au bureau qu'à la maison.

Le nombre de personnes absentes pour cause d'épuisement professionnel – de «burn-out» – ne cesse d'augmenter. L'Organisation mondiale de la santé (OMS) reconnaît que l'augmentation de la charge de travail est devenue, au 21^e siècle, le plus grand facteur de risque pour la santé.

Alors que, dans le passé, la planification se faisait davantage sur le long terme, on s'attend aujourd'hui à ce que la récolte suive immédiatement la semence. Les impacts négatifs affecteraient davantage ceux qui occupent des emplois dans le milieu de la santé et les banlieusards qui doivent parcourir une longue distance entre leur lieu de travail et leur foyer.

La mère de famille se sent souvent surchargée, qu'elle travaille ou non à l'extérieur. Les causes peuvent en être la disponibilité qu'exige l'éducation

des enfants, les soucis financiers et la nécessité de faire passer au second plan ses intérêts et ses besoins personnels.

Les étudiants, quant à eux, agissent la plupart du temps sur leur adrénaline pour faire face à la fois à leurs travaux scolaires, à leurs rencontres entre amis, à leurs loisirs, et au temps passé à surfer sur Internet.

Pour beaucoup, se dire stressé c'est aussi une manière d'affirmer son importance.

Pourquoi ressentons-nous une telle pression ? Et où pouvons-nous trouver un havre pour nous mettre à l'abri ?

La tolérance au stress des matériaux et des humains

Le terme «stress», tension, (du latin «stringere») a d'abord été utilisé en industrie pour définir la résistance aux chocs d'un matériau et trouver ainsi son niveau ultime de tolérance avant qu'il ne cède.

En 1936, le physicien Hans Selye emprunta ce concept à la physique et voulut l'appliquer aux humains, la question devenant alors : «Jusqu'où pouvons-nous résister ?» Quand le corps et l'âme appellent-ils à l'aide, quand l'épuisement et la maladie s'ensuivent-ils, nous obligeant à un repos forcé nous soustrayant à la routine de plus en plus exigeante ?

Les facteurs de stress peuvent être des événements graves comme le décès d'un être cher, un divorce, un accident, une maladie, une perte d'emploi, ou des facteurs extérieurs comme le bruit, le froid, la chaleur, les odeurs et – par-dessus tout – la routine «normale» du quotidien.

La frontière est difficile à évaluer objectivement : l'un subit un trac terrible lorsqu'il doit s'adresser à un auditoire ; l'autre perd le contrôle de soi dans un embouteillage ; un troisième panique parce qu'il ne peut terminer à temps son travail ; et un quatrième stresse à cause d'un manque de travail, un manque de reconnaissance, la solitude ou un

manque d'intérêt et de perspective au travail. Comment expliquer qu'une personne conservera son calme alors qu'une autre deviendra de plus en plus agitée devant une situation qu'elle qualifie d'insupportable ? La limite varie selon chacun.

Une vie compliquée et emplie de désirs

Le temps semble s'écouler plus rapidement, la complexité augmente et de nombreux événements surviennent dans un court laps de temps, comme nous pouvons le constater dans bien des domaines de la vie quotidienne : pensons aux changements climatiques, à l'économie, à la technologie, aux moyens de communication. Ainsi, certains ressentent qu'il leur reste bien peu de temps ! Mais du temps pour quoi, au juste ? Lorsque quelqu'un affirme qu'il n'a pas de temps, il n'a probablement pas le temps de vivre, et donc pas le temps pour les choses les plus importantes de la vie.

Alors que nos grands-parents avaient pour la plupart terminé leurs études et leur formation vers l'âge de 20 ans et pouvaient penser à fonder une famille, il en va autrement aujourd'hui, puisqu'il faut consacrer plus de temps à la formation et travailler quelques années avant de songer à avoir des enfants. Mais très vite la pression des désirs devient trop grande – réussir une carrière, fonder une famille heureuse, acquérir une maison, voyager, s'offrir des loisirs... Le pendule oscille en tous sens, la situation étant parfois aggravée par un perfectionnisme exagéré, dont on reste prisonnier.

Le stress : un mécanisme de survie pour le corps

Le stress est une réaction de survie. Jadis, l'homme de Néandertal devait affronter le tigre à dents de sabre. Quelle que soit sa réaction, l'affrontement ou la fuite, celle-ci lui demandait de déployer de grands efforts physiques, surtout avec bras

LE STRESS
un phénomène de notre temps



Hygiène de vie, relaxation, respiration peuvent aider à gérer le stress...

Faire du sport, de longues marches pour se ressourcer... des pratiques douces comme le yoga, le Tai Chi Chuan ou le Qi Gong aident à se recentrer, à faire le vide, à prendre de la distance...

Hans Selye

(Vienne 1936, Montréal 1982) Physiologiste et pionnier des études sur le stress (Université de Montréal), son principal ouvrage a été publié en français chez Gallimard sous le titre «Le stress de la vie» (1962).

Le stress est une réaction naturelle de l'organisme, qui l'aide à réagir à un danger. Si l'événement ne dépasse pas les capacités de réponse normale, l'organisme n'en subira pas les conséquences. Hans Selye parle de stress négatif (défavorable) et de stress positif (favorable). Il est possible de transformer un stress négatif en stress positif. www.stress-info.org

et jambes ; la sécrétion d'hormones – adrénaline, noradrénaline et cortisol – et l'élévation du rythme cardiaque accélèrent la circulation sanguine ; ensuite l'usage de la force physique ramenait le métabolisme à son niveau normal.

De nos jours, nous n'avons pas à affronter le tigre à dents de sabre, mais plutôt une épée de Damoclès telle que la menace d'une période de chômage, à laquelle nous réagissons par un grand stress, qui, s'il se prolonge, nous causera des tensions, puis de l'irritabilité et de l'anxiété.

Il est démontré que le déploiement de la force physique et les réactions physiologiques qui en découlent sont le meilleur contrôle du stress. Rien de mieux que le mouvement, l'activité physique et le temps passé en plein air. Cette combinaison a fait ses preuves pour aider à surmonter le stress.

Notons au passage que nos réactions physiques face au stress ne se limitent pas seulement aux situations d'urgence : en effet, sans cette stratégie du corps, nous ne pourrions même pas nous lever le matin, puisqu'il faut commencer par mettre ses organes en mouvement.

Le mauvais stress et le bon stress

Les personnes qui éprouvent un stress intense peuvent être aux prises avec une respiration de plus en plus rapide, et une augmentation de la pression artérielle, ou bien elles

peuvent éprouver des douleurs d'estomac, des problèmes circulatoires, des maux de dos et une plus grande vulnérabilité aux infections, à l'excès d'acidité, de même qu'à des désordres psychiques, tels que l'insomnie, la difficulté à se relaxer, l'irritabilité, la dépression et l'anxiété. Ce sont là de sérieux avertissements.

Dans le pire des cas, le stress peut causer la mort. Les Japonais utilisent le terme «karoshi», pour désigner la mort de ceux qui travaillent sans relâche jusqu'à ce que le travail les emporte.

Nous devons différencier ce stress négatif – appelé «détresse» et résultant d'une surcharge – du bon stress appelé «eustress». Ce dernier augmente notre capacité d'attention et de confiance, devant le défi à relever, il permet une meilleure performance, procure de la vigueur et de la satisfaction, et enfin une saine fatigue qui nous permet de bien récupérer.

La peur de l'échec

Le stress occasionné par une surcharge d'obligations et par la pression d'une course contre la montre, mène avant tout à l'anxiété de ne pas pouvoir se satisfaire soi-même ni satisfaire les autres. On pourrait définir le stress comme la peur de ne pas être à la hauteur des tâches que nous nous sommes imposées, ou que les autres nous ont imposées, ou de ne pas avoir une solution immédiate à un problème, et de penser : «Je n'y arriverai jamais !»

Ce besoin d'être coûte que coûte à la hauteur se traduit par des pensées du genre :

- «Je dois absolument le faire pour aujourd'hui !»
- «Je ne peux pas me permettre une erreur, je dois être à 100 % performant !»
- «Je dois plaire à chacun, il m'est impossible de dire non !»

Pour celui qui est sous l'emprise du stress, le futur a plus d'importance que le présent, parce que ses pensées tournent autour du résultat à atteindre, et qu'elles s'accompagnent de l'anxiété de ne pouvoir ni bien faire, ni finir à temps.

Celui qui fonctionne ainsi ne peut se concentrer totalement sur l'activité du moment.

Lorsque nous sommes dans la nature ou que nous effectuons de simples travaux manuels, il va de soi qu'il est plus facile de vivre le moment présent. Puisque ces activités ne demandent pas beaucoup d'efforts intellectuels, il suffit d'observer et d'agir.

On dit souvent, et avec raison, qu'il est plus facile pour les moins de vivre au présent – «ici et maintenant» – lorsqu'ils s'adonnent à des tâches simples.

On peut également trouver chez soi de telles activités pour arriver à neutraliser le stress négatif.

Naturellement, vivre dans le présent devient plus difficile en présence des autres, en particulier lorsque ces personnes n'irradient pas le calme en

effectuant des activités intellectuelles, et lorsqu'elles travaillent sous pression, mais cela demeure malgré tout possible.

Mieux utiliser son temps

«Mettez à profit votre temps, il s'écoule si rapidement ; cependant, la discipline vous enseignera à en gagner», disait Méphisto dans le «Faust» de Goethe.

Comment peut-on utiliser son temps plus efficacement et faire obstacle au stress inutile ?

Une de ces solutions est d'ordre intellectuel, mais elle peut se révéler très pratique, puisqu'elle consiste à classer les tâches par ordre d'importance et d'urgence. Cette classification peut aider ceux qui ont tendance à remettre à plus tard. Elle permet d'y voir plus clair et de lâcher prise.

On peut aussi réduire la pression en s'accordant des pauses et des rituels, en travaillant plus lentement de façon délibérée, en utilisant des techniques de relaxation ou de respiration. Et en dernier lieu, le fait de parler d'une situation stressante peut également être efficace.

Mais allons plus loin : cette pression, en effet, n'est pas ressentie lorsqu'on se permet une attitude plus détendue, lorsqu'on fait preuve de plus de simplicité, lorsqu'on se libère des attentes exagérées et qu'on écoute mieux ses besoins.

Nous sommes complètement en accord avec le courant de la vie lorsque nos pensées se concentrent

sur une chose ou une activité ; les heures passent alors comme si elles avaient des ailes, et tout semble aller de soi. Le présent est ainsi éternel, puisqu'au présent, nous sommes toujours dans le «maintenant».

Même lorsque certaines choses ne nous semblent pas très attirantes au premier abord, il demeure néanmoins possible de concentrer toute notre attention sur ce qui se présente à nous. Avec un peu d'entraînement, cela devient un jeu d'enfant ; il est alors plus facile de vivre au présent et d'accepter les choses telles qu'elles sont. Par contre, refuser d'accepter nous rejette automatiquement hors du présent – et nous renvoie au mécontentement.

Dans une situation désagréable, il est recommandé d'adopter une attitude qui permet soit de l'accepter, soit de la changer ou de s'en éloigner. C'est une règle simple, qui favorise une prise de décision consciente, et s'oppose à toute acceptation passive de la souffrance causée par le stress.

Consommer des médicaments ou passer de nombreuses heures devant le téléviseur pour arriver à diminuer son stress ne sont pas des solutions recommandées, puisqu'elles ne font que repousser le problème.

Cependant le fait d'améliorer son alimentation ou de manger plus lentement peut être très utile, tout comme les soins naturels tels que fleurs de Bach, homéopathie, acupuncture, tisanes, bains relaxants, pour n'en nommer que quelques-uns.

Toutefois, le pas décisif, pour une personne aux prises avec un stress difficile à surmonter, est et restera toujours sa volonté de changer son attitude intérieure. Il est indispensable de trouver une nouvelle réponse à la question : «Qu'est-ce qui compte réellement dans ma vie ? Quelle est la tâche qui m'a été confiée par le Créateur ?»

Ces questions nous renvoient d'emblée au noyau de l'être humain, c'est-à-dire son esprit.

La vie place souvent sur notre chemin des tâches d'une importance déterminante que nous pouvons être tentés d'éviter. Nous devrions savoir les reconnaître et les assumer. Par contre, pour les tâches que nous considérons comme étant très importantes, alors qu'elles le sont pas vraiment, nous pouvons nous dire qu'à chaque jour suffit sa peine.

Un proverbe chinois nous rappelle à juste titre que «la lumière des étoiles ne peut se refléter que sur un lac calme».

Or, nous trouverons le calme et l'équilibre intérieur en utilisant mieux notre intuition, et en renouant le lien avec notre patrie spirituelle. C'est là que repose la meilleure protection – non seulement contre le mauvais stress, mais encore contre toute détresse spirituelle.

Claus Georg Tornai
clausTornai@aol.com

L'intuition des inventeurs

Comment l'inspiration peut devenir le système de navigation des créateurs

Le système de navigation guidé par satellite, qui nous permet d'arriver à bon port rapidement et de manière sécuritaire, peut nous être d'une grande aide. Pour activer ce système, il faut toutefois lui indiquer une destination. Le voyage de notre vie nécessite lui aussi une destination – ainsi qu'une «conduite d'en-haut». C'est l'inspiration, notre voix intérieure, qui doit nous guider vers notre destination. Beaucoup ont oublié comment utiliser ce système de navigation mis à la portée de chaque être humain.

Cependant, lorsqu'il s'agit de découvrir de nouveaux territoires, de trouver de nouvelles solutions, la conduite d'en-haut est essentielle. C'est pourquoi les inventeurs font partie du petit groupe de ceux qui savent comment utiliser la «conduite intérieure».

Dans l'article suivant, l'auteur passe en revue les divers principes de l'invention, de la première idée jusqu'au produit final, et offre des conseils judicieux aux inventeurs et à tous ceux qui aspirent à devenir «ingénieux».

Qu'est-ce qu'un inventeur ?

Un inventeur est celui qui s'est mis en quête de quelque chose et qui est ainsi devenu «ingénieux» ou «débrouillard». Sa quête l'a mené au succès. Or, tous les êtres humains sont plus ou moins des chercheurs. Nous recherchons le bonheur, la richesse, le succès, le pouvoir, l'amour, la santé, la sécurité, le sens de la vie et ainsi de suite.

L'inventeur, pour sa part, cherche une solution à un problème technique. Ainsi, Edison a cherché et inventé l'ampoule électrique, appor-

tant de la sorte plus de lumière dans la vie pratique des gens. Carl Benz et, presque en même temps, Gottlieb Daimler inventèrent la première automobile, nous offrant de ce fait plus de mobilité.

Le progrès est nécessaire...

L'avenir n'appartient pas aux entreprises les plus riches, mais bien à celles qui possèdent la plus grande capacité d'innovation. Bien qu'on parle beaucoup, de nos jours, d'innovation et de la nécessité de nouveaux produits, il n'y a en réalité que

peu de progrès. Les produits offerts sur le marché se ressemblent de plus en plus, puisqu'on imite constamment ce que font les compétiteurs, et que cette compétition s'accroît sans cesse.

La clé manquante de l'innovation

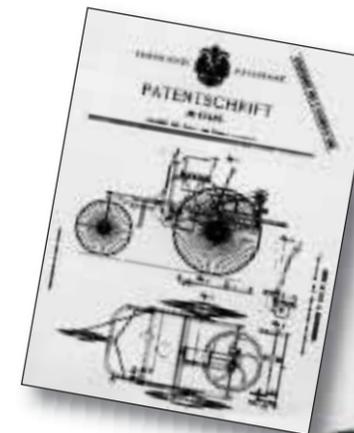
On croit généralement que l'inventeur doit être particulièrement doué. Cependant, cela n'est pas nécessaire ! Une connaissance technologique de base suffit. Il n'est pas non plus nécessaire de posséder un diplôme d'ingénieur.

L'invention ne repose ni sur le talent ni sur les études, mais sur des critères bien différents, à propos desquels on sait encore peu de choses. Aucun programme, aucun cours, aucun manuel ne peut nous aider en ce domaine.

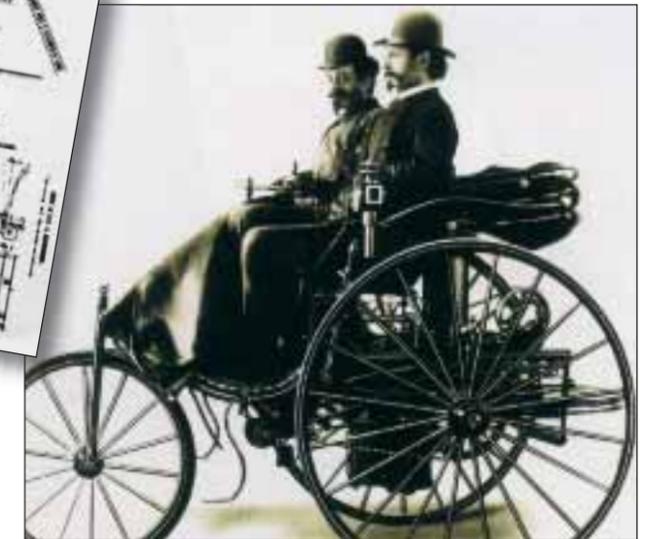
Les exigences requises pour l'invention

- *Être un expert* : L'idée de base qui mène à une invention doit venir de l'inventeur. Pour pouvoir saisir cette idée de base, l'inventeur doit bien maîtriser le domaine où s'accomplit sa recherche, sa maîtrise reposant sur des années d'expérience.

- *Ne chercher qu'une seule chose à la fois* : L'inventeur doit se concentrer sur un seul problème à la fois, afin de pouvoir chercher dans la bonne direction. La concentration sur une seule chose est essentielle à la réussite.



Des idées qui ont changé la vie humaine : la première ampoule électrique (à gauche), la première voiture automobile (au centre) et le système de navigation par satellite (à droite).



L'inventeur puise à une source. Ses inspirations ont une origine spirituelle.

- *Utiliser la puissance du silence* : L'inventeur garde ses pensées pour lui. De cette manière, sa pensée se condense peu à peu ; elle augmente ainsi en puissance et développe sa propre dynamique, et l'idée finit alors par dépasser la sphère de pensée de l'inventeur pour atteindre des régions élevées où elle est fertilisée. Si l'inventeur révèle son idée pendant cette période de gestation, la pression et la force de cette idée en seront diminuées.

- *L'inspiration* : L'idée de base de l'inventeur, condensée par la puissance du silence, chemine en des royaumes lointains, dans les sphères spirituelles auxquelles notre intellect n'a pas accès. L'invention ne provient pas de la «puissance cérébrale». L'idée de base de l'inventeur est fertilisée, dans les régions élevées, par l'inspiration. Cela se manifeste sous forme de visions que l'inventeur reçoit en images.

Le mot inspiration vient du mot

latin *inspirare*, qui signifie «souffler dedans». L'inventeur est inspiré par les êtres de la nature, qui lui transmettent ces images à partir d'un plan de la Création supérieur à celui de la matière dense.

Abd-ru-shin décrit l'activité de ces «petits êtres essentiels» dans le Message du Graal :

«Tout ce qui s'accomplit dans la pesante matière dense – même l'habileté des artisans, les œuvres des artistes, et beaucoup d'autres choses encore – n'est qu'emprunté à l'activité initiale des petits êtres essentiels qui ont déjà préparé ces modèles et bien d'autres choses encore dans la matière dense de moyenne et de faible densité. Là, tout est même constitué

de formes beaucoup plus parfaites parce que les êtres essentiels œuvrent directement dans les lois de la Volonté divine qui est parfaite et ne saurait par conséquent donner naissance qu'à des formes parfaites.

Toute découverte, même la plus surprenante, n'est qu'un emprunt à ce qui fut déjà élaboré sur d'autres plans par les êtres essentiels ; d'ailleurs,

Avant qu'une invention n'en vienne à une forme utilisable, de nombreux rêves et éclairs d'inspiration peuvent être nécessaires pendant plusieurs années.

bien d'autres choses encore sont prêtes à inspirer les hommes pour qu'ils les transposent ici sur Terre dans la pesante matière dense.» (Tome 3, conférence «Dans l'atelier de matière dense des êtres essentiels»)

Le Seigneur donne aux siens dans leur sommeil...

Avant que Daimler, Maybach et Benz inventent la première voiture automobile, un modèle de ce véhicule avait déjà été formé par les êtres de la nature.

Les inventeurs ont seulement la capacité de percevoir les modèles des plans plus légers, de manière à pouvoir les transposer et les adapter aux conditions terrestres.

Les visions transportent l'inventeur au-delà des frontières de l'intellect. Il regarde avec son cœur, en quelque sorte, pendant que l'intellect se tait.

Les expressions «inspiration», «idée», «intuition» et «éclair de génie» partagent un même sens, une même longueur d'onde. Elles illustrent aussi le fait que l'invention n'est pas une affaire de création mais bien de réception. Le mot «créatif» signifie ici imaginatif, innovant, inventif.

L'inventeur puise à une source. Ses idées ont une origine spirituelle. Les éclairs d'inspiration ne résultent pas de la réflexion, du ressassement des pensées, mais viennent d'ailleurs. Ces «éclairs de génie» frappent l'esprit, bien souvent pendant la nuit. On ne pourrait dire par la suite si cela est arrivé pendant le sommeil ou au réveil. Mais cela se produit au

moment où le cerveau n'a pas encore totalement repris son rôle.

Pendant la période de repos de l'intellect, durant le sommeil, l'esprit humain est particulièrement réceptif et ouvert aux vibrations spirituelles. L'esprit est notre identité la plus profonde, notre moi véritable. Nous nous imprégnons de visions ; des images et des éclairs d'inspiration apparaissent dans les rêves que nous faisons avec notre esprit. C'est pourquoi l'on a dit que «le Seigneur donne aux siens dans leur sommeil».

Les plans plus élevés de la Création sont encore pleins de trésors et d'idées originales qui attendent notre découverte. Cependant, nous ne pouvons accéder à ces trésors du monde spirituel qu'avec notre esprit. Nous devons réapprendre à regarder avec le cœur.

On n'accède pas aux richesses du monde spirituel par l'hypnose, par le pendule ou par toute autre pratique plus ou moins dangereuse. Les images sont absorbées «par le cœur», qui les transmet à l'intellect dans une forme qui lui est accessible. Les images sont condensées et transposées dans le monde des pensées.

La réception et la transposition

dans le monde des pensées ne se fait pas sans difficultés, puisque nous avons pris l'habitude de laisser la première place à l'intellect. Nous sommes ainsi devenus spirituellement aveugles et sourds.

Il nous faut donc réapprendre à observer et à écouter avec le cœur, et cela demande un long travail d'apprentissage, car ce qui a été longtemps négligé ne peut être remis entièrement en fonction en l'espace de quelques jours.

Avant qu'une invention n'en vienne à une forme utilisable, de nombreux rêves et éclairs d'inspiration peuvent être nécessaires. Les êtres de la nature guident l'inventeur pas à pas, jusqu'à ce qu'il arrive à destination. Cela peut prendre plusieurs années.

On aurait tort de croire que l'inventeur doit attendre tranquillement la visite de la muse, car il risque d'attendre bien longtemps ! L'inventeur doit, au contraire, être actif. Il effectue de nombreuses expériences et note ses observations.

Il est important de bien noter les résultats de toutes les expériences, qu'elles soient concluantes ou non. Les expériences et les visions se complètent mutuellement. L'inventeur se tient finalement devant l'essentiel de son invention, mais le chemin est encore long, qui va du brevet à la réalisation finale. Il est important de noter immédiatement tous les rêves et les éclairs d'inspiration, y compris ceux dont nous ne saisissons pas encore le sens, puisque nous comprenons souvent nos rêves et leurs images seulement plusieurs années plus tard.

Du brevet à la production

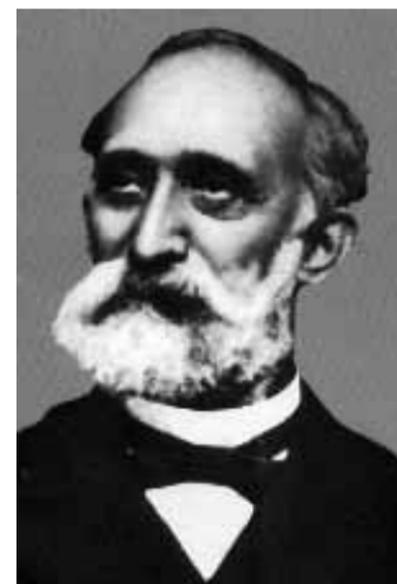
L'inventeur ne plane pas dans les hautes sphères. Il en reçoit son inspiration, mais il vit et œuvre ici sur Terre. Son idée, son invention, doit finalement être bien adaptée au plan terrestre, s'il veut qu'elle y soit utilisée, car elle doit être utile.

C'est en travaillant sur les détails, avec beaucoup de patience et de

persévérance, que le produit atteindra sa pleine maturité. Il faudra souvent faire de grands détours avant de trouver des solutions. Un seul détail peut en empêcher le fonctionnement.

L'ampoule électrique, par exemple, a connu une longue genèse. En 1854, l'Allemand Heinrich Goebel présente la première ampoule électrique. Vingt-cinq ans plus tard, en 1879, l'Américain Thomas Edison découvre un filament relativement durable à base de carbone. La véritable percée eut lieu toutefois en 1906 avec la découverte du filament Osram qui offrait enfin un éclairage satisfaisant et qui ne brûlait plus.

Pendant la deuxième étape, qui mène du prototype à la production,



Intéressé par la physique et l'électricité, Heinrich Goebel apporta en 1854 pour la première fois dans l'histoire de l'humanité une lampe à arc alimentée par des piles électriques.

La mise sur le marché de l'invention

Si le produit est finalement prêt pour le marché, l'inventeur doit s'assurer qu'il puisse y être effectivement proposé. Beaucoup d'inventeurs bloquent à cette étape. Seule une minorité des brevets enregistrés se transforme en succès commerciaux et une grande part du capital d'innovation est ainsi perdue. La mise sur le marché et l'invention sont deux activités tout à fait différentes.

L'inventeur doit aussi être un bon vendeur, ou doit alors déléguer cet aspect à une autre personne.

La relation entre les deux doit être semblable à celle du mariage : là aussi, il faut chercher avec le cœur plutôt qu'avec l'intellect, afin que le «mariage» puisse survivre aux périodes de crise. «Chercher avec le cœur» ne signifie rien d'autre qu'écouter son intuition.

Enfin à destination !

Beaucoup d'obstacles doivent être surmontés avant que l'invention ne trouve son utilité dans la vie de tous les jours. Cela ne se fait pas tout seul et l'inventeur doit y mettre du sien. Avoir une vision claire du produit constitue la partie la plus importante du travail, mais ce n'est pas la seule.

L'inventeur doit être à la fois visionnaire (regarder avec le cœur) et réaliste (agir avec l'intellect). Le cœur (l'intuition) montre le chemin à suivre, tandis que l'intellect réalise le choix du cœur. L'intellect est au service du cœur. Ainsi, l'inventeur ne peut rien accomplir de grand s'il ne

L'inventeur doit être à la fois visionnaire et réaliste. L'idée de base doit être brevetée et commercialisée.

l'inventeur dépend encore de l'aide des êtres de la nature, comme il l'était pendant l'étape précédente. Ils lui indiquent des solutions et l'encouragent lorsqu'il est porté à abandonner. En effet, il faut beaucoup de courage pour accepter de faire des erreurs. Mais combien de fois l'enfant ne tombe-t-il pas avant de savoir bien marcher ?

Comme l'enfant, l'inventeur est prêt à prendre des risques. Il a le courage d'explorer des voies nouvelles et il accepte les échecs en cours de route. C'est pourquoi les timorés ne font pas de bons inventeurs. James A. Garfield, le 20^e président des États-Unis, disait : «Une livre de courage vaut plus qu'une tonne de chance».

Une question de financement

L'inventeur n'a souvent à son actif que le brevet d'invention. Or, pour démontrer l'utilité d'une invention, il faut aussi construire des

prototypes. Cela demande des sommes d'argent dont l'inventeur, bien souvent, ne dispose pas. Une situation typique, dans le destin d'un inventeur ! Les banques ne financent pas les inventions, puisque ces dernières présentent encore, à cette étape, un risque trop élevé. Ainsi, l'inventeur doit-il lui-même financer en grande partie le développement de son invention.

Même si personne ne doit se laisser décourager par ce fait, tout de même, il est à recommander de considérer sérieusement dès le départ l'aspect financier du projet.

En tant que pionnier, l'inventeur peut avoir à faire face à une longue période de précarité financière. Si l'invention surmonte finalement tous les obstacles jusqu'à ce qu'elle soit prête à être mise sur le marché, le produit peut encore présenter des problèmes sérieux, qui n'apparaîtront qu'à l'usage quotidien.



C'est une erreur de croire que l'inventeur s'assoit dans l'attente de l'inspiration de sa muse. Il pourrait attendre longtemps !

respecte pas cet ordre. Il doit se laisser guider pas à pas, en écoutant et en suivant les conseils qui lui viennent des plans supérieurs de la Création. Ces conseils lui montrent la voie à suivre.

Cette «conduite d'en-haut» est semblable au système de navigation par satellite.

Le fait de se laisser guider, voilà

la principale caractéristique de la vie d'un inventeur. Le chemin qui mène à une invention commence par une idée de base, passe par l'obtention d'un brevet d'invention, se poursuit par le long travail sur les détails, qui transformera le prototype imparfait en un produit prêt à être mis sur le marché, et se termine lorsque l'inventeur trouve enfin un partenaire

«Le rêve de Jacob», un thème biblique. Lorsque l'intellect est en repos lors du sommeil, l'esprit peut s'imprégner d'images venues des plans supérieurs. «Le Seigneur donne aux siens dans leur sommeil...»

pour la production et la commercialisation du produit.

L'aide des plans supérieurs de la Création n'est pas limitée aux seuls inventeurs, car chaque être humain peut en bénéficier. Et nous avons un besoin urgent de cette aide, car «L'être humain est tellement en retard dans son évolution spirituelle qu'il n'est même pas capable de déployer intégralement les forces spirituelles dont il dispose, sinon il pourrait lui aussi accomplir des actes qui, en regard des notions actuelles, confinaient au miracle.» (Abd-rushin, Message du Graal, tome 2, conférence 46)

Sans cette conduite spirituelle, nous sommes comme un navire au gouvernail endommagé qui, sur une mer démontée, serait le jouet des tempêtes.

En ne nous fiant qu'à l'intellect, nous n'obtiendrions qu'un produit de qualité inférieure même si, pour quelque temps, tout semblerait bien se conformer au plan. C'est seulement en nous laissant guider par notre intuition et en nous ouvrant aux conseils des aides que nous pourrions à nouveau retrouver le chemin qui mène au progrès spirituel et terrestre. Cela vaut non seulement pour l'inventeur, mais encore pour chaque être humain !

Leo Lustig

EN LISANT

«Lettres à un jeune poète»
de Reiner Maria Rilke

En 1902, un jeune homme décide d'envoyer ses écrits à un poète renommé, Rainer Maria Rilke, après avoir appris par un de ses professeurs que celui-ci avait étudié en son temps dans la même école que lui, à Vienne. Rilke lui répondra avec beaucoup de délicatesse.



Ses dix lettres seront publiées une vingtaine d'années plus tard, trois ans après sa mort, et deviendront son livre le plus connu et certainement un des plus grands succès de librairie. Les célèbres «Lettres à un jeune poète» furent traduites en de nombreuses langues.

Il est surprenant de constater à quel point des lettres écrites sans penser à une éventuelle publication – et dans le seul but d'aider un inconnu avec lequel il se sentait en affinité – seront appréciées et lues par des générations de jeunes gens dans tous les pays. Cela s'explique par le fait que les problèmes qui y sont abordés sont universels et que les pistes offertes par l'aîné sont d'une grande profondeur. Ainsi a fleuri au grand jour ce qui avait d'abord germé dans la discrétion d'une correspondance privée.

Ce qui s'adressait à un seul individu a pu profiter par la suite à un grand nombre de jeunes gens aux prises avec les mêmes doutes, les mêmes idéaux, la même sensibilité propre à leur âge.

Avec une grande délicatesse, Rilke refuse en premier lieu de juger les poèmes qui lui sont envoyés : «Je ne peux examiner la manière de vos vers, car toute intention critique m'est bien trop étrangère», et il suggère de ne pas rechercher l'approbation à l'extérieur de soi.

«Personne ne peut vous conseiller ou vous aider, personne. Il n'existe qu'un seul moyen : plongez en vous-même, recherchez la raison qui vous enjoint d'écrire ; examinez si cette raison étend ses racines jusqu'aux plus extrêmes profondeurs de votre cœur...»

Fuyez les grands thèmes trop traités, «... décrivez vos tristesses et vos désirs, les pensées qui vous traversent l'esprit et la croyance à une beauté quelle qu'elle soit – décrivez tout cela en obéissant à une honnêteté profonde, humble et silencieuse, et, pour vous exprimer, ayez recours aux choses qui vous entourent, aux images de vos rêves et aux objets de vos souvenirs. Si votre vie quotidienne vous paraît pauvre, ne l'accusez pas ; accusez-vous plutôt,

dites-vous que vous n'êtes pas assez poète pour en convoquer les richesses.»

«Et lorsque de ce retour à son intériorité, lorsque de cette immersion dans son propre monde surgissent des vers, vous ne songerez pas à interroger quelqu'un pour savoir si ce sont de bons vers... Une œuvre d'art est bonne qui surgit de la nécessité.»

«Recherchez la profondeur des choses...»

Dans ces lettres, Rilke devient l'enseignant idéal. Un maître comme on en voit dans les livres, comme on en rêve, comme Virgile pour Dante dans son œuvre. Et en réalité, cela correspond à un ordre bien naturel. Le maître se retrouve dans son élève qu'il peut aider, d'une part du fait de leur affinité, et d'autre part parce qu'il se trouve déjà plus loin sur le même chemin. Compagnon sur la même route qu'il connaît bien, l'aîné guide le plus jeune, il le reconforte dans son aventure intérieure, et ce faisant, il en retire lui-même une grande joie.

Normand Charest
normand.charest@graal.ca

Traduction utilisée : Marc B. de Launay, Poésie/Gallimard, 1993

Hérédité ou acquis ?

D'où viennent les qualités et défauts, les forces et faiblesses des enfants ?



Chaque être humain a des traits de caractère particuliers, une manière de parler et d'agir qui lui est propre, des qualités et des défauts diversement développés qui en font un être différent de tous les autres, un individu unique.

Chacun possède au fond de lui des facultés de courage, de détermination, de patience... ou un sens pratique, artistique, altruiste..., mais ces facultés sont plus ou moins développées d'un individu à l'autre. De quoi ces différences proviennent-elles ?

Les peuples anciens pensaient que c'étaient les dieux qui distribuaient à la naissance les qualités et les défauts que chaque individu devait posséder au cours de sa vie terrestre et c'était une décision dont il fallait s'accommoder de son mieux. Dans les contes et les légendes, il est aussi question de bonnes fées qui se réunissent autour du berceau et qui comblent le nouveau-né de dons, ou

l'accablent de tares lorsque ce sont de mauvaises fées.

De nos jours, avec les progrès effectués par la science, on ne croit plus à ces explications et on parle de transmission génétique des traits de caractère.

D'après la science, toutes les caractéristiques d'un individu se trouvent inscrites dans son code génétique. De là, les expressions : «il tient cela de son père !» ou «comme il ressemble à sa mère !».

Cette explication scientifique, qui est devenue une croyance populaire, correspond-elle à la réalité ? Est-elle en accord avec les lois qui régissent tous les phénomènes naturels ?

Non. Les gènes qui sont de matière dense ne sont capables de transmettre que des caractéristiques physiques, comme la couleur des yeux ou la forme du nez, parce que ce sont des choses du même genre qu'eux, mais pas des informations concer-

nant les traits de caractère qui sont d'un autre genre puisqu'ils sont du domaine spirituel.

Les ressemblances psychiques entre parents et enfants donnent l'impression que l'hérédité spirituelle est une réalité, mais celle-ci est le résultat de l'action de la loi de l'attraction des affinités. Quelle ne fut cependant pas la surprise des chercheurs de découvrir que le nombre de gènes que possédait l'être humain était en réalité de beaucoup inférieur à leurs estimations.

Au lieu des 140 000 gènes environ, que sa supériorité «aurait dû» lui conférer, il n'en a que 30 000. L'être humain n'a ainsi que cinq fois plus de gènes qu'une bactérie, ou à peine le double de ceux d'une mouche et seuls 1% de ses gènes sont différents de ceux du chimpanzé.

Les recherches ont même montré que deux individus quelconques, de race et de culture différentes, avaient

en commun 99,9% de leurs gènes. Ce millième de différence serait donc censé expliquer ce qui sépare deux individus. Depuis peu, les scientifiques disent que le nombre de gènes n'est pas le facteur le plus important. Ils ont découvert que les gènes n'étaient pas uniquement responsables d'un seul caractère héréditaire, comme on le pensait jusqu'ici, mais de plusieurs. En outre, ils ne travaillent pas de manière isolée mais en collaboration avec d'autres gènes. Ce ne serait pas leur nombre qui ferait la différence, mais le degré de complexité de leurs interactions.

Il apparaît aussi très clairement que les facultés spirituelles ne sont pas héréditaires mais régies par la loi de l'attraction des affinités, dès que l'on examine de plus près des individus dont les codes génétiques sont absolument identiques comme les vrais jumeaux et les animaux clonés.

Les jumeaux comme objet de recherche

Normalement, une femme produit un ovule lors de chaque cycle menstruel. S'il est fécondé, celui-ci donnera naissance à un enfant. Exceptionnellement, deux ovules sont produits en même temps. Si deux spermatozoïdes réussissent à les féconder, deux faux jumeaux en résulteront. Ils sont appelés faux, parce qu'ils ne se ressemblent pas plus que des frères et des sœurs entre eux. Il peut d'ailleurs y avoir un garçon et une fille, ce qui n'est pas possible chez les vrais jumeaux. Ils sont tout de même appelés jumeaux parce qu'ils sont nés le même jour.

Dans le cas de vrais jumeaux, la situation est différente. L'ovule fécondé ne se divise pas tout de suite pour donner des cellules filles avec lesquelles l'embryon se formera, mais se scinde d'abord en deux œufs au patrimoine génétique absolument identique. Ces deux œufs entament ensuite leur division cellulaire selon le processus habituel pour former chacun un embryon. Les deux en-

fants qui en seront issus ont par conséquent un code génétique similaire et se ressemblent physiquement parfaitement. Ils seront toujours de même sexe et posséderont aussi un groupe sanguin et un facteur rhésus identiques.

Étant donné que la transmission héréditaire des caractéristiques physiques est une réalité, il est normal que les deux enfants qui sont issus de ces deux œufs se ressemblent tant. Mais si une similitude physique existe, y en a-t-il également une au niveau psychique ?

D'après l'approche scientifique, une identité psychique est inévitable puisque celle-ci est issue des gènes, mais les faits s'inscrivent en faux contre cette affirmation.

De nombreuses études ont été effectuées sur les vrais jumeaux. Les premières montrèrent des personnalités extrêmement proches, ainsi que de grandes similitudes au niveau de l'intelligence, des intérêts, du comportement et de la manière d'être. Mais la méthode avec laquelle les études avaient été entreprises fut critiquée, car ils étaient élevés dans un

Est-ce que les parents transmettent leur caractère à l'enfant ? Comment concilier cela avec l'idée d'incarnation d'une âme ?

même milieu familial et fréquentaient les mêmes écoles, voisins, etc. Les ressemblances pouvaient donc être en partie expliquées par l'influence de l'environnement commun.

D'autres études se concentrèrent sur des vrais jumeaux qui avaient été séparés depuis leur plus jeune âge et qui n'avaient plus eu de contact entre eux. De tels cas se présentent parfois à la suite d'un divorce ou en raison des bouleversements liés à la guerre, événements qui peuvent tenir éloignés des jumeaux l'un de l'autre pendant des décennies. Comme les jumeaux

vivent dès lors dans des pays, des milieux familiaux, sociaux et culturels autres, le facteur environnemental n'intervient plus. Là aussi, on constata entre les jumeaux une grande similitude psychique.

On cite par exemple le cas de deux jumeaux garçons qui furent élevés, l'un en Allemagne, l'autre aux Caraïbes, et qui vécurent 47 années sans rien savoir l'un de l'autre. Tous deux cependant avaient des comportements, des goûts et des habitudes semblables, qui, pour certains sortaient d'ailleurs de l'ordinaire. Tous deux par exemple aimaient les liqueurs, collectionnaient des élastiques qu'ils accumulaient autour de leurs poignets et lisaient les magazines en commençant par la fin.

Devant des cas de ce genre, devons-nous conclure que c'est bien à partir du facteur génétique qu'est formée la personnalité profonde ? On pourrait cependant tout autant en conclure que c'est la similitude de caractère qui conduit à une incarnation en commun et par là à la similitude des codes génétiques, et non le contraire.

Le fait que le code génétique ne façonne pas la personnalité se révèle clairement si, au lieu de se concentrer sur ce qui est similaire chez des jumeaux, on observe ce qui est dissimilable. Au niveau physique il y a peu de différences, mais il y en a beaucoup au niveau psychique. Malgré des similitudes d'intérêt et de comportement, les jumeaux abordent le plus souvent les choses de manière différente : l'un est extraverti, l'autre introverti ; l'un superficiel, l'autre soucieux et profond. Il est également bien connu que chez un certain



nombre d'entre eux, l'un domine l'autre. Les différences psychiques qui existent entre deux jumeaux se ressentent. Face à deux vrais jumeaux adultes, on n'a jamais l'impression d'être en présence de deux personnalités identiques. Chacun rayonne quelque chose de différent.

Les clones

Avant que les techniques de clonage aient été mises au point et que naissent réellement des animaux clonés, on a beaucoup parlé des copies conformes que l'on obtiendrait et de tous les avantages que l'on pourrait en tirer dans l'élevage, pour la médecine, ainsi que socialement et militairement.

Les résultats concrets montrèrent que physiquement, les clones se ressemblaient effectivement beaucoup, malgré de petites différences. Ce qui nous intéresse cependant est l'aspect psychique, car si vraiment les gènes sont déterminants, les clones devraient tous posséder un psychisme identique. Or, à ce niveau, de grandes différences furent observées. Certains clones d'une vache surnommée Marguerite étaient très agressifs, d'autres peureux. Une chatte appelée Rainbow était timide et très réservée,

son clone curieux et enjoué. Ces différences frappantes de caractère s'expliquent par le fait que, comme chez les humains, les âmes animales préexistent à leur corps. Elles ont un historique différent qui forme leur caractère. Ce fait, transposé au niveau de l'être humain, signifie que lui non plus n'hérite absolument rien de spirituel de ses parents. Le caractère, la personnalité, les qualités et les défauts de chaque enfant proviennent de lui-même. Il les a développés lui-même au cours de son existence, lors d'incarnations précédentes, ou entre deux vies terrestres, lorsqu'il était dans l'au-delà.

Éclairage sur le don d'ovules ou de spermatozoïdes

Des questions complexes se posent au sujet de l'hérédité depuis que des techniques de fécondation artificielle ont été mises au point. Les spermatozoïdes et les ovules utilisés ne sont en effet pas toujours ceux des parents.

La fécondation in-vitro (F.I.V.) utilisée lors de la fécondation artificielle consiste à prélever par ponction plusieurs ovules maternels et à les mettre en contact, dans une éprouvette, avec les spermatozoïdes

du père. Une fois la conception effectuée, l'ovule fécondé est ensuite transféré dans l'utérus de la mère où, si tout se passe sans problèmes, il poursuivra son développement.

Plus tard, pour pallier une déficience, soit d'ovules, soit de spermatozoïdes de l'un des conjoints, on a recouru à des cellules sexuelles d'un donneur.

Le bagage génétique de l'enfant est ainsi composé pour moitié seulement des gènes d'un de ses parents, l'autre moitié provenant du donneur étranger à la famille.

Physiquement, l'enfant ne ressemble par conséquent qu'à l'un de ses parents. Psychiquement, par contre, il est en affinité avec ses deux parents, puisque la grossesse a lieu dans le ventre de sa mère officielle et qu'il a été attiré par l'esprit de ses deux parents.

Si l'ovule n'appartient pas à la mère ou le spermatozoïde pas au père, à qui l'enfant ressemblera-t-il physiquement et spirituellement ? Au donneur ou au receveur ?

La vraie mère de l'enfant est-elle celle qui a donné le matériel génétique ou celle qui l'a reçu ? Laquelle des deux peut prétendre être la plus proche de lui ?



«Mère porteuse» et hérédité

Il y a deux sortes de mères porteuses. La première, dite de substitution gestationnelle, porte un enfant dont le matériel génétique lui est totalement étranger, et la deuxième, la mère de substitution naturelle porte un enfant issu d'un de ses propres ovules implanté après fécondation par le spermatozoïde du père légal.

Étant donné que les situations qui résultent de ce deuxième cas reviennent à celles décrites à propos des dons d'ovules dont nous avons parlé plus haut, nous allons nous cantonner au premier cas.

Au niveau physique, l'enfant provenant d'une mère de substitution gestationnelle ne ressemblera à ses parents officiels qu'en proportion de la participation de ceux-ci à la conception. Il y aura hérédité et ressemblance physiques si les bagages génétiques des deux parents sont intervenus, mais ressemblance partielle si le matériel génétique d'un des parents est complété par celui d'un donneur.

Au niveau spirituel, les choses se présentent de manière différente. Étant donné que les parents légaux ne sont pas à proximité de l'embryon

de manière durable ou répétée pendant la grossesse, l'attraction de l'affinité se fait entre l'esprit de la mère porteuse et celui de l'enfant. Ce dernier ne sera ainsi pas en affinité avec ses parents légaux, mais avec la mère porteuse, sans que celle-ci ait participé à cette grossesse avec son propre matériel génétique. Cette affinité spirituelle entre la mère porteuse et l'enfant a provoqué bien des drames.

Les mères porteuses sont déchirées de devoir se séparer de «leur» enfant. Elles refusent parfois même totalement de le faire. Les liens invisibles qui se sont développés entre elle et l'enfant sont devenus si intenses, qu'ils les lient fortement émotionnellement et spirituellement l'un à l'autre. Ils sont à l'origine de cet amour maternel qui va refuser la séparation, amour qui est encore à développer chez la mère légale lorsqu'on lui remettra l'enfant.

L'adoption et la loi des affinités

Il n'existe en principe aucune affinité entre les parents adoptifs et l'enfant adopté, mais en pratique la situation peut se présenter différemment. En effet, la loi de l'attraction de l'affinité n'agit pas seulement pen-

À gauche : la recherche sur les jumeaux identiques montre que les prédispositions génétiques ne concernent pas et de loin la personnalité : les jumeaux vivent souvent des vies très différentes. Il y a toujours des âmes indépendantes qui s'incarnent – même en cas d'insémination artificielle – comme symbolisées par l'image à gauche.

dant la grossesse, mais également après et en dehors d'elle.

Constamment, au cours de notre vie nous rencontrons des gens avec qui nous sommes en affinité. Possédant avec eux des traits de caractère et des intérêts communs, nous sommes attirés les uns vers les autres. En effet, si ces gens étaient très différents, nous ne nous serions pas attirés, et il y aurait eu peu de chances que nos chemins se croisent.

Ce qui vient d'être dit est aussi valable pour un couple qui veut adopter un enfant. Leur profond désir d'être parents rayonne vers l'extérieur. Cette irradiation, sous l'action de la loi de l'affinité, attire en conséquence une âme qui leur ressemble. L'âme n'est pas attirée vers un corps en formation, puisque l'enfant à adopter est déjà né, mais elle est attirée vers le couple qui veut s'occuper de l'enfant.

Il est à remarquer que dans certains cas les choses se déroulent ainsi, étant donné la similitude dans les traits de caractère, et parfois même dans le physique, entre des enfants adoptés et leurs parents adoptifs.

■ Christopher Vasey
ch.vasey@vtx.ch



Le travail peut-il être source de joie et de bonheur ?

Les raisons fondamentales de l'insatisfaction au travail

Un grand nombre de personnes traversent des crises professionnelles, ce qui soulève la question de savoir si le travail est plus qu'un mal nécessaire. Cette nécessité peut-elle représenter une source de joie et de bonheur ? Et si oui, de quelle façon ? Ce premier article sur le travail traite des raisons fondamentales de l'insatisfaction ressentie dans l'exercice d'un emploi.

La joie que procure le travail est une des plus belles expériences jalonnant la vie d'un être humain. Elle est aussi précieuse que l'harmonie dans une relation humaine, car si nous sommes heureux dans ce que nous faisons, si nous fusionnons avec notre travail, nous sommes dans le meilleur sens du terme «en mouvement», c'est-à-dire

que nous faisons l'expérience d'un sain équilibre entre tension, motivation et impulsion. Outre la satisfaction que le travail nous procure, il assure notre subsistance ainsi que celle de notre famille, et nous permet aussi de mettre en œuvre les différentes facettes de notre individualité grâce au mouvement intérieur qu'il engendre. Bien sûr, il nous confronte d'autre

part à nos limites, ce qui contribue tout naturellement au développement de la conscience de soi.

Ainsi, un emploi ou toute autre forme d'activité – travaux ménagers ou bénévoles inclus – peut s'avérer une source de joie. L'aspect créatif et créateur du travail, ainsi que les possibilités d'apprentissage et d'implication qu'il offre, représentent un champ d'évolution essentiel qui, dans une vie d'adulte, peut se vivre de façon consciente ou inconsciente.

Dans le domaine des recherches récentes en matière de créativité, le psychologue hongrois émigré aux États-Unis, Mihaly Csikszentmihalyi appelle flow ce mouvement intérieur déclenché par l'activité exercée, qui permet à l'être humain de fusionner avec son travail au point de s'oublier, grâce à la fascination que ce dernier exerce sur lui. Cette expérience est comparable à celle de l'enfant complètement absorbé par son jeu. Ce n'est pas par hasard que la psychologie du développement décrit l'aptitude de l'enfant à se plonger dans son jeu comme un signe précurseur de ce qui sera, une fois adulte, son potentiel à éprouver de la joie dans son travail.

La joie au travail par le mouvement et le développement

Comment se déroule l'évolution graduelle de l'être humain par l'intermédiaire du travail. Lors de la réalisation d'une nouvelle tâche, nous ressentons intuitivement si nous sommes en mesure de l'accomplir ; s'activent alors en nous des forces qui cherchent, de façon consciente ou inconsciente, à répondre aux défis posés par cette dernière. Les solutions que nous trouvons au départ peuvent sembler encore floues, mais à force de concentrer nos pensées, elles deviennent toujours plus précises. Pendant tout ce temps, la dimension inconsciente de notre être travaille silencieusement et sans que nous nous en rendions compte, c'est-à-dire qu'une partie de nous entre en contact avec des sphères invisibles

d'où elle reçoit de nouvelles impulsions qui se synchronisent avec les expériences déjà acquises pour développer conjointement une solution satisfaisante. Par exemple :

* Une maîtresse de maison aimerait confectionner de nouveaux rideaux. Elle en a une idée, mais ne sait pas comment la réaliser. Pendant qu'elle y réfléchit, une inspiration lui vient soudain pour confectionner les plis exactement comme elle les désire, et son projet devient réalité.

* À la veille d'une intervention chirurgicale difficile, un chirurgien avoue à sa patiente ne pas savoir encore exactement comment il procédera. Il lui dit qu'il continuera à y réfléchir durant la nuit. En effet, une solution se présente à lui et s'avère être la bonne. Le résultat est excellent.

* Pour son examen de maîtrise, un élève ingénieur invente un appareil de mesure automatique de la quantité de neige tombée et le munit d'un système de réveil par SMS se déclenchant dès que la neige dépasse un certain niveau. Cet exploit aurait été inimaginable à un stade d'études moins avancé. Le jeune homme éprouve la joie d'avoir réalisé un travail utile, et de surcroît, il a progressé dans son développement personnel.

* Un chauffeur de taxi qui a exercé dans une nouvelle ville, et qui au début de son emploi a vécu un stress considérable avant chaque course est, après sept ans de métier, en mesure de visualiser chaque trajet et chaque carrefour de cette ville qu'il connaît maintenant par cœur.

Ces exemples illustrent comment le mouvement et l'évolution s'accomplissent grâce à l'activité. Progresser est une aspiration profondément enracinée en l'être humain, autant sur le plan psycho-spirituel que sur le plan de l'activité pratique et concrète, ce dernier influençant le premier. Toutefois, une activité qui favorise l'évolution de l'être ne se produit pas «par hasard». Elle résulte de certaines conditions qui ne sont pas les mêmes pour chacun. Il est cepen-

dant possible de formuler quelques points-clés tels que : l'affinité entre le caractère personnel et la nature du travail, la gestion du temps, la concentration, l'ambiance au travail, c'est-à-dire les relations interpersonnelles, et finalement, l'expérience concrète de l'utilité du travail effectué.

Le travail qui correspond à la personnalité individuelle

Les aptitudes, les talents et les affinités d'une personne représentent ses ressources, ses points forts qu'elle devrait idéalement pouvoir utiliser dans son travail, assurant de la sorte un sain équilibre entre sa personnalité et l'activité exercée.

Dans certaines phases de la vie, cet équilibre doit toutefois être renouvelé. Par exemple lorsque l'évolution d'une personne la guide tout naturellement vers une autre activité, ou lorsque les circonstances extérieures changent au point qu'un emploi ressenti comme satisfaisant pendant des années perd son attrait. Une réorientation professionnelle est alors souhaitable. C'est aussi le cas de certaines mères de famille dont les enfants sont devenus adultes.

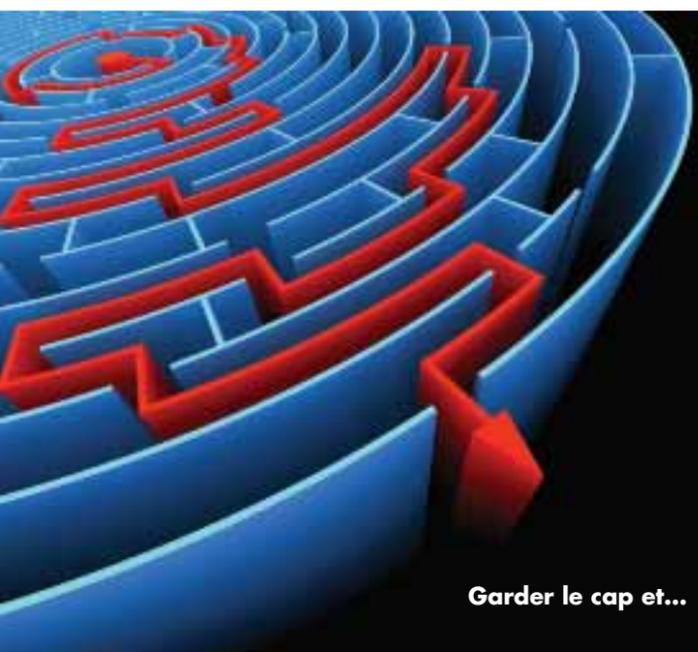
De nos jours, il arrive souvent qu'une personne quitte trop vite un emploi qui lui convient tout à fait, en espérant trouver ailleurs de meilleures opportunités de carrière. Le fait de devoir aujourd'hui continuellement actualiser sa formation professionnelle crée des situations où des gens se retrouvent soudain en charge de responsabilités pour lesquelles leurs ressources personnelles s'avèrent insuffisantes. Ainsi, un jeune économiste, après avoir suivi une formation intensive en management, peut se voir confier un poste de gérant et ressentir qu'il n'est pas encore en mesure d'assumer ces responsabilités. Ou bien une jeune infirmière compétente se retrouve en charge de nouvelles tâches administratives, ce à quoi elle aspirait effectivement. Mais les deux jeunes gens se rendent vite compte que leur nou-

veau champ d'activité déclenche surmenage, nuits blanches, peur, désarroi et mal-être au travail. La situation inverse peut également perturber l'équilibre, par exemple lorsqu'une personne ne se voit pas donner l'occasion d'utiliser ses compétences dans son travail.

Des études récentes ainsi que les exemples mentionnés plus haut illustrent que les exigences d'un emploi peuvent très bien dépasser les facultés momentanées de l'employé. La situation devient alors une source de motivations, et lui offre en même temps des objectifs à atteindre. L'apprentissage de quelque chose de nouveau peut exercer un effet stimulant et initier des processus de recherche bénéfiques. Il faudrait cependant éviter de créer un décalage excessif, soit en surmenant l'employé, soit en ne le sollicitant pas suffisamment. Ce sont souvent des revers professionnels qui incitent à se remettre en question et à réfléchir en profondeur sur l'équilibre à trouver entre la situation personnelle et les exigences du travail. On fera bien d'être à l'écoute de ces «rappels à l'ordre» de la vie.

La gestion du temps

Le rythme de travail varie d'un individu à l'autre et dépend de son tempérament de base ainsi que de son âge. Une personne de tempérament colérique, par exemple, aura tendance à foncer et à attaquer de front une tâche, tandis qu'un être d'un âge plus mûr ressentira davantage le besoin de réfléchir et aura un rythme de travail plus paisible. De nos jours, hélas, les conditions de travail imposent dans nombre d'emplois un certain rythme ayant pour mesure la performance. Un grand nombre de maladies courantes reliées au phénomène du burn-out ont leur racine dans cet état de choses, car lorsqu'une personne subit pendant une période prolongée une pression relative au rendement et à la vitesse de travail, elle finit nécessairement par se retrouver, tôt ou tard, complètement



Garder le cap et...



... pratiquer une bonne gestion du temps

épuisée. D'autre part, une alternance naturelle entre tension et détente assure un rythme de travail sain.

Afin de trouver la vitesse de travail qui convient le mieux à chacun, il est important de tenir compte du caractère individuel. Le fait d'exiger de tous la même efficacité et la même cadence de travail crée inutilement de la pression et étouffe une dynamique de travail saine et naturelle.

Dans son œuvre «Dans la Lumière de la Vérité – Message du Graal», Abd-ru-shin écrit : «Songez que ce qui convient à l'un ne convient pas à tous ! Chacun doit parcourir son propre chemin vers la perfection. Et chacun porte en lui-même les facultés qu'il lui faut pour y parvenir. C'est avec elles qu'il doit composer et sur elles qu'il doit se bâtir.»

Des études dans les domaines de l'économie et de la psychologie du travail ont démontré que s'il est vrai qu'un contenu et un rythme d'activité individualisés demandent un surplus de temps, celui-ci est compensé par une productivité accrue, des idées constructives et une diminution des absences pour maladies dues au stress. Il est donc économiquement plus profitable pour un em-

ployeur d'accorder une plus grande considération aux possibilités et aux particularités de ses employés.

La concentration au travail

La possibilité de s'immerger dans une tâche sans être interrompu est une autre condition fondamentale au sain exercice d'un travail. Or, c'est là précisément un point faible de beaucoup d'emplois car, à notre époque, l'interconnexion et la transmission rapide des informations exigent que plusieurs projets et sujets de travail différents soient intégrés dans l'horaire d'une même journée et suivis parallèlement. Ceci comporte le risque de s'éparpiller, de se disperser et de fonctionner de façon purement rationnelle.

Le fait de devoir travailler simultanément de façon efficace sur plusieurs sujets crée du stress et un sentiment d'insatisfaction. C'est par exemple le cas d'un manager qui doit, en début de journée, répondre à 150 messages électroniques concernant une multitude de projets différents. Une telle situation l'oblige à sauter rapidement d'un sujet à l'autre sans avoir le temps d'approfondir ses pensées sur aucun.

Un contexte de travail sous pression, qui n'offre pas le temps et le calme nécessaires pour s'immerger dans un sujet afin de l'étudier en profondeur et efficacement, est source d'un grand nombre de maladies dues au stress. L'immersion, la réceptivité aux pensées, l'écoute de la voix intérieure sont pourtant d'une importance primordiale pour que le travail devienne une source de joie et apporte un regain d'énergie.

Feedback positif – climat bienveillant

Un milieu professionnel bienveillant qui apprécie les facultés individuelles et respecte la dimension humaine forme la base nécessaire pour un climat de travail satisfaisant. Dans un tel climat il devient facile d'être disposé à aider l'autre, de communiquer de façon constructive et de bien gérer les ressources humaines. La capacité de reconnaître et d'encourager les forces évidentes ou latentes chez les employés ne revient pas seulement aux supérieurs mais aussi aux collègues de travail. Une bonne ambiance de travail engendre aussi une transmission fluide et naturelle de l'information et développe différentes

Satisfaction au travail

Échelle d'évaluation personnelle		7	6	5	4	3	2	1
L'équilibre avec les ressources personnelles Mon travail correspond dans une large mesure à mes compétences et intérêts								
Sens/Utilité Mon activité professionnelle (mon métier) me paraît utile – je me sens utile								
Ambiance au travail Je me sens accepté et traité avec bienveillance sur mon lieu de travail								
Pouvoir rester concentré Je peux m'absorber dans mon travail								
Efficience Mon travail a des effets tangibles et des résultats								

Attribuez à chaque aspect indiqué un chiffre (7 = correspond totalement ; 1 = ne correspond pas du tout)

formes de «feedback». La «culture du feedback», une expression utilisée dans la psychologie du travail, aiguise la perception des forces de son prochain et se développe grâce à une attitude sensible, respectueuse et bienveillante.

Cultiver le feedback, c'est acquiescer une perception différenciée de l'autre et pouvoir identifier ses forces, son implication individuelle ainsi que les belles qualités de son être. Le feedback doit correspondre à un ressenti honnête et authentique et être exprimé d'une manière personnelle. On pourrait aussi le considérer comme une forme de remerciement et de gratitude. Il ne doit en aucun cas se présenter comme un compliment intéressé. L'expérience prouve que des relations professionnelles empreintes de bienveillance et d'estime exercent un effet constructif et approfondissent la coopération. Une telle base de travail encourage la confiance réciproque et le développement naturel de chacun.

Éprouver le sens du travail

Pour qu'un emploi soit considéré comme satisfaisant, il est également

important de pouvoir se rendre compte de son utilité, de son sens, de sa valeur et de l'efficacité des résultats obtenus dans l'activité exercée.

Bien que cet article présente la fusion avec le travail comme l'état idéal et qu'il décrive les conditions d'une saine façon de travailler, cela ne signifie pas que chaque emploi doive offrir les circonstances optimales, c'est-à-dire «les plus belles et les plus confortables possibles». Il serait peu réaliste de vouloir que le travail soit toujours facile et agréable. Toutefois, la connaissance des facteurs mentionnés plus haut aidera à changer les choses pour le mieux ou à prendre les décisions nécessaires afin d'apporter davantage de joie au travail. De plus, la satisfaction éprouvée au travail touche une dimension plus profonde de l'être humain, celle de son essence spirituelle : dans chaque être humain, indépendamment de son âge et de son éducation, se trouve profondément enraciné le besoin d'être utile et d'accomplir au cours de sa vie certaines tâches de façon satisfaisante.

À ce propos, Abd-ru-shin écrit «L'accomplissement du devoir fut de tout temps considéré comme la vertu

Cette échelle d'autoévaluation de la satisfaction éprouvée au travail se veut une incitation à examiner en profondeur sa situation professionnelle afin d'évaluer quels aspects du travail sont vécus comme satisfaisants ou insatisfaisants.

la plus haute pour un être humain. Chez tous les peuples, elle occupa un rang qui surpassait tout le reste et était plus important que la vie même.» Or, nos engagements (sur le plan professionnel) doivent être en harmonie avec nos convictions intérieures. Ce que l'être humain fait, il devrait le faire par «amour pour la cause ! Voilà ce qui rend vivant le devoir qu'il accomplit, et ce devoir se trouve élevé à un niveau tel que l'être humain en place l'accomplissement au-dessus de tout.»

Quand le travail nous permet de trouver l'harmonie entre notre devoir et notre conviction intérieure, il prend tout son sens et nous ne ressentons alors plus le besoin de réfléchir à l'utilité et l'efficacité des tâches réalisées. C'est souvent l'absence de conviction intérieure qui devient le foyer d'une crise professionnelle ou la source d'un burn-out. Un individu qui travaille sans conviction finit en effet par fonctionner essentiellement à travers l'intellect, ce qui exige tôt ou tard son dû et constitue la cause d'un grand nombre de dysfonctionnements professionnels et de maladies psychiques.

■ Marianne Klauser Stadler

Lisez dans le prochain numéro : «La crise professionnelle, quand tout dérape».

Note :
L'auteure est psychologue diplômée et psychothérapeute en Suisse.

Depuis des temps immémoriaux, nous vivons sous le Soleil, qui est notre étoile phare et, pourtant, nous ne connaissons que depuis peu de décennies quelques-uns des secrets de cet astre.

Les étoiles, donc les soleils, sont constituées des éléments les plus simples : de l'hydrogène, mélangé à de l'hélium et des traces d'atomes complexes. À chaque seconde, notre Soleil transforme cinq millions de tonnes de masse en énergie, qui est ensuite émise sous forme de rayons dans l'Univers. Comme nous le voyons la nuit, notre étoile est loin d'être seule ! Des milliers, ou plutôt des milliards de soleils s'ébattent dans les étendues de l'Univers. Notre Voie lactée compte, à elle seule, environ 200 milliards de corps célestes autobrillants. Ces multiples soleils ressemblent à un pré multicolore. Certains sont plus petits que la Terre, mais il y a des étoiles qui sont si grosses que notre Terre tiendrait dans leur trajectoire de rotation. L'Univers abrite des étoiles qui ont moins de mille ans d'existence, et d'autres qui ont des milliards d'années ; des étoiles plus dures que des diamants, et d'autres qui ressemblent à des bulles gazeuses, si diffuses, qu'elles sont parfois plus légères que l'air ; des étoiles bleues brûlantes, et d'autres, faibles, qui ont l'éclat rouge vif d'un charbon ardent ; des étoiles instables qui ont des pulsations comme des méduses, et d'autres, vacillantes, qui deviennent soudain aussi brillantes qu'un feu de camp sur lequel on jetterait de l'essence. Il y a des étoiles uniques, comme notre Soleil, et des systèmes stellaires doubles, triples et même quadruples.

Lorsque nous observons dans un télescope la Voie lactée, l'apparente intensité des étoiles n'est qu'une illusion résultant du fait que nous voyons dans la profondeur de l'espace, à des milliers d'années-lumière. Des étoiles, qui paraissent entassées les unes sur les autres, sont en réalité séparées par bon nombre d'années-

lumière. Les espaces entre les étoiles de notre galaxie sont remplis de nuages de poussière et de gaz. Des étoiles naissent à partir de tels nuages. Ceux-ci sont habituellement très légers, mais tellement immenses qu'ils ont suffisamment de masse pour pouvoir engendrer des milliards de soleils.

Antarès est la plus grosse étoile située dans le «voisinage» du Soleil, à environ 600 années-lumière. Cet astre très lumineux, visible au sud de la voûte céleste dans la constellation du Scorpion, brille environ 10 000 fois plus que le Soleil. Sa surface est relativement froide. Sa température ne s'élève qu'à environ 3 000 degrés, c'est pourquoi sa couleur est rouge orangé. Antarès, la supergéante rouge, forme avec un petit soleil bleu-blanc un système stellaire double. Bételgeuse, qui représente une partie de la constellation d'Orion facilement visible à l'œil nu est, en tant que vieille étoile géante, candidate pour une spectaculaire explosion de supernova qui peut avoir lieu à tout moment et qui irradierait dans tout le ciel nocturne. La plus grosse étoile connue est VY Canis Majoris, découverte en 2007 par un astronome américain grâce à un télescope de dix mètres. Son diamètre est deux fois et demi celui d'Antarès.

Notre propre Soleil a un volume considérable, soit 11 780 fois la grosseur de la Terre ; toutefois, comparé à des soleils géants, il est minuscule. En supposant que VY Canis Majoris soit un ballon de sept mètres de diamètre, notre Soleil aurait dans ce cas tout juste la grosseur d'une tête d'épingle.

L'être humain peut perfectionner ses instruments et leur donner plus de précision aussi souvent qu'il le pourra, la découverte de phénomènes toujours nouveaux ne cessera jamais. Même si la majeure partie des astronomes ne veut pas l'admettre, chaque découverte est un témoignage en faveur du parfait et très sage Créateur de tous les mondes.



Reinhardt Wurzel

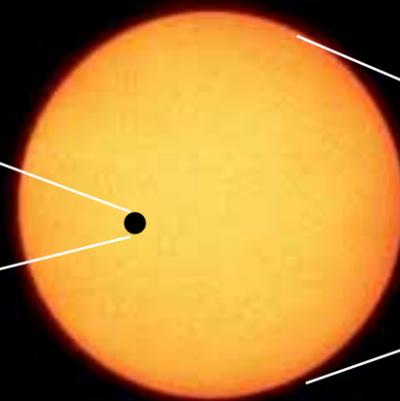
Dans l'océan des soleils

Des ordres de grandeur inconcevables



La Terre

Notre planète bleue est si grande que pour l'explorer nous n'avons pas assez d'une vie humaine. Mais comparée aux autres corps célestes de l'univers, la Terre est insignifiante.

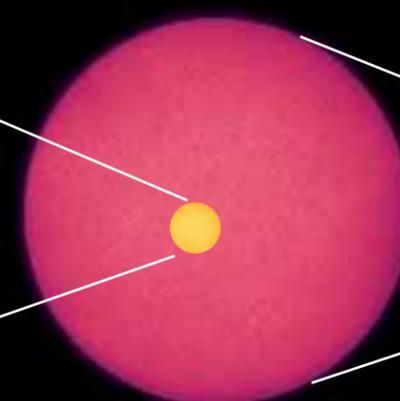


Le Soleil

Par rapport au diamètre du Soleil, la Terre est un point extrêmement petit. Et notre Soleil est très petit par rapport aux étoiles qui font figure de géantes dans l'univers.



Sirius

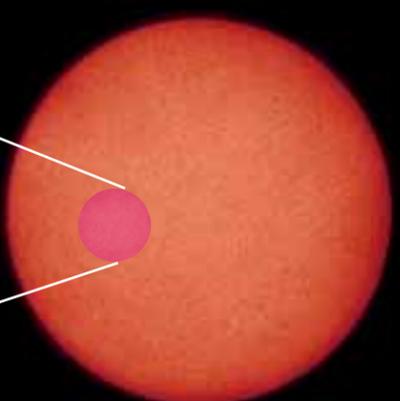


Arcturus

En comparant approximativement deux soleils bien connus de la voie lactée - Sirius (au-dessus) et Arcturus (grosse balle) - notre Soleil n'est qu'une petite étoile, mais Arcturus n'est pas lui-même le plus gros soleil et de beaucoup.



Aldebaran



Antarès

Le soleil géant Aldébaran (en haut) comparé approximativement à Antarès. Quant à VY Canis Majoris, la plus grande étoile hypergéante connue, elle serait 2,5 fois plus grande qu'Antarès.



Hippocrate

Le père de la médecine



Dans une série de trois textes, Michel Casati nous fait découvrir les grandes figures de la médecine occidentale : Hippocrate, Paracelse, Hahnemann...

De la superstition à la médecine

La médecine du temps jadis tenait plus de la prophétie, de l'astrologie et du bon vouloir des dieux que du savoir des hommes. La maladie était considérée comme une sanction naturelle, infligée à l'individu par une puissance démoniaque ou divine, dont seuls les prêtres, les devins ou les sorciers étaient capables de venir à bout.

Fils présumé d'Apollon, Esculape représente en Grèce le trait d'union entre la médecine divine et la médecine humaine. Héritiers des prêtres égyptiens, les prêtres grecs exercent la médecine dans leurs temples. Trois écoles se partagent les connaissances : l'école de Cos, l'école de Cnide et l'école de Rhodes. Cette dernière disparaîtra en premier. Une rivalité oppose les deux autres. L'une, celle de Cos, prône l'observation et l'écoute du malade, conduisant à une synthèse des éléments rassemblés, à un diagnostic mais surtout à un pronostic (évolution probable de la maladie) et à un traitement visant à respecter le plus possible la nature ; l'autre, celle de Cnide avance une analyse des symptômes visant à établir un diagnostic (état momen-

tané de la maladie) et à instaurer un traitement opposé aux symptômes. L'école de Cos survivra environ un siècle après la mort d'Hippocrate et réapparaîtra beaucoup plus tard avec Paracelse et surtout Hahnemann. L'école de Cnide se développera considérablement avec ses deux illustres représentants que furent Aristote (384-322) ainsi que son disciple Théophraste, puis plus tard Galien, pour devenir l'allopathie que l'on connaît aujourd'hui.

La personne apparaît comme un système d'éléments devant rester en équilibre...

Le père de la médecine

Hippocrate naît à Cos vers 460 avant J.-C. Il est le fils d'Héraclide, médecin lui-même, de la lignée des Asclépiades exerçant dans les temples. Hippocrate apprend l'anatomie et la médecine avec son père, comme le veut la tradition grecque. Il transmettra d'ailleurs ses connaissances à ses deux fils, Thessalos et Dracon, et à son gendre Polybe.

Dire qu'il a tout inventé dans la médecine serait mentir, car il est l'héritier de tous les médecins et de tous les prêtres de l'école de Cos, de même que le contemporain de nombreux philosophes grecs comme Socrate, Périclès, Sophocle, Platon... qui prônent tous une meilleure connaissance de l'homme. Mais il a

eu le génie de savoir séparer ce qui relevait de la fantaisie, de la superstition ou de la magie, de ce qui était purement objectif et utile. Déceler les causes des phénomènes, comprendre le fonctionnement du monde et, à partir de là, prévoir son évolution était la préoccupation commune de ces savants et de ces philosophes. Sur le plan médical, cette volonté d'appliquer le raisonnement à la maladie et aux moyens de la guérir, de renoncer aux pratiques magiques pour comprendre

comment ou pourquoi les lois qui régissent l'équilibre du corps en viennent à être transgressées, est à l'origine de la médecine moderne. C'est en cela qu'il est le «père de la médecine».

L'observation clinique

Hippocrate approfondit donc les connaissances de l'époque et recommande l'observation clinique systématique du malade. Il s'attache à faire un examen aussi complet que possible, incluant l'auscultation immédiate (réalisée en posant l'oreille directement contre le buste du malade, ce qui ne sera plus fait après lui, jusqu'à ce qu'un certain Laënnec redécouvre cette méthode). Mais il s'attache aussi à tout ce qui forme

l'environnement du patient, le climat, les saisons, ainsi que ses activités physiques ou son mode d'alimentation. La personne apparaît non seulement comme un élément dans un système, mais encore comme un système d'éléments devant rester en équilibre à l'intérieur de lui-même, comme avec l'extérieur. Hippocrate et ses disciples établiront de très nombreuses observations qui serviront de bases aux éléments de synthèse nécessaires au diagnostic mais aussi et surtout au pronostic. Pour lui, le raisonnement médical doit s'abstenir de toute spéculation et s'inspirer uniquement des phénomènes naturels dûment constatés.

Les devoirs du médecin

Pour commencer, il affirme, dans son corpus «Du Médecin» : «il (le médecin) doit avoir de l'autorité. Il aura une bonne couleur et de l'embonpoint suivant ce que comporte sa nature. Car la foule s'imagine que ceux dont le corps n'est pas en aussi bon état ne sauraient pas soigner convenablement les autres. Puis il sera d'une grande propreté sur sa personne : mise décente, parfums agréables... Son moral sera plein de modération, non seulement réservé dans ce qu'il dit, mais aussi parfaite-

Hippocrate est le premier médecin à avoir recommandé «l'auscultation immédiate» pour faire le diagnostic réel du mal qui rongait la poitrine de ses malades. Les autres se contentaient d'observer.

ment régulier dans sa vie... Ses mœurs seront honorables et irréprochables et avec cela il sera pour tous grave, humain, équitable...»

Hippocrate définit ainsi une véritable éthique du médecin. Il impose de soigner le riche comme le pauvre, l'homme aussi bien que la femme, interdisant «toute entreprise voluptueuse» à leur égard. Dans «Les Préceptes», il ajoute pour ses élèves : «Je recommande de ne pas pousser trop loin l'âpreté, mais d'avoir égard à la fortune et aux ressources ; parfois même vous donnerez des soins gratuits, rappelant soit le souvenir passé d'une obligation soit le soin actuel de votre réputation. Y a-t-il lieu de secourir un étranger ou un pauvre ? C'est de telles gens qu'il faut surtout aider, car là où est l'amour des humains, là aussi est l'amour de l'art». Il régit et exige de garder secret tout ce qui aura été vu ou entendu. Il fait d'ailleurs prêter serment à tous ceux de son école. En cela, il est aussi le «père de la médecine».

Il requiert une véritable collaboration entre lui et le malade auprès duquel il est appelé en consultation, afin de pouvoir établir son diagnostic puis son pronostic. Il observe non seulement toutes les parties du corps, mais il examine aussi les élimina-

tions ; il vérifie l'haleine et la température, écoute la respiration... Il se fait aider au besoin des membres de la famille. Conscient de la nécessité de créer un climat favorable à la détente du malade, il dit dans «De l'Officine du Médecin» : «le médecin doit protéger l'intimité du patient en s'assurant par exemple que la lumière ambiante ne laisse pas voir aux autres les parties qu'il faut cacher».

La théorie des humeurs

Héritier des croyances de ses ancêtres, Hippocrate reprend et affine la théorie des «humeurs». Dans son traité «De la Nature de l'Homme», il explique que «le corps humain contient du sang, de la pituite (ou phlegme, du grec phlegma : humeur glaireuse, en fait la lymphé), de la bile jaune et de la bile noire (ou atrabile)... Ce sont ces éléments qui constituent le corps et causent ses maux comme sa santé. Ces éléments sont la réplique des éléments que l'on retrouve dans la Nature. Ces humeurs correspondent donc elles-mêmes aux quatre éléments : l'air, l'eau, le feu et la terre. Chacun de ces éléments est la résultante de deux conditions climatiques : la chaleur ou le froid, la sécheresse ou l'humidité. Ainsi la chaleur sèche correspond-elle

Ces humeurs correspondent donc elles-mêmes aux quatre éléments : l'air, l'eau, le feu et la terre. Chacun de ces éléments est la résultante de deux conditions climatiques : la chaleur ou le froid, la sécheresse ou l'humidité.

au feu ou à la bile jaune, déterminant alors en cas de prédominance de ce climat interne le tempérament bilieux. Le froid humide correspond à l'eau ou au phlegme, qui caractérise le tempérament phlegmatique (ou lymphatique). La chaleur humide coïncide avec l'air et avec le sang, formant ainsi le tempérament sanguin. Enfin le froid sec représente la terre et la bile noire, répondant alors au tempérament atrabilaire ou mélancolique ou encore nerveux.

La maladie

Le corps apparaît donc en règle générale comme un tout composé d'un certain nombre d'éléments simples. La santé se définit alors quand «les humeurs sont dans une proportion correcte l'une par rapport à l'autre à la fois en force et en quantité et qu'elles sont bien mêlées (crase). La maladie apparaît quand l'une des substances présentes est soit insuffisante, soit en excès ou qu'elle est séparée dans le corps et non mêlée avec les autres (dyscrase)». La «prognose» (pronostic) est le véritable chef-d'œuvre médical de l'école de Cos. Hippocrate ne s'en tient pas à un simple diagnostic de maladie, il s'attache à noter les réactions du malade, afin d'une part de reconnaître les signes de la maladie permettant d'établir un diagnostic concret, et d'autre part de rechercher les caractères propres à la réactivité de chaque malade. Cette façon de procéder lui permet, non tel un mage mais plutôt de façon rationnelle et consciente, d'être en possession d'un art qu'il domine, et de prédire presque à coup sûr la façon dont la maladie se terminera chez le malade.

Pour Hippocrate, la maladie est «une et toujours la même, un déran-

gement humoral caractérisé par trois phases différentes : la crudité, la coction et la crise». Les humeurs viciées (crues) prennent possession d'une partie de l'organisme, déclenchant des réactions inflammatoires douloureuses et de la fièvre dans bien des cas. Survient la «coction» qui cuit (pepsis) littéralement les humeurs et les collecte avant de les expulser dans la «crise» (c'est-à-dire non pas la crise, mais le jugement). Tout cela, le médecin est capable de le prévoir quand il a effectué le travail de récapitulation et de collection des signes réclamé par Hippocrate. Son livre «pronostic» est un diagnostic précis, doublé d'une compréhension de tout ce qui arrive et qui va arriver.

Le rôle de l'âme

Sans renier le Divin, Hippocrate est quand même l'héritier d'une longue tradition dans laquelle les médecins eux-mêmes disaient descendre des dieux. Il reconnaît que les dieux peuvent contrôler les vents et les tempêtes et même le destin des humains ; mais il affirme qu'il existe un domaine, celui des maladies, dans lequel les médecins sont capables d'œuvrer utilement et efficacement. Il suggère même dans son «Régime» : «Prier est une bonne chose, mais, tout en invoquant les dieux, il faut s'aider soi-même». Il constate la synergie entre le corps et l'âme dans le fait, par exemple, qu'une peur est capable de provoquer une attaque d'épilepsie (considérée alors comme une maladie sacrée !). «Une vivacité de sentiment stimule les humeurs qui



redonnent ou enlèvent les couleurs de la peau, mais contractent le cœur, alors que la bonne humeur le dilate !» Dans cet écrit, Hippocrate ajoute «durant le jour, l'âme est au service du corps ; mais la nuit, elle est à elle-même et en profite pour faire le tour de son logis. Les rêves sont justement le langage par lequel elle signale les problèmes qu'elle a décelés ainsi que les foyers latents de la maladie». Le médecin grec connaît dans les faits la psychosomatique. On peut lire aujourd'hui dans son livre des «Épidémies» des pages écrites il y a plus de deux mille ans, dont la modernité nous confond. Elles rapportent des signes cliniques précis, des descriptions claires concernant des accès de délire, des gestes maniaques voisinant avec des symptômes physiques affectant le patient. Certains signes clés, comme le faciès hippocratique ou l'hippocratisme digital, sont encore d'un précieux secours pour les médecins d'aujourd'hui.

Si les maladies sont bien répertoriées et les causes décelées au mieux par la connaissance des qualités des vents et des eaux, les habitudes de vie des gens du lieu (nourriture habituelle, boisson préférée, travail et exercices pratiqués...), les organes, eux, ne sont pas bien recensés. Il faut se souvenir que les médecins grecs ne pratiquaient pas la dissection des

cadavres. Les seuls critères anatomiques sont fondés sur les soins apportés aux plaies, aux fractures, aux écoulements ou aux évacuations. Ainsi, pour eux, les vaisseaux du corps transportent-ils soit du sang, soit de la bile, soit même de l'air !

L'art de soigner

Mais les médecins sont enracinés dans la réalité contemporaine de leur civilisation. Leur thérapie sera donc une extension de la vie courante, recommandant surtout des remèdes à base de végétaux ou de produits naturels et préconisant des modifications du régime alimentaire ou des exercices physiques appropriés. Le pa-

«Durant le jour, l'âme est au service du corps ; mais la nuit, elle est à elle-même.»

Hippocrate

tient est vu comme un «être unique», vivant dans un milieu donné, dont il faut connaître la géographie et le climat. Il se doit de vivre en harmonie avec son environnement. Le médecin est donc tenu de collaborer avec son patient, mais le patient doit lui-même être actif et mettre toutes ses forces en œuvre pour accéder à sa guérison. Dans les «Épidémies», Hippocrate nous dit : «l'art se compose de trois termes : la maladie, le malade et le médecin. Le médecin est le serviteur de l'art ; il faut que le malade aide le médecin à combattre la maladie». D'une façon générale, le médecin grec est conscient de ses limites et recommande une grande modestie devant le patient, même si, d'autre part, un médecin se doit de clamer sa compétence afin d'asseoir sa réputation. La thérapeutique est assez variée, elle recourt à des méthodes qui seront suivies jusqu'à nos jours : cautérisation, saignées, et même trépanation. Le chirurgien recoud les plaies, panse, replace des nez ou réduit des fractures. Hippocrate attribue un

rôle primordial à la «diète», c'est-à-dire au «régime de vie» et à l'alimentation, inaugurant en cela la médecine préventive. Dans son «Régime», il nous livre que les aliments ou les exercices ont des vertus opposées, mais qui collaborent à la santé. Par nature, les exercices dépensent l'énergie disponible, les aliments et les boissons compensent les pertes. Pour Hippocrate, c'est à «chacun de trouver, pour son propre compte, la juste proportion entre exercice et alimentation».

Un de ses «Aphorismes» précise que «l'art de la nutrition est comme tous les arts une imitation et un enseignement de la Nature...

L'alimentation sert à la fois à rétablir la santé et à la conserver chez les gens qui se portent bien». Ici encore, on mesure combien sa conception de la santé était à l'avant-garde, et on peut lui attribuer la paternité de notre médecine moderne.

Soigner sans nuire

Aux yeux d'Hippocrate, la maladie n'est qu'«une série des actes suscités par la nature dans le but d'expulser de l'organisme le principe morbifique qui l'opprime». La théorie du médecin est donc de «laisser aller la nature quand elle prend la bonne route, la remettre dans la véritable direction quand elle s'égare, lui donner de nouvelles forces quand les siennes sont épuisées...» La thérapeutique repose sur deux principes : s'interdire tout ce qui pourrait nuire au patient ; aider en toute circonstance l'action spontanément favorable de la nature. Et c'est en cela qu'il est bien le père de la médecine ! Même si un de ses aphorismes les plus connus proclame : «La vie est courte, l'art est

long, l'occasion fugitive, l'expérience trompeuse, le jugement difficile».

Parce qu'il considère l'homme dans son unité individuelle et dans son environnement, Hippocrate intègre pour la première fois la santé et la maladie, comme la vie et la mort, dans le système des phénomènes naturels. Ainsi, «naître et mourir ne sont que des modes différents d'une même chose». La responsabilité de tout être humain se trouve donc engagée dès qu'il s'agit de se garder en bonne santé. Hippocrate recommande alors de mener une vie équilibrée en tout. «L'oisiveté et le repos humectent : on en est affaibli... Le travail durcit et fortifie... La promenade est un exercice plus naturel que certains autres ; celle du matin amagrît, elle rend le ventre libre, la tête plus légère et les sens plus vifs et l'on se trouve plus lesté.» La morale doit tenir une grande place dans notre vie puisque «le bonheur est pour ceux qui se conduisent toujours bien» ! Animé d'une probité et d'une rigueur morale à toute épreuve, il a fixé les bases de la déontologie, dont le fameux «serment» est encore aujourd'hui d'actualité, puisque toujours prêté par le médecin lors de son inscription au conseil de l'ordre, seul habilité à lui permettre d'exercer son art.

Michel Casati
mcasati@orange.fr

Bibliographie :

- Emile Littré, *Œuvres complètes d'Hippocrate*. Amsterdam, Hakkert, 10 volumes.
- *Encyclopædia Universalis, Médecine, histoire de Charles Coury*.
- *Encyclopædia Universalis, Hippocrate*, de Jacques Jouanna.
- *L'Encyclopédie de l'Agora, dossier Hippocrate*.
- *Recueil des publications, du Dr Georges Demangeat*.
- *Aux sources de la Tradition : Hippocrate de Gilles Maloneyb avec Winnie Frohn*.
- *Les quatre principes fondamentaux d'Hippocrate*, de Jacques Dufresne.
- *Hippocrate*, du Dr Ch. V. Daremberg.
- *Les leçons d'Hippocrate*, de Claude Mosse pour le magazine *l'Histoire*.

À l'école du colibri : éduquer pour élever les consciences

«L'élève doit apprendre à donner le meilleur de lui-même pour construire sa propre estime.»

Isabelle Peloux

Au Centre des Amanins, carrefour d'échange et de transmission situé au sud de la Drôme, l'équipe du Monde du Graal a été chaleureusement accueillie par Houari, lors d'une visite destinée à des stagiaires.

Houari : Le centre agro-écologique des «Amanins» est un lieu créé pour sensibiliser à l'écologie pratique et quotidienne. Le projet de Pierre Rabhi, paysan humaniste et écrivain, qui n'avait pu se réaliser

Cela relève de notre responsabilité ! Nous ne pouvons nous arrêter au constat que ça ne va pas, nous avons le devoir d'éduquer et de sensibiliser les enfants pour qu'ils soient attentifs, et qu'ils respectent la Nature. L'école du «Colibri» ainsi qu'une ferme, des hébergements, des salles de réunions, des champs, des prés et des bois font partie du Centre des Amanins. À chacun de faire sa part avant de compter sur les autres : c'est le sens de cette mise en place ! Ici, le plus important est d'orienter notre

Si chacun accepte ses propres imperfections, il tolère mieux celles des autres et cela facilite le travail en commun.

jusqu'alors, a croisé le destin de Michel Valentin, entrepreneur dans les affaires qui, en 2003, mit les fruits de sa réussite au service de causes coopérant aux valeurs humaines. En 2005, ce site de 55 hectares fut donc acheté. L'importante dimension pédagogique du projet concernait au départ les adultes, les classes découvertes et les enfants des écoles. Mais il devint rapidement évident qu'il fallait créer une école primaire puisque ce que nous avons mis en place sur ce site répond à deux questions :

Quelle planète laisserons-nous à nos enfants ? Quels enfants allons-nous laisser à la planète ?

conscience pour devenir attentif à la relation et pour la placer au cœur de nos pratiques. C'est le plus difficile, le plus attirant et le plus passionnant. (voir le reportage sur les Amanins, www.graal.org)

Dans cet article, nous parlerons essentiellement de l'école. Le Monde du Graal a donc rencontré Isabelle Peloux un mercredi, alors qu'elle travaillait avec deux jeunes stagiaires. Professeur des écoles et formatrice pour les futurs professeurs des écoles à Lyon, directrice de l'école du Colibri, formatrice en communication et gestion des conflits pour les enseignants, animatrice de

groupes de parents, elle est porteuse des valeurs de la pédagogie coopérative et de l'éducation à la paix.

Interview :

Monde du Graal : Pour vous, cette école était-elle un rêve ?

Isabelle Peloux : Ce n'était pas un rêve. Le projet m'a devancée et aujourd'hui, je suis complètement investie dans l'école du Colibri. Lorsque Michel m'a suggéré de créer une école j'ai dit oui, sans imaginer ce résultat. Dans le DVD* qui est sorti, je parle des outils que j'utilise pour que nous soyons nombreux à proposer cette éducation. Notre expérience a cinq ans, et l'inspecteur qui est passé a donné un avis très favorable, c'est une belle réussite ! Dans notre objectif de transmettre, nous notons dans des dossiers nos projets spécifiques et notre philosophie en matière d'éducation. Quand j'étais enfant, je me demandais comment faire pour que les humains ne se bagarrent plus et en grande utopiste je croyais qu'il n'y aurait plus aucune guerre ! J'ai cherché pendant des années comment supprimer les conflits et il m'en a fallu beaucoup pour comprendre qu'en fait ils sont utiles et font partie intégrante de la vie. L'important c'est de savoir comment les gérer. Le conflit exprime quelque chose de vivant qui permet de progresser.

Vous accueillez des enfants en difficulté scolaire ?

Isabelle Peloux : Oui, et nous observons d'énormes progrès au niveau de leur socialisation, ils sont heureux de venir à l'école et cela change tout. Les parents sont soulagés puisqu'ils sont considérés et ne sont plus ceux qui



En haut l'école du Colibri. En bas à gauche : Isabelle Peloux, à droite : sa classe

élevaient mal leurs enfants. Un élève en échec scolaire c'est une souffrance ! Je leur propose d'être co-éducateurs des enfants et nous devenons des partenaires en nous entraînant pour conjuguer nos connaissances. Je les ai dans un lieu collectif et eux dans le milieu familial. Pour les enfants, c'est un apaisement : nous essayons de les épanouir sur tous les versants, ils ne sont plus maintenus en échec. Ceux qui sont doués de compétences relationnelles, artistiques, physiques ou manuelles, peuvent les exprimer, ils prennent de l'assurance ! De ce fait, ils font également des progrès, ils gagnent beaucoup en estime d'eux-mêmes et se révèlent. Certains ont des difficultés d'apprentissage dont nous ne connaissons pas la cause, ou bien elles sont dues à un handicap ou à une dyslexie sévère. Ici, ils progressent certainement davantage, mais ils auront toujours des difficultés. Pendant quatre ans, nous avons eu un enfant

psychotique qui est parti en collège spécialisé. Il est clair qu'il a réalisé des progrès monumentaux qu'il n'aurait peut-être pas accomplis ailleurs, mais il est resté avec son handicap. L'essentiel est de considérer chacun, selon le domaine où il a un réel potentiel. En tant qu'éducatrice et enseignante, le plus important c'est de rester convaincue que chez tout enfant il y a du bon et qu'il faut aller le chercher pour le faire émerger, afin que l'enfant soit heureux. C'est le talent qu'il a à développer.

Pédagogie coopérative : peur des autres, jalousie et émotions

Vous développez les mêmes méthodes chez les adultes et les enfants !

Isabelle Peloux : N'oublions pas que les enfants apprennent d'abord par imitation. Ils ne retiendront les paroles que si des actes suivent. Quand les adultes leur demandent de coopérer, ils doivent eux-mêmes le faire si-

non ça ne marche pas. Ce chemin simple en théorie est difficile à suivre. Je travaille avec deux stagiaires et chaque année inévitablement, nous devons d'abord comprendre ce qui est difficile entre nous pour ne pas le répercuter sur nos élèves. L'important c'est d'être conscients que nous sommes tous vulnérables et que personne n'est parfait. Quand chacun accepte ses propres imperfections, il tolère mieux celles des autres et cela facilite le travail en commun. Certains enfants mettent les leurs en avant et pour les aider il faut leur dire que nous sommes également passés par là. Dans le postulat : «Moi je n'ai jamais été comme ça», l'enfant entend qu'il est nul et que tout ce qu'il fait ne va pas. En lui disant : «Moi aussi, j'ai eu envie de taper les plus petits, d'abuser du fait qu'ils ne comprennent pas les règles, je te comprends parce que je l'ai vécu», nous nous ouvrons à plus de tolérance



Légende amérindienne

Un jour il y eut un immense incendie de forêt. Tous les animaux terrifiés et atterrés observaient impuissants le désastre. Seul, le petit colibri s'activait, allant chercher quelques gouttes d'eau dans son bec pour les jeter sur le feu... Le voyant faire, le tatou, agacé par ses agissements dérisoires, lui dit : «Colibri, tu n'es pas fou ! Tu crois que c'est avec ces gouttes d'eau que tu vas éteindre le feu !» Le colibri lui répondit alors : «Je le sais, mais je fais ma part».

et les enfants rient de savoir que les adultes ne font pas tout comme il faut ! Néanmoins, il faut être vigilant avec eux, car ils croient rapidement que nous nous moquons d'eux : avec l'humour, on peut vite déboucher sur l'humiliation. Rire de soi est une autre approche que nous leur apprenons par les jeux coopératifs et l'apprentissage de l'art du ridicule.

Quels sont vos outils pédagogiques ?

Isabelle Peloux : Nous travaillons à partir de la pédagogie coopérative, méthode d'apprentissage qui préconise de faire chercher les enfants ensemble. Ils mettent en commun leurs stratégies et sont obligés d'expliquer ce qu'ils font. Par exemple, à mesure que j'explique ce que je fais, je le comprends de mieux en mieux et je suis de plus en plus claire pour mes élèves. Si l'on fait ce constat, il est bien plus intéressant et bénéfique que ce soient les enfants qui s'expliquent entre eux. Ceci n'exclut pas le besoin d'une leçon frontale classique où l'enseignant explique, ou aide individuellement l'enfant.

Laissés seuls pendant 10 minutes, ils se regroupent par trois pour que chacun explique à son tour de quelle façon il a trouvé son résultat. Les enfants sont parfois confrontés à la peur que les autres les croient bêtes.

Ils tombent dans les mêmes pièges que les adultes. Quand dans un groupe, nous ne comprenons pas ce qui est formulé et que nous ne sommes pas en accord avec quelqu'un reconnu compétent, nous abandonnons. Tout le monde a l'air d'accord et je vais paraître idiot en disant que je n'ai rien compris, donc je me tais et ensuite je rame parce que je n'ai toujours pas compris. Le contrat est donc, tant que je n'ai pas compris j'ai le droit de le dire. Cette démarche fait avancer le groupe. Celui qui ose poser des questions rend service, car le professeur explique à nouveau. Les adultes avouent que lorsqu'ils étaient à l'école, ils ne demandaient pas d'explications par peur des autres.

Philippe Meirieu, spécialiste en sciences de l'éducation, est venu vous rendre visite !

Isabelle Peloux : Il est venu avec Albert Jacquart et pour lui, notre école est représentative du vrai travail coopératif. Nous prenons beaucoup de temps pour parler de la relation à l'autre.

Dans la semaine, trois temps formateurs sont programmés :

1. *Le lundi matin, le débat philosophique :* les enfants sont assis en rond, nous posons une question ou parlons d'une citation ou d'une légende. Ils ont la parole pendant trois quarts d'heure.

Le but est d'exprimer ce que je pense quand je considère important de le partager avec le groupe. Un enfant se lève et il n'y a pas de jugement sur la parole émise. Nous sommes juste en train de réfléchir et quand je réfléchis, je peux dire blanc, puis noir, et redire blanc pour finalement me rendre compte qu'il y a autre chose. Ainsi, ma pensée évolue, j'apprends à développer et à écouter l'autre. Un bâton de paroles crée le rituel, les enseignants ne sont là que pour désigner l'enfant qui parlera. Les enfants s'expriment librement avec pour conséquence une qualité du dire réelle. Nous pratiquons cet exercice

du CP au CM2 mélangés et incitons les CM1, CM2 à participer pour que les plus jeunes s'éveillent à l'écoute.

Ce système ouvre à beaucoup de tolérance et sert à découvrir qu'il n'y a pas de réponse tranchée sur une même question, les avis diffèrent selon le point de vue où l'on se place. Les sujets sont choisis soit par les enfants, soit par les enseignants, soit à partir de questions philosophiques, soit à partir de problématiques vécues par le groupe.

Une année, nous avons remarqué des problèmes en récréation et les mots «chef de cabane» ou «propriétaire» étaient apparus. En débat autour de ce thème, nous avons constaté qu'ils en étaient arrivés à «vouloir capitaliser», en se revendant les cabanes ou en faisant du profit. Pourquoi ce site t'appartiendrait, n'est-il pas pour vous tous ?

En surveillant la récréation, nous ne percevons absolument pas toutes ces attitudes et ces situations dont les enjeux majeurs sont en général affectifs : c'est le désir de vouloir plus pour me sentir plus fort, parce que j'ai besoin qu'on m'aime.

2. *Le jeudi après-midi, un temps de vivre ensemble :* c'est leur réunion de classes, matérialisé par une feuille à carreaux sur laquelle chacun peut écrire ce qu'il veut. Quand un travail s'est mal déroulé ou que durant la récréation ça n'a pas été, les élèves le notent puis un autre leur demande d'expliquer ce qui ne va pas. Si l'un d'eux se plaint que d'autres ne se comportent pas comme la maîtresse le demande et que la situation est source de conflits sans amélioration, les adultes proposent plusieurs solutions. L'écoute, le dialogue et les formes sont mis en œuvre pour résoudre le problème et s'il n'y a pas de solutions, nous reprenons à partir d'un autre point de vue.

Nous avons aussi des jeux coopératifs intergénérationnels et sans hiérarchie où il n'y a ni gagnant ni perdant. Une véritable mine d'or pour réapprendre

la coopération ! Le but est d'apprendre à faire confiance aux autres et de réapprendre le contact physique. On découvre toutes les valeurs importantes oubliées par trop d'individualisme, comme l'entraide, la communion, etc. Puis, nous terminons sur la paix :

3. *Le jeudi en fin d'après-midi, nous travaillons sur trois axes :* être en paix avec soi-même, avec les autres et avec son environnement. Ce dernier point implique que je suis un des éléments de la nature et que j'ai besoin d'en prendre soin pour prendre soin de moi-même. Ici, c'est en transversalité que les enfants le vivent parce qu'ils jardinent, mangent à la cantine les produits cultivés, et voient vivre poules et cochons. Ils ressentent les rythmes de vie, utilisent les toilettes sèches, puis le terreau pour les plantations. À tout instant, chaque enfant sait qu'il fait partie du vivant, il a donc tout intérêt à être attentif à son environnement. Nous abordons «être en paix» avec soi-même, en effectuant des exercices sur les émotions.

En portant un nez de clown qui est un masque pour l'enfant, je peux d'abord mimer une petite colère, puis une moyenne et une très grosse. Les différentes colères et les émotions nommées donnent les termes exacts de ce qu'ils ont réellement ressenti : je me suis senti humilié, etc. Les enfants commencent ces transformations vers huit ans, c'est un processus pour grandir qui amène à distinguer ce qui est bien de ce qui ne l'est pas.

Nous apprenons donc à nommer les émotions sans les juger. La colère est là, c'est ainsi. Seule la façon dont je vais la gérer sera bien ou mal et je

n'ai à m'en prendre à personne. Réaliser ce travail autour des émotions avec eux est enrichissant.

L'écoute active

Comment faites-vous émerger le beau et le bon ?

Isabelle Peloux : Dans la classe, les enfants sont responsables du «coin du beau», en y mettant ce qu'ils trouvent beau. Un élève mal à l'aise peut s'y ressourcer : le beau fait vraiment du bien ! Là se trouve «la boîte à soucis» où ils notent leurs peines pour passer à autre chose. Je ne suis pas obligé de garder mon souci dans la tête, et ainsi je peux me mettre en apprentissage. Nous leur apprenons des postures, des exercices de respiration et de relaxation, et pour se recentrer, chacun a un mandala à colorier. Afin d'aider des copains à résoudre un conflit, nous les formons au rôle de médiateur en utilisant les méthodes de Thomas Gordon : l'écoute active ainsi que des jeux pour apprivoiser la peur du ridicule, l'art de rire de soi – faire des grimaces monstrueuses – apprendre à être solidaire même avec ceux qui ne sont pas nos amis (il arrive que je travaille mieux avec eux) – apprendre à se faire confiance dans tous les jeux.

Le dernier outil est une grille de lecture de Howard Gardner : les «huit formes d'intelligence». En travaillant avec des traumatisés crâniens, cet Américain a cherché les compétences qui n'étaient plus utilisées et a trouvé huit zones. Personne ne peut les développer toutes à la fois. De là, viennent nos différences, richesses et complémentarités. Selon notre destin, nous avons développé des compé-

tences et ce qui nous anime. Nous utilisons cette grille avec les enfants jaloux qui se dévalorisent, de façon à leur faire comprendre qu'il y a des domaines dans lesquels ils sont vraiment très bons, voire excellents. Les enfants parlent très facilement de la jalousie. Les adultes se comparent beaucoup aux autres et oublient toujours ce qu'ils ont.

Nous constatons que ce principe de base prend une place très importante dans la construction des enfants, ils se comparent eux-mêmes sans arrêt aux autres. Les encourager et les aider leur permet d'avoir des résultats satisfaisants, car les enfants ont envie d'être bons, ils acceptent que ce ne soit pas aussi facile pour eux que pour d'autres.

Parmi les huit formes d'intelligence c'est l'interpersonnelle, celle des grandes causes, qui manque à l'humanité. Pierre Rabhi disait à 18 ans : «Qu'est-ce que c'est que cette vie où je ne travaille que pour survivre ?» Cet humaniste a vraiment la capacité à rechercher un noble but.

Isabelle Peloux, merci encore de votre bel accueil.

■ Jacqueline Thibeau
jthibeau@wanadoo.fr

Pour en savoir plus...

intégralité de l'article et reportage sur les Amanins sur www.graal.org
consultez aussi le site : www.lesamanins.com
* DVD : Quels enfants laisserons-nous à la planète ? Anne Barth

L'influence des courants de pensées

Obstacles sur le chemin du développement spirituel

Les pensées exercent une forte influence sur le psychisme et le développement personnel. Elles dictent nos décisions et forgent nos attitudes. Cependant, l'origine de ce que nous pensons ne se situe pas toujours en nous-mêmes. Nous ne faisons souvent que suivre, sans discernement et de façon inconsciente, des courants de pensées étrangers. Nous ne réalisons pas à quel point nous sommes facilement influençables. Même ce qui nous semble être la «voix intérieure» de notre esprit peut subir des interférences avec d'autres pensées. Ces faits bien réels constituent, sur le chemin de la vie, des obstacles dangereux avec lesquels il nous faut compter...

Je ne pense que ce que je veux ; ce que je ressens n'est pas influencé par les autres.» Sans plus y réfléchir, nous partons souvent de l'idée que nous sommes tout à fait «nous-mêmes» dans tout ce qui se passe en nous ; nous croyons faire, ou ne pas faire, ce que nous avons choisi, en dehors de toute influence. Mais dans quelle mesure est-ce vrai ? Si nous examinons la chose de façon objective, cette image optimiste de nous-mêmes part en fumée : les dépendances que nous nous découvrons sont nombreuses. Même celui qui pense avoir trouvé un chemin de développement spirituel, celui qui croit s'être relativement affranchi des conventions sociales contraignantes ne devrait pas être si sûr de son indépendance...

L'influence des courants de pensées étrangers

Tout d'abord, il nous faut être bien conscients d'une réalité fondamentale : ce que nous voyons, entendons ou percevons laisse des traces dans nos pensées. Nous ne sommes

pas isolés sur une île déserte, nous ne pouvons nous développer sans être influencés par les autres. Tout enfant sera influencé par l'opinion de ses parents, de ses professeurs, des gens qu'il connaît ou de ses amis. L'influence déterminante de l'environnement social agit également sur les adultes. La tradition, la confession religieuse et l'éducation façonnent notre culture intellectuelle, personne non plus ne reste insensible aux différents objectifs et exigences de la vie professionnelle ou privée.

Dans nos pensées personnelles, nous marchons sans cesse sur les traces d'autres humains, nous emboîtons le pas à leur sagesse et leur vision du monde, nous épousons leurs croyances et leurs doutes, nous nous réglons sur leur exemple et leur expérience.

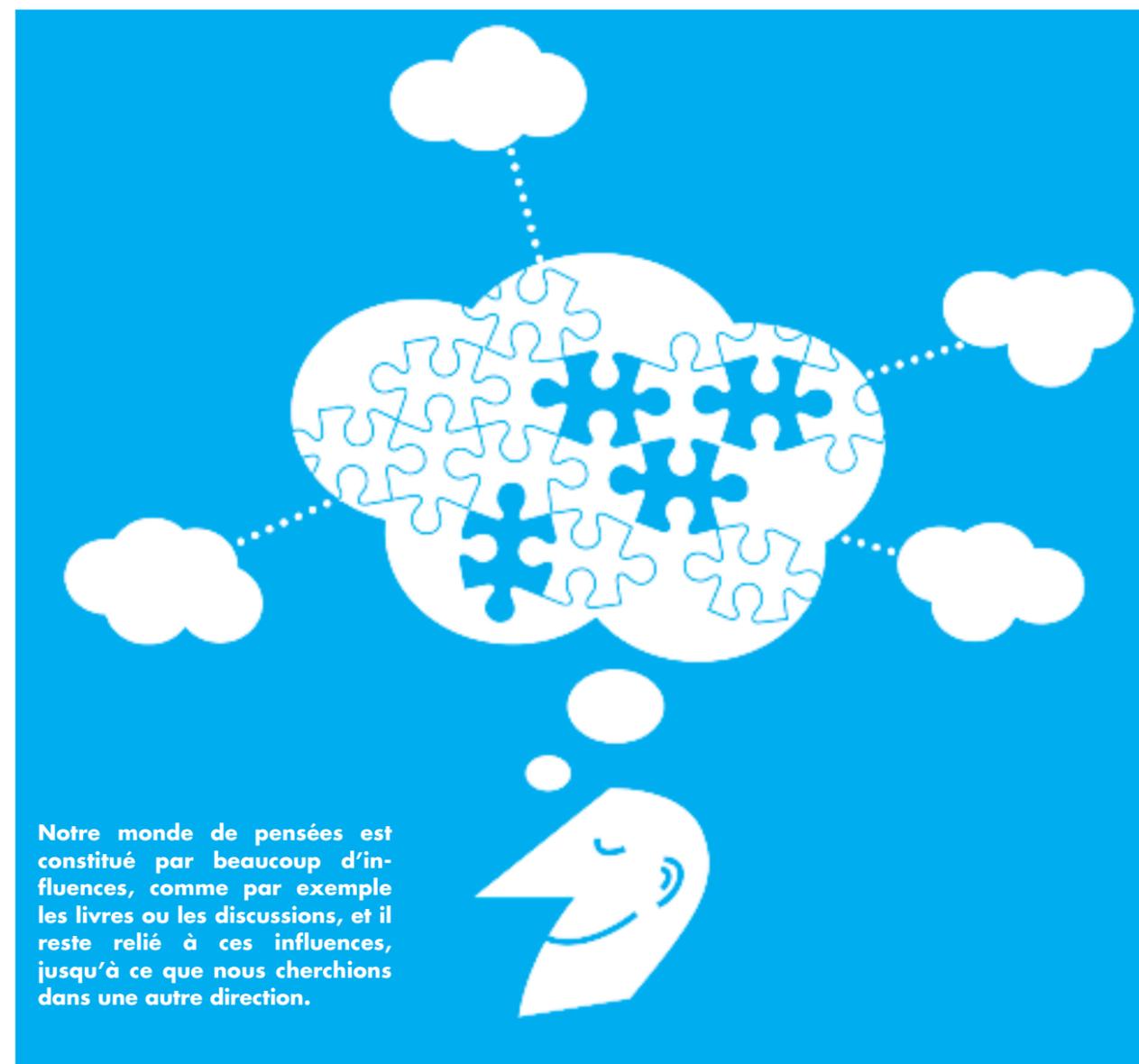
Illustrons cette situation par une image : autour de nous flottent de «petits nuages» de pensées préexistantes, émanant en partie de nous, mais aussi en partie d'origine étrangère. Ces petits nuages influencent beaucoup notre comportement, notre

jugement et notre introspection. Le bagage de pensées que nous avons acquis influence notre attitude intérieure et nous donne une prise sur le réel, parce que, dans cette vie terrestre, c'est par lui que nous nous définissons.

La plupart des gens ne se préoccupent nullement du fait que leurs «petits nuages de pensées» personnels sont fortement marqués par l'influence étrangère. Certains éprouvent même le besoin avoué de mener une vie dépendante, ou mieux, de se laisser diriger de façon à se laisser porter. Ils croient que le meilleur appui qu'ils puissent trouver dans la vie réside dans la conformité avec ce que beaucoup d'autres font. Les tendances de la mode, de la musique, du sport, les habitudes de langage et autres coutumes culturelles, ou le désir de faire partie de communautés religieuses ou idéologiques en témoignent abondamment.

Le besoin de liberté spirituelle

Pourtant, nous avons tous, de temps en temps, le désir de nous libérer des mondes de pensées qui nous entourent et nous influencent. Nous voulons contrôler notre vie au lieu de suivre les sentiers battus. Ce besoin de liberté et d'autonomie apparaît par exemple à l'adolescence, lorsque l'esprit de l'être humain fait consciemment surface et veut suivre son propre chemin indépendamment de ses parents. Ce désir de liberté se manifeste pour une très bonne raison. En effet, l'aspiration à façonner sa vie de façon responsable fait partie intégrante de l'être humain.



«Je ne pense que ce que je veux ; ce que je ressens n'est pas influencé par les autres !» En est-il vraiment ainsi ?

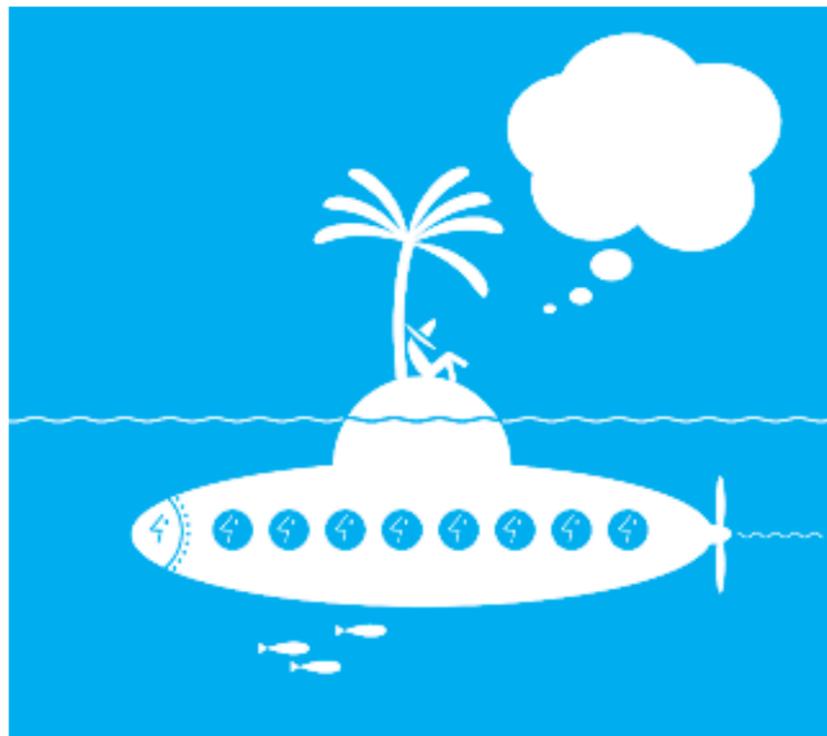
C'est pourquoi le besoin de se libérer des entraves qui se font sentir peut aussi entrer en action plus tard, par exemple lorsque quelqu'un est déçu par ses conditions de vie et cherche de nouvelles voies, ou quand s'éveille en lui la nostalgie d'une sagesse et d'une vérité plus profondes

parce qu'il n'est plus satisfait des réponses aux questions vitales, qui lui sont offertes habituellement.

Dans de tels cas, surgit en nous une volonté, parfois très forte, d'abandonner les courants de pensées qui ont influencé et conduit notre vie jusqu'alors, de remettre en question

certaines habitudes et de changer de comportement.

Un tel changement fait penser à une marche d'escalier : jusque-là, nous nous tenions (dans la vie) solidement campés sur nos deux jambes ; par ce changement, nous renonçons à la sécurité et nous commençons à chercher une nouvelle attitude et un nouvel équilibre, tout en demeurant vigilants, mais ouverts. Cette mutation est particulièrement ambitieuse quand il s'agit d'idées, si nous nous efforçons par exemple d'apporter des changements dans notre vision de Dieu, de la société et de l'homme.



Celui qui croit ne pas être influencé par les autres et être comme une « île » dans l'océan de la vie, se trompe. Les influences étrangères se cachent sous la surface...

L'impasse qui nous détourne du chemin

« Cherchez et vous trouverez ! » proclame une parole de sagesse tirée du trésor de l'expérience humaine. Celui qui garde l'esprit ouvert, à l'affût de quelque chose de nouveau, a plus de chances de découvrir bientôt ce qui va le mener plus loin. Il ne découvrira peut-être pas tout de suite la patrie de la vérité ultime, où il sentirait qu'il est enfin arrivé spirituellement à bon port, mais au moins ce sera un chemin qui comble mieux son désir d'une vie emplie de signification, ou d'une connaissance de Dieu plus approfondie.

Prenons l'exemple d'une personne qui décide de quitter son Église. Elle n'a pas soudain perdu la

foi en Dieu, mais plutôt, comme nous le supposons ici, elle est arrivée à une autre conviction : elle ressent que d'assister à la messe du dimanche et de croire simplement en un Sauveur ne suffit pas à combler sa vie spirituelle. C'est pourquoi elle se joint à une communauté qui cultive des idéaux, intervenant de façon plus concrète et directe dans sa vie quotidienne. Supposons qu'elle s'abstienne désormais de consommer du tabac, qu'elle devienne végétarienne, qu'elle recherche la sérénité dans la prière régulière, assiste à des séminaires de développement spirituel et ainsi de suite. De cette façon, peu à peu, sa vie prend de nouvelles formes, les nouveaux idéaux la conduisent vers un nouvel entourage et de nouveaux amis, et ouvrent de nouveaux horizons. Elle ressent en elle une ouverture plus vivifiante et réjouissante : sa vie intérieure s'oriente vers des buts plus significatifs et, par conséquent, suit une ligne de conduite adaptée.

Beaucoup de personnes qui cherchent la vérité, et qui s'opposent avec

une lucidité critique aux « conceptions de vie » de la masse, font ce genre d'expérience. Pourtant, en suivant ce nouveau chemin, elles se retrouvent parfois sans s'en apercevoir dans une nouvelle impasse. Elles ont maintenant triomphé des courants de pensées étrangères qui les influençaient auparavant, la marche de l'escalier est montée ; mais c'est aussi pourquoi, autour de ces chercheurs, en contact avec des gens en affinité et sous l'influence d'une idéologie qui a maintenant du sens pour eux, flottent à nouveau de « petits nuages » au contenu de pensée nouveau, mais qui, au final, peuvent encore s'avérer nuisibles.

Le « soutien » intérieur qui conduit à l'immobilisme

Pour l'essentiel, les groupements religieux se distinguent souvent des autres tendances par un code de conduite concret ; le chemin spirituel des adhérents d'une communauté est souvent encadré par de nombreuses règles. On apprend très précisément ce qui doit être fait ou non pour aller

L'aspiration à façonner sa vie de façon responsable fait partie intégrante de l'être humain.

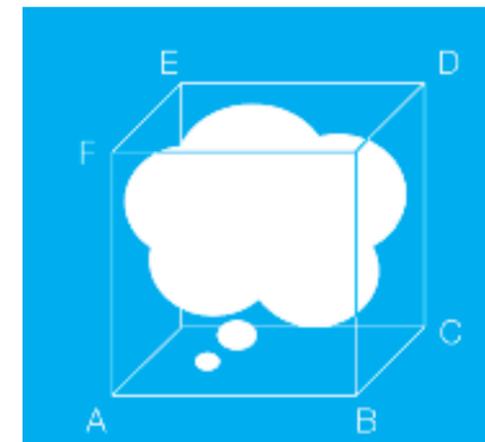
dans le sens de l'idéal recherché ; on répertorie ce qui agit comme un stimulant et ce qui est entravant. Ces règles de comportement sont tantôt consignées par écrit, tantôt seulement implicites – exerçant dans ce cas une influence encore plus grande par leur imprécision, et ceci d'autant plus que la personne qui adhère à cette idéologie est ouverte et sensible.

Considérés objectivement, les concepts proposés, les préceptes ou les règles de vie peuvent être tout à fait raisonnables et favorables. L'abandon de la cigarette, la réflexion sur l'alimentation saine ou l'observance de la prière et des heures d'adoration régulières, tout cela a fait ses preuves et peut être recommandé ; des douzaines d'autres conseils de ce genre mènent à une vie remplie et heureuse. Les règles de comportement offrent un appui et protègent de la chute : c'est là que réside la valeur de ces préceptes et de ces sages conseils.

Pendant, un tel appui débouche aussi sur un mur ; la poursuite active de ces pratiques, comme le recours à un guide, entraîne un arrêt du développement par immobilisme et par passivité. Cela arrive aussitôt que les règles de comportement remplacent la vie autonome, quand on succombe à l'erreur de croire qu'on a raison en toutes circonstances et que pour cette raison même on s'accroche à la règle sans condition.

Par son œuvre au-dessus des confessions, intitulée « Dans la Lumière de la Vérité – Message du Graal », Abd-ru-shin (1875-1941) veut amener tous ses auditeurs et ses lecteurs à la liberté spirituelle. Il met en garde expressément contre

l'obéissance aveugle aux règles, et s'en explique : « Mais dès l'instant où je dis "Fais ceci ou cela, ne fais pas cela !", je ne fournis que de fragiles et apparentes béquilles qui ne permettent à personne de marcher cor-



Des règles de conduite rigides, des dogmes et des préceptes limitent notre propre monde de pensée, bloquant par la même occasion la perception intuitive vivante, qui répond toujours à la situation présente.

rectement et d'être indépendant puisqu'elles ne servent pas en même temps à « voir ». Et pourtant, chacun doit voir clairement le « chemin » qui s'ouvre devant lui, sinon les béquilles ne lui servent à rien. Un tel être irait clopinant, il avancerait à tâtons, comme un aveugle sur un chemin qui lui est inconnu. Non, telle n'est pas la bonne manière de procéder ; cela ne pourrait qu'aboutir une fois de plus à un nouveau dogmatisme qui ferait obstacle à toute ascension.» (tome 2, conférence 60)

Si important que soit le soutien offert, ces « béquilles » ne constituent donc pas le chemin spirituel sur lequel on avance vraiment. Que quelqu'un soit conséquent dans sa façon de se nourrir, s'adonne régulièrement à la prière ou ait des relations réservées avec tous ses contemporains pour éviter tout lien entra-

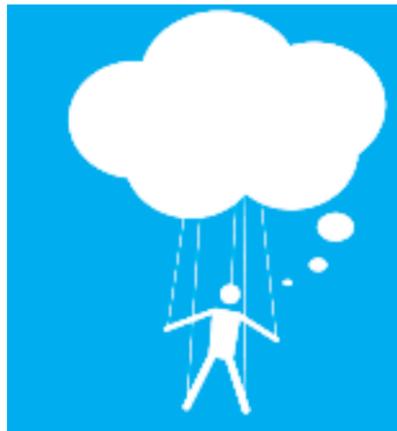
vant, il n'a encore rien conquis pour lui-même malgré sa stricte fidélité aux règles. Au contraire : il a de grandes chances de passer en aveugle devant les exigences de la vie et les chances qu'elle lui offre ; il court le risque de dédaigner les possibilités de développement, et d'inquiéter son entourage.

Les questions qui se posent pour mener une vie juste et pleine de sens et pour atteindre notre but spirituel ne peuvent trouver leur réponse dans des règles de conduite préétablies.

Abd-ru-shin le formule de façon claire et nette : « Il serait faux de répondre par une règle précise à cette question fréquemment posée et de dire : Fais ceci ou fais cela ! Pareille réponse n'indiquerait nullement la voie à suivre. Elle ne comporterait rien de vivant et ne pourrait par conséquent rien produire de vivant... »

L'intuition bloquée

À l'erreur profondément enracinée – selon laquelle le développement spirituel peut se produire si on suit des règles de conduite précises ou qu'on fait des efforts pour atteindre des idéaux déterminés, en leur étant rigoureusement fidèle – se rattache presque inévitablement à un modèle de pensée géré par le « si » : « si » une chose correspond à la règle en vigueur ou à l'idéal vers lequel on tend, elle est forcément juste ; par contre, « si » elle ne correspond pas à la règle,



Celui qui s'accroche à des règles de conduite rigides et à des dogmes, devient le pantin de certaines formes de pensées et perd sa vibration intérieure.

elle est évidemment fautive. Les conséquences de cette comparaison de pensées entre le «devoir» et ce qui est «déterminé de l'intérieur» sont ressenties naturellement, soit comme sentiment agréable d'approbation en cas de conformité, soit comme désagréable dans le cas contraire. À partir de ces impressions, certaines personnes sont d'avis qu'un «sentiment viscéral clair et sans équivoque» est l'extériorisation d'un examen intérieur correct.

En réalité cependant, la «voix intérieure» de l'esprit, qui pourrait donner la bonne réponse, est elle-même bloquée par des «conceptions rigides», ou par des suppositions erronées, comme le fait que les règles de conduite préétablies sont justes et valables en toutes circonstances, et ce, sous une forme irrévocable.

Cette attitude offre souvent un terrain fertile pour toutes sortes de dogmatisme, de sectarisme ou de fanatisme religieux ; par exemple, on s'estime spécialement «agréable à Dieu» quand on impose «fidèlement» ses conceptions de la vie et de la foi de façon rigoureuse, sans tenir compte des conséquences.

Agir de façon juste ne signifie pas

agir d'une manière figée envers et contre tous, mais agir de façon raisonnable et appropriée. Celui qui agit de façon juste tient compte de la situation, des autres et de leurs besoins, et aussi de ses propres possibilités.

«Abandonnez toute raideur à l'égard de votre prochain, devenez au contraire vivants et souples !» dit Abd-ru-shin. «L'entêtement est toujours faux, parce qu'il n'est pas naturel et qu'il n'est pas en harmonie avec les lois originelles de la Création qui exigent de la souplesse. Toute obstination opiniâtre n'est que maladresse qui ne reconnaît pas les autres voies praticables et de ce fait entrave l'aspiration du prochain qui souhaite progresser !»

Pour reconnaître ce qui est juste et raisonnable dans une situation, nous disposons d'un guide sûr : l'intuition, la voix intérieure du noyau spirituel libre. Elle évalue toujours globalement, et considère chaque situation de façon désintéressée et

Laissez tomber les suppositions erronées. Devenez vivants et vrais.

complète. Pour l'intuition, un besoin donné ou une certaine règle de conduite n'a pas d'importance, mais c'est plutôt la situation dans son ensemble qui exige une réponse appropriée, satisfaisante en tous points.

Ce qui est juste pour une personne peut ne pas être adapté pour une autre. La même averse apportera à la terre desséchée l'humidité salvatrice, et à la terre déjà inondée, la catastrophe finale.

Seule l'intuition vivante, et non une règle rigide, nous dit si notre action ou notre inaction offre un avantage ou provoque des dommages, si une chose est juste et raisonnable ou si elle est déplacée et fautive.

Malheureusement, cette voix intérieure, dont l'influence est sous-estimée, est couverte par un organe puis-

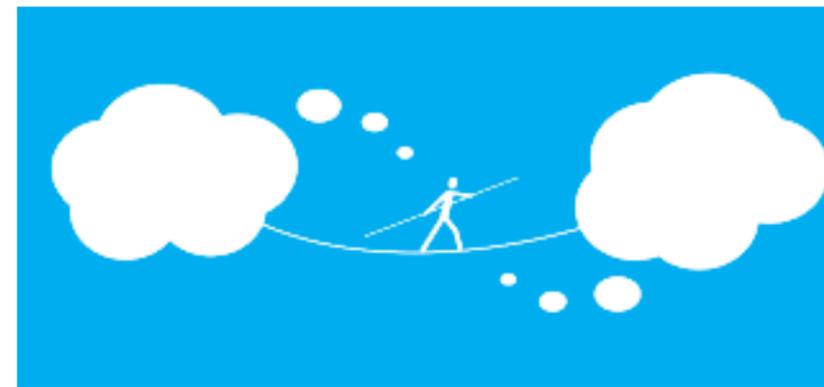
sant : la voix de l'intellect qui appartient elle aussi au monde intérieur.

Aujourd'hui, certaines personnes, sensibles et spirituellement ouvertes, sont prévenues contre la prise de décision intellectuelle et préfèrent suivre leur «intuition» ou leur ressenti intérieur, au lieu de peser logiquement le pour et le contre, en gardant la tête froide. Elles ne soupçonnent pas que l'intellect peut aussi emprunter le masque de la voix intérieure. Et c'est précisément ce qui peut arriver lorsque notre jugement adopte la logique du «si» simpliste, comme celle décrite plus haut : parce que «si» quelqu'un est végétarien, il doit être spirituellement avancé ; «si» l'auteur utilise des mots vulgaires dans son texte, il doit être immoral ; «si» un enfant crie sans cesse, il est mal élevé. Et ainsi de suite.

Chaque fois que nous voulons comparer un comportement humain ou une réalité en portant les œillères

d'une certaine représentation idéale provenant de nos propres «petits nuages de pensées», en voulant évaluer toute la personne ou l'ensemble de la situation, nous excluons d'emblée la véritable voix intérieure. La réflexion qui se fixe sur un point est la base idéale pour le jugement marqué par l'intellect, parce que l'intellect – à la différence de l'approche globale et appropriée du jugement intuitif – ne peut toujours se concentrer que sur un seul point ou un seul aspect.

Les jugements en «noir et blanc» de personnes et de situations sont fréquents, car ils n'ont pas fait l'objet d'un examen attentif plus profond et plus nuancé ; ils n'ont donc pas fait appel au travail spirituel, et ils ne s'approchent généralement pas de la vérité.



L'intuition a été induite en erreur sous l'influence de la logique intellectuelle.

Les intuitions contradictoires

Un comportement donné peut avoir des arrière-plans différents ; une même réaction peut être totalement inappropriée pour notre interlocuteur, et être tout à fait juste pour une autre personne. Une image peut susciter chez deux personnes des sentiments contraires. Ce qui est vivant ne se laisse pas enfermer dans des schémas et des règles fixes.

Pour cette raison, il est tout à fait normal que les intuitions de deux personnes soient parfois en opposition. Car l'essence même de l'intuition, la voix de notre noyau spirituel, consiste à «se laisser inspirer d'en haut». La voix intérieure trouve le bon chemin, sait jusqu'où il mène, nous dit de façon sûre ce qu'on doit rechercher ou éviter, faire ou ne pas faire, pour atteindre notre but spirituel. Mais avant tout cette indication n'est valable que pour nous, elle s'applique à notre situation personnelle, à nos devoirs personnels, à nos capacités et nos possibilités. S'il arrive qu'une autre personne se trouve précisément dans la même position que nous, son intuition pourrait lui montrer un autre chemin. Car cette autre personne a le même but spirituel que nous, mais ses devoirs, ses capacités et ses possibilités personnelles sont différents. Il ressort de ceci que les intuitions et les jugements unanimes

doivent souvent être considérés comme des signaux d'alarme. Lorsque ce sont les mêmes aspects d'une chose qui sont vus comme suspects, les mêmes faits qui dérangent, ou les mêmes personnes qui sont perçues comme hostiles, il y a de grandes chances pour que ce jugement ne se fonde pas sur un esprit libre, mais qu'il se nourrisse plutôt sur le puissant «petit nuage», commun à tous, composé de toutes sortes de pensées étrangères.

Naturellement, l'intuition nous permet aussi des jugements objectifs. L'être humain a le sens de la beauté, il est touché lorsque les proportions, les formes ou les couleurs d'un objet correspondent à l'harmonie naturelle, puisqu'elle résulte de l'activité des lois de la Création. Ce sens absolu et global qui ressent le bon, le vrai et le beau provient de notre esprit libre et permet de nous orienter dans la vie ; cependant, nous ne le mettons volontiers en mouvement qu'au service d'une image à courte vue du monde et de l'homme. Ce faisant, nous limitons notre intuition à un modèle de pensée prédéterminé et nous murons la voie vers de nouvelles expériences.

Saurions-nous tirer parti de la vraie liberté ?

Il devient donc évident que le chemin qui mène hors des courants de pensées étrangères ne conduit pas toujours à la liberté. Souvent la posture intérieure précédente n'est

Passer d'un monde de pensées à l'autre, être en quête de nouvelles connaissances exige un discernement intérieur lucide.

qu'échangée pour une nouvelle, l'ancienne attitude réglée sur certaines personnes et certaines habitudes est remplacée par une autre, qui s'aligne elle aussi sur d'autres sympathisants et d'autres habitudes. De cette façon, l'élan spirituel qui aspire à se libérer de l'influence étrangère n'est toujours pas exploité.

Il est très important de prendre enfin clairement conscience de l'étendue et de la dangerosité des courants de pensées étrangers qui rabaisent les hommes au statut de machines robotisées. Il nous faut réussir à mener une vie indépendante ; il nous faut prendre des décisions qui ne soient pas prédéterminées par l'apport de ces «petits nuages» de pensées quels qu'ils soient, mais plutôt nous laisser inspirer par l'intuition libre et pure.

Il ne s'agit pas de jeter par-dessus bord des conseils ou des règles de vie valables, sans prudence et sans discernement. Tout homme a plus ou moins besoin de supports et de garde-fous pour vivre.

Cependant, il y a une frontière subtile mais nette que nous devons connaître précisément, entre un enseignement et un dogme, entre une aide pour se diriger dans la vie et une règle de comportement... entre l'autodétermination et une détermination étrangère.

■ Werner Huemer

Les formes-pensées

Les pensées sont généralement considérées comme de simples abstractions, sans réalité ni consistance. En conséquence, bien des gens ne font pas attention à ce qu'ils pensent. Mais d'après l'approche spirituelle, les pensées sont des réalités tangibles dans l'au-delà, où elles prennent une forme de matière subtile. D'où le terme de forme-pensée. Que sont donc les formes-pensées et quelle influence ont-elles sur notre vie ?

Penser est certainement l'activité que nous pratiquons le plus. Sans cesse nous émettons des pensées. Elles se suivent sans interruption. À peine l'une s'achève que la suivante surgit, cette dernière étant, peu de temps après, remplacée par une autre. Le flux de nos pensées est si constant qu'il est très difficile de l'interrompre. Si nous réussissons parfois à faire le vide de nos pensées, cela ne dure jamais plus de quelques secondes.

Les pensées font tellement partie intégrante de notre vie, que ce qu'elles sont devrait être très clair pour nous. Et pourtant, sitôt que nous cherchons à les définir, elles deviennent insaisissables. On ne peut se contenter d'affirmer que ce sont des choses qui émanent du cerveau. Cela n'est pas suffisant. Il faudrait encore pouvoir dire quel est leur aspect et de quoi elles sont faites.

La science et les pensées

La science s'est penchée sur les pensées pour essayer de découvrir ce qu'elles sont. Différentes définitions en ont résulté sans que, de l'avis même des scientifiques, aucune ne soit satisfaisante. Dans une première approche, le cerveau a été comparé à une glande, comme le sont le foie et les reins par exemple. Mais alors que celles-ci sécrètent respectivement de la bile et de l'urine, le cerveau, lui, sécréterait des pensées. Ces dernières, comme toute sécrétion, seraient fabriquées à partir de substances chimiques.

En d'autres termes, les pensées seraient encodées dans des structures chimiques et ces dernières constitueraient donc nos pensées. Une telle manière de voir a dû être rejetée. En effet, comment une combinaison de protéines, de minéraux et de vitamines pourrait, par exemple, exprimer la pensée «amour» ? L'amour ne peut être réduit à un assemblage de molécules. La science a également cherché à assimiler les différentes pensées aux diverses ondes émises par le cerveau,

Les pensées sont le résultat d'un vouloir, d'un désir de l'esprit.

ou encore à la combinaison des neurones actifs lors d'une pensée (les architectures neuronales), mais sans plus de succès.

L'erreur fondamentale de ces approches est de considérer que le cerveau, organe de chair et de sang, est capable d'émettre de lui-même des pensées. En réalité, ce n'est que parce que l'esprit immatériel de l'être humain (l'âme) est incarné dans le corps physique et utilise le cerveau que des pensées sont émises. Sans l'esprit, le cerveau ne peut pas penser.

Les pensées ont une forme

Les pensées sont le résultat d'un vouloir de l'esprit. C'est parce qu'il veut, désire, s'interroge... que des pensées sont produites. D'après l'ap-

proche spiritualiste, les pensées ne sont pas des abstractions, du «vent» ou du «rien du tout», comme on les considère habituellement. Elles sont des réalités tangibles. Elles ne sont cependant pas construites avec les mêmes matériaux que les choses que nous pouvons observer dans notre environnement immédiat, mais avec ceux plus subtils de l'au-delà. Ces matériaux ne sont pas visibles à nos yeux terrestres, mais ils n'en existent pas moins et ils possèdent une certaine

consistance et épaisseur. Les pensées qui sont façonnées avec ces matériaux ont donc également une consistance et épaisseur... et ainsi une forme. Celles-ci sont appelées «formes-pensées», car elles ont une forme qui représente exactement le contenu de la pensée.

Les pensées se concrétisent donc dans le plan de la matière subtile, sous l'aspect d'une forme-pensée qui correspond à la pensée émise. Une telle chose est possible parce que, grâce à son origine plus élevée, l'esprit possède la force et la capacité de façonner les matériaux de ce plan pour produire une forme. Il n'y a rien d'illogique ou de contre nature à considérer les pensées comme ayant une forme. Le mot «idée», très proche de pensée, vient du grec et signifie

«forme visible». Son étymologie est également instructive à cet égard. D'après le dictionnaire, les pensées sont les «représentations» ou les «images» des objets ou des actes qu'elles désignent. Il y a donc quelque chose à voir, une forme, et pas seulement une abstraction.

La Bible confirme que les pensées ont une forme. On peut en effet lire, par exemple, que «Le Seigneur regarde jusqu'au fond des cœurs et discerne toutes les pensées des hommes» (1 Ch 28,9). Si, en regardant, on peut discerner les pensées de quelqu'un, c'est qu'il y a quelque chose à voir, une forme visible. C'est bien le terme regarder et non ressentir, deviner... qui est utilisé.

Voyance et formes-pensées

La réalité de la voyance confirme l'existence des formes-pensées. Comment se fait-il que les voyants puissent donner des informations précises sur la vie d'une personne qu'ils ne connaissent pas ? Comment s'y prennent-ils ? Que voient-ils ? Ce que le voyant voit, ce ne sont pas les

événements matériels et terrestres en tant que tels. Ceux-ci ont eu lieu dans le passé. Le cadre dans lequel ils se sont déroulés s'est modifié entre temps et n'existe peut-être même plus. Les protagonistes ne s'y trouvent plus non plus. Il n'y a donc plus rien de terrestre à voir. Le voyant ne voit pas ce qui se passe au niveau de la matière dense du plan terrestre, mais ce qui se trouve dans l'au-delà. Il voit quelque chose de plus subtil : les formes-pensées émises par le consultant.

En effet, étant donné que nos actes et nos paroles sont toujours précédés par une pensée, tout ce que nous avons fait au cours de notre vie a résulté des formes-pensées. Il existe donc une forme-pensée pour chaque événement. Elle est le résultat des pensées qui ont conduit à l'événement et de celles qui ont été engendrées au cours de celui-ci. Et ce sont ces formes-pensées que le voyant regarde pour nous parler de notre vie. À bien y réfléchir, étant donné que la voyance existe et si un voyant peut décrire ce qu'une personne a fait dans le passé, c'est qu'il a quelque chose

devant lui : des formes qu'il peut observer. Si ce n'était pas le cas, il n'y aurait rien à voir et la faculté de voyance ne pourrait exister.

Formes-pensées éphémères et durables

Ce qui a été dit jusqu'à présent pourrait donner l'impression que chacune de nos pensées, même les plus superficielles et éphémères, conduit à la formation d'une forme-pensée. Ce n'est cependant pas le cas.

Lorsque l'esprit ressent intuitivement quelque chose, c'est-à-dire qu'il désire, aspire, craint... il en résulte une forme-pensée qui prend exactement la forme du contenu de la pensée. La forme-pensée est d'autant plus précise que la pensée l'est aussi. Elle est également d'autant plus forte que la pensée est importante pour celui qui l'a émise et qu'il est émotionnellement pris par elle. Elle est, de plus, d'autant plus ferme, qu'il l'entretient et la nourrit de ses aspirations. Une pensée superficielle ne produit qu'une forme-pensée flasque et faible. N'étant pas nourrie et entretenue,





elle disparaît rapidement. Les pensées sont des productions du vouloir de l'esprit. Ce vouloir étant plus ou moins fort, il en résulte que les formes-pensées seront également plus ou moins fermes et durables.

Envoyer et recevoir des pensées

Lorsque nous pensons à quelque chose qui nous tient à cœur, la pensée nous remplit complètement et nous sommes tout pénétrés d'elle. Elle nous enthousiasme ou nous attriste selon son contenu. Mais qu'une autre pensée vienne la remplacer, la première est alors poussée de côté. Après avoir été en nous, cette forme-pensée se tient à nos côtés. Bien que reliée à nous, elle peut s'éloigner. Elle le fait spontanément ou est volontairement envoyée au loin par nous-mêmes vers une personne précise. Cette dernière peut la capter et l'entretenir elle-même, c'est alors elle qui en est pénétrée.

Si les formes-pensées n'existaient pas en tant que telles et ne pouvaient se déplacer, quelle valeur aurait le fait

d'envoyer nos bonnes et affectueuses pensées à quelqu'un ? Nos vœux seraient hypocrites. Mais si nous les envoyons quand-même, c'est que nous ressentons intuitivement que la personne concernée reçoit effectivement nos bonnes pensées et que celles-ci peuvent la soutenir.

Télépathie et formes-pensées

Que les personnes à qui sont destinées nos pensées les reçoivent effectivement est mis en évidence par le phénomène de transmission de pensées, appelé télépathie. Des expériences rigoureusement menées ont montré la réalité de ce phénomène. Ce thème sera développé dans le prochain Monde du Graal.

Le cordon de liaison

Bien que les formes-pensées puissent s'éloigner de leur auteur, ce dernier reste néanmoins lié à elles par un cordon de matière éthérée. Ce cordon lui permet de rappeler ses pensées passées comme nous le faisons souvent au cours de la journée. En effet, l'ensemble de nos connais-

sances et pensées ne sont pas constamment présentes dans notre conscience, mais nous pouvons les faire réapparaître en allant les chercher là où elles se trouvent. Le cordon permet également à l'auteur de continuer à nourrir la forme-pensée, si celle-ci lui tient à cœur. Cela a cependant pour conséquence que la forme-pensée peut également le nourrir de ce qu'elle contient.

Si quelqu'un entretient en lui la pensée qu'il faut être respectueux et poli avec son prochain en toute circonstance, une forme-pensée correspondante prend naissance. Lors d'une situation conflictuelle, il lui sera beaucoup plus facile de rester calme et respectueux. À sa volonté d'agir de cette manière, s'ajoute ce dont le nourrit la forme-pensée à laquelle il se connecte au cours de ses efforts pour rester calme. En tous les cas, il lui sera beaucoup plus aisé de rester calme que si la forme-pensée en question n'existait pas. Ce fait explique l'étonnement qui nous remplit parfois quant à la manière dont nous avons réagi à une situation qui dépassait de beaucoup ce que nous nous étions crus capables de faire.

La situation inverse est également vraie. Quelqu'un qui est facilement impatient crée une forme-pensée qui sera nourrie par d'autres pensées d'impatience. Dans une situation conflictuelle, la personne perd plus rapidement patience avec son entourage, car elle est nourrie non seulement par les effets de sa propre impatience mais aussi par celle qui s'est accumulée dans la forme-pensée.

L'existence du cordon nourricier permet de comprendre le phénomène des idées fixes. Une personne se branche constamment sur une forme-pensée qu'elle renforce, mais qui, à cause de la puissance qu'elle lui a conférée, lui renvoie en permanence la pensée en question. Une forme-pensée ne se limite pas à agir sur une personne unique. Sous l'action de la loi de l'attraction des affinités, deux formes-pensées similaires bien que

provenant d'individus différents, se rejoignent pour n'en former qu'une, plus forte. Deux personnes peuvent ainsi la nourrir et la fortifier, mais également être nourries par elle. Cela est particulièrement évident dans le cas des découvertes simultanées. Deux scientifiques ne se connaissant

élevé et que les sentiments qu'ils y mettent sont intenses. Lorsque de nombreuses personnes de par le monde entretiennent des pensées d'entraide, elles créent sans le savoir une gigantesque centrale de pensées d'entraide. La centrale nourrit ceux qui y sont liés et renforce ce senti-

La force de la centrale de pensées varie en fonction du nombre de participants et du degré d'émotion qui s'en dégage.

pas, vivant éloignés l'un de l'autre, mais effectuant la même recherche, peuvent découvrir, à quelques jours d'intervalle, la réponse à la question qu'ils se posaient. Le cas de Charles Darwin et d'Alfred Wallace qui découvrirent la loi de l'évolution par la sélection naturelle à la même époque est bien connu. Dans une telle situation, chacun des deux chercheurs crée une forme-pensée. Étant similaires, elles se rejoignent pour n'en faire qu'une. Les deux chercheurs vont désormais alimenter la même forme-pensée avec ce qu'ils découvrent. Elle s'enrichit ainsi à partir de deux sources. Étant branchés sur cette forme-pensée, les deux scientifiques sont nourris par elle et captent ainsi inconsciemment ce que l'autre y a apporté. Leur compréhension du sujet avance ainsi parallèlement et leur recherche arrive à son terme plus ou moins en même temps.

Les centrales de pensées

Le regroupement de formes-pensées similaires peut se faire à une beaucoup plus grande échelle que dans le cas des découvertes simultanées. Des milliers, voire des centaines de milliers de formes-pensées identiques peuvent se regrouper pour n'en former qu'une. Pour désigner ce genre de rassemblement, on parle de «centrales de pensées». Elles sont d'autant plus grandes et puissantes que le nombre d'individus qui les entretiennent est

ment en eux. L'effet renforteur se manifestera aussi sur toute nouvelle personne qui commence à émettre des pensées dans ce sens et qui, de ce fait, se relie à la centrale. L'inverse est aussi possible. L'être humain, étant doté du libre arbitre, peut émettre des pensées de haine, de violence ou de racisme. Des centrales de formes-pensées correspondantes se forment, abreuvent et renforcent tous ceux qui s'y branchent.

La formation de ces centrales est de nos jours beaucoup plus répandue que dans le passé. Les moyens techniques actuels de diffusion d'idées : la radio, la télévision, Internet, twitter... permettent de toucher facilement un nombre extrêmement élevé de personnes. En adhérant aux idées véhiculées ou en pensant simplement à elles, ces gens émettent des formes-pensées correspondantes. De gigantesques centrales se forment ainsi dans des domaines aussi variés que la politique, la culture, le sport...

Lors des championnats mondiaux de football par exemple, plusieurs centaines de millions de personnes regardent en même temps, à la télévision, le déroulement de la manifestation. La centrale de pensées qui en résultera sera d'une force inouïe, car non seulement le nombre d'auditeurs est élevé, mais les émotions qui les animent sont intenses. La puissance de la centrale aura même des effets sur de nombreuses personnes qui ne s'intéressent pas au football mais qui

s'ouvrent un peu à ce sujet en cette période. Elles vont, à leur grand étonnement, commencer à y prendre davantage d'intérêt et un certain goût.

Ces conséquences sont somme toute assez anodines. Il n'en va pas de même lorsque quelqu'un se branche sur une centrale de pensées belliqueuses. Sa pensée est alors nourrie par les forces de la centrale et s'affermie par cet apport. En devenant de plus en plus puissante, elle peut finalement le pousser à passer à l'acte, c'est-à-dire faire passer la forme-pensée dans la réalité tangible du plan terrestre.

Cela explique que dans des circonstances particulières, certaines personnes commettent des actes violents sans commune mesure avec leur comportement habituel. S'étant inconsciemment branchées sur une centrale de pensées, elles ont été emportées par la force qui en provenait. La manière dont elles s'expriment après coup à propos de leurs actes est d'ailleurs révélatrice : «Je n'étais plus moi-même» ou «Je ne sais pas ce qui m'a pris, c'était plus fort que moi». Soutenue et affirmée par des apports extérieurs, elle devient une réalité grâce à tous ceux aussi qui l'entretiennent.

Surveiller ses pensées

Malgré la force inouïe des centrales de pensées, nous ne sommes pas soumis sans défense à leur influence. Pour ne pas se brancher sur elles, il suffit de ne pas entretenir des pensées similaires, mais d'en émettre de contraires. En faisant cela, la connexion s'établit avec des centrales de formes pensées positives, ennoblissantes et constructives. Tout dépend donc de nous. L'existence des formes-pensées nous permet de prendre conscience de la nécessité de veiller aux pensées que nous émettons et entretenons. Leur influence sur nous et notre entourage est énorme, en positif ou en négatif, selon nos choix.

■ Christopher Vasey
ch.vasey@vtx.ch

L'enfant

Lorsque les êtres humains se demandent comment ils doivent élever – et *bien* élever – leurs enfants, il leur faut en premier lieu observer *l'enfant* et agir *en conséquence*. Les vœux personnels de celui qui l'éduque ne doivent nullement entrer en ligne de compte. L'enfant doit suivre *son* chemin sur cette Terre, et non celui de l'éducateur.

(...) Si l'être humain veut être ici-bas ce qu'il doit être, il faut absolument que la première partie de sa formation, c'est-à-dire son éducation, soit modifiée ! Laissez donc pendant cette période les enfants être vraiment des enfants ! N'essayez jamais non plus de les placer sur un pied d'égalité avec les adultes ou, ce qui est pire encore, ne vous avisez pas, vous les adultes, de vous régler d'après les enfants ! C'est là un poison violent que vous communiquez aux enfants car l'esprit n'a pas encore percé en eux ; ils sont encore et avant tout dominés de façon prépondérante par le genre essentiel qui est le leur, et ils n'ont par conséquent pas leur pleine valeur dans le monde des adultes !

Les enfants le sentent parfaitement. Ne les laissez donc pas jouer un rôle qui les prive de cette conscience : vous les rendriez malheureux ! Cela leur enlèverait toute assurance sur le terrain de leur enfance, un terrain qui leur revient, un terrain sur lequel ils se sentent en sécurité et qui leur est attribué dans la Création. Par contre, ils ne peuvent jamais se sentir à l'aise sur le terrain des adultes puisqu'il leur manque encore l'élément majeur qui leur en conférerait le droit et l'aptitude, à savoir : la liaison parfaite de leur esprit avec le monde extérieur par l'intermédiaire du corps.

Vous leur dérobez leur véritable condition d'enfant à laquelle, selon les lois de la Création, ils ont pleinement droit et dont ils ont même un besoin vital parce que l'expérience vécue par l'enfant est absolument nécessaire au progrès ultérieur de l'esprit. Au lieu de les laisser être des enfants, vous les mêlez souvent aux adultes parmi lesquels ils ne se sentent pas à l'aise car il leur manque tout ce qui

leur est nécessaire à cet effet. Ils perdent leur assurance et deviennent précoces, ce qui, naturellement, ne peut que sembler choquant aux adultes car la précocité est malsaine, elle trouble la pure intuition et toute harmonie. En effet, un enfant précoce est un fruit dont le noyau n'est pas encore parvenu à maturité tandis que l'enveloppe est déjà proche du vieillissement !

Méfiez-vous de cela, parents et éducateurs, car c'est un crime contre les lois de Dieu ! Laissez les enfants être des enfants, des enfants qui savent qu'ils ont *besoin* de la protection de tous les adultes !

Le devoir d'un adulte est uniquement d'assurer à l'enfant la *protection* qu'il est capable de lui offrir, et qu'il est d'ailleurs tenu de lui offrir là où l'enfant *mérite* cette protection !

Étant donné que l'enfant est proche du genre essentiel, il ressent très nettement qu'il a besoin de la protection de l'adulte ; c'est pourquoi il lève les yeux vers lui, lui offrant en échange une estime spontanée qui exprime le besoin d'être soutenu, à condition que vous ne détruisiez pas vous-mêmes cette loi naturelle !

Or, vous la détruisez dans la plupart des cas ! Par votre comportement erroné à l'égard des enfants, vous les arrachez brutalement à leurs intuitions parfaitement naturelles. Bien souvent, vous agissez ainsi pour votre propre satisfaction, parce que, à vos yeux, l'enfant est en grande partie un jouet que vous aimez, qui doit vous donner de la joie, à *vous*, et dont vous voulez faire un être précocement intelligent, afin de pouvoir en être fiers !

Cependant, tout cela n'est pas profitable mais préjudiciable à *l'enfant*. Vous avez à l'égard de l'enfant au cours de ses jeunes années – qui doivent représenter la première phase de son évolution – des devoirs *plus sérieux* à remplir, et ceci dès les premières années ! Ce ne sont pas vos désirs, mais les lois de la Création, qui doivent être déterminantes dans ce cas ! Or, elles exigent qu'en *toutes choses* on laisse chaque enfant être un enfant.

Un être humain qui a vraiment été un enfant sera plus tard un adulte au sens complet du terme. *Mais seulement dans ce cas !* On peut reconnaître qu'un enfant est normal *au seul fait* qu'il a un respect réel des adultes, et ceci *de par sa propre intuition* qui est *ici* en tout point conforme à la loi naturelle.

Chaque enfant porte déjà tout cela en lui, tel un don de Dieu, et ce don se développe si vous ne l'enfouissez pas. C'est pourquoi, éloignez les enfants des conversations des adultes, car là n'est pas leur place ! Dans ce cas également, ils doivent toujours savoir qu'ils sont des enfants et que, comme tels, ils n'ont pas encore acquis leur pleine valeur et ne sont pas assez mûrs pour agir sur cette Terre. Ces choses en apparence insignifiantes renferment bien davantage que vous ne l'imaginez aujourd'hui. C'est l'accomplissement d'une loi fondamentale qui est à l'œuvre dans la Création et que bien souvent vous ne respectez pas. Sur le plan terrestre, les enfants *en ont besoin* car *tous* sont encore ancrés de façon prépondérante dans l'essentialité et, conformément à la loi de l'essentialité, ce soutien leur est nécessaire.

Les adultes doivent protection aux enfants ! Ces mots renferment davantage que ce qu'ils expriment. Les adultes ne doivent toutefois offrir leur protection que là où l'enfant la mérite. Cette protection ne devrait pas être offerte sans contrepartie, afin que l'enfant apprenne déjà *par l'expérience* que *la compensation doit se trouver partout* et que c'est *en elle* que résident l'harmonie et la paix. Ce principe lui aussi est *conditionné* par le genre de l'essentialité.

Or, c'est justement *ce principe* que de nombreux parents et éducateurs ont souvent négligé, bien qu'il soit la base d'une véritable éducation si l'on veut que celle-ci soit conforme aux lois originelles de la Création. Tôt ou tard, l'absence de cette notion d'indispensable compensation ébranle tout un chacun et provoque sa chute. La conscience du caractère inévitable de cette notion doit être inculquée à l'enfant dès le premier jour de son existence afin qu'il la fasse sienne et qu'elle devienne partie intégrante de son être de façon *aussi* évidente que le sens de l'équilibre de son corps qu'il apprend à développer et qui est d'ailleurs soumis à cette même loi fondamentale.

Si ce principe de base est soigneusement appliqué au cours de toute éducation, il y aura enfin sur cette Terre des hommes libres qui plaisent à Dieu ! (...)

Abd-ru-shin

Tome 3, conférence 8 (extrait)

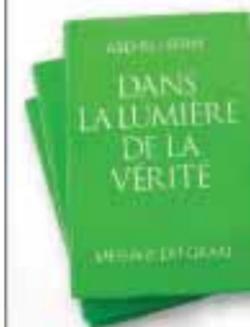
Pour en savoir plus...

télécharger toute la conférence sur

www.graal.org

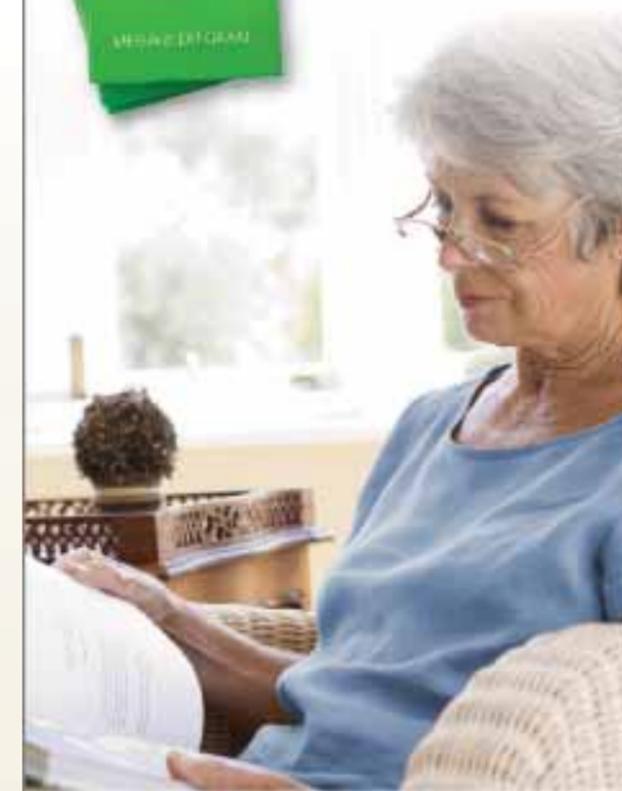
LE MESSAGE DU GRAAL

Des réponses aux questions non résolues de l'existence



OFFRE DÉCOUVERTE*
sur la version reliée et toilée

LES 3 TOMES - 25€



* Offre valable en France métropolitaine seulement. Dans la limite des stocks disponibles, voir p. 66

www.graal.org

Editions du Graal

23, rue Colbert

93100 Montreuil

tél: 01 48 57 71 05

email: edlgraal@orange.fr



Editions du
Graal

De marche en marche

Communication
en provenance
de l'au-delà
de Oscar Busch

10^e partie

RÉCIT MÉDIUMNIQUE

Demande de pardon

Le texte de cette série offre un exemple de rétrospective médiumnique. Il s'agit d'un récit paru pour la première fois en langue allemande en 1911 et transmis depuis l'au-delà à un médium doté des capacités à le recevoir. Il indique que chaque être humain est tenu de récolter ce qu'il a semé et montre en même temps les aides merveilleuses dont sont entourées les âmes repentantes, pour leur permettre de sortir de leurs erreurs.

Celui qui parle, nous le découvrons dans un premier temps sous le nom de Wolfgang, jeune homme qui, sous l'influence de sa femme, Gertrude, froide et calculatrice, va tomber toujours plus bas, ce qui va le conduire à commettre un meurtre, puis à se suicider. Une fois dans l'au-delà, Wolfgang finit par reconnaître que, dans une vie précédente, il avait détruit la vie de cette femme en l'arrachant à son entourage, pour la rejeter tout de suite après. Dans la vie présente, Wolfgang, qui se prénomme désormais Johann, épouse une femme du nom de Laura, actrice dans une troupe de théâtre ambulante. C'est alors qu'il est rattrapé par son passé : des conflits éclatent et Laura finit par quitter Johann ; ce dernier se retrouve avec Maria, sa sœur bien-aimée et Axel, un ami cher. Mais voici qu'arrive le jour où Laura réapparaît, et Maria exhorte vivement son frère à ne pas la reprendre auprès de lui...

Comme je ne répondais pas, elle se tourna vers Axel pour lui demander de me persuader de suivre son conseil. Il resta assis là, silencieux et pensif. Il finit par dire : « Il est difficile pour quelqu'un qui n'est pas directement concerné de donner des conseils dans une affaire aussi importante et aussi délicate. Je crois que John devrait écouter ce que lui dicte

son propre cœur. Si celui-ci l'exhorte à pardonner et à secourir, le mieux pour lui comme pour elle est de suivre ce conseil, même si cela doit perturber l'harmonie de la maison. »

Elle arriva deux jours plus tard, le corps et l'âme brisés. Elle était si misérable et si désespérée qu'il m'aurait été parfaitement impossible de lui fermer ma porte.

Elle semblait ne pas s'attendre elle non plus à autre chose. Elle se contenta de rester là, puis se dirigea vers son ancienne chambre où elle se mit tout de suite au lit. Quand je lui demandai ce qui s'était passé, elle me répondit entre deux soupirs et deux gémissements qu'elle avait terriblement mal à la tête. Elle ne voulait pas faire venir de médecin, pensant que ses maux allaient passer. Et ils passèrent effectivement ; ce qui me fit penser que sa maladie n'était qu'un prétexte pour qu'on la laisse tranquille.

Entre-temps elle focalisait déjà toutes les pensées et toutes les attentions. Maria, qui s'était montrée tellement opposée au fait de la reprendre, la soignait à présent avec sollicitude. Même Axel, qui avait au départ affiché une certaine indifférence, s'intéressa peu à peu à elle et finit par lui témoigner tant d'attention que cela en était touchant. Personnellement, j'étais en proie aux sentiments les plus contradictoires et il

m'était vraiment difficile de les vaincre. Parfois j'étais irrésistiblement attiré vers elle. Il y avait dans ce personnage étrange quelque chose qui me fascinait, en sorte que je n'étais presque plus moi-même quand je succombais à son charme. Je sentais que j'aurais pu facilement devenir son esclave si je n'avais pas affermi mes positions de toutes mes forces. La réaction était ensuite d'autant plus forte ; dans les heures qui suivaient, j'éprouvais une véritable répulsion envers elle et j'étais prêt à la renvoyer. Ce combat intérieur qui agitait mon âme était terriblement usant car, en même temps, je m'efforçais de me montrer calme et amical. Elle avait un merveilleux pouvoir pour gagner les cœurs, peut-être parce qu'elle avait l'art de se montrer la plupart du temps désespérée comme une enfant. Étant donné qu'elle était très dépendante des domestiques, elle obtint rapidement leurs faveurs et ils ne tardèrent pas à lui obéir au doigt et à l'œil. Mais, quand elle eut pris conscience de l'emprise qu'elle exerçait, elle n'hésita pas à s'en servir et ne tarda pas à devenir un véritable tyran pour nous tous. Je ne peux pas décrire combien j'ai souffert sous le joug de la pression qu'elle exerçait sur toute la maison. J'étais peut-être le seul à pouvoir me soustraire la plupart du temps à son influence ; mais je ne m'étendrai pas sur les efforts que cela me coûtait. Toutefois, elle ne parvint jamais à mettre l'oncle de son côté.

Quand il apprit qu'elle était revenue, il cessa de nous rendre visite et me manifesta la même froideur qu'auparavant. Seule Maria restait haut placée dans son estime.

Laura avait certains favoris, parmi lesquels le cocher Lars, celui-là même qui l'avait conduite en ville six ans plus tôt, quand elle s'était enfuie. C'était un palefrenier très capable, mais il ne pouvait pas s'empêcher de boire. Je l'avais déjà congédié une fois mais quand, un an plus tard, il était revenu misérable et

RÉCIT MÉDIUMNIQUE

affamé, je l'avais à nouveau engagé. À présent, comme il s'était remis à boire et avait causé bien des malheurs, je voulais à nouveau le renvoyer. Il pleurait et se défendait. Laura intervint en sa faveur, me traitant de sans cœur parce que je ne pouvais pas comprendre que cela revenait à le condamner. Étant donné qu'elle faisait ainsi preuve d'une bonté de cœur bien rare chez elle, je lui fis plaisir en accordant de nouveau ma grâce au coupable. Il fut touchant de voir à quel point elle m'en fut reconnaissante. Il existait bien un reste de bonté chez cette femme étrangement complexe, mais elle était enfouie sous une telle carapace qu'elle ne pouvait jamais se manifester.

Nous étions à la fin de l'automne et, pour notre plus grand chagrin, Axel devait partir. Il nous était devenu tellement cher que nous fûmes vraiment peinés de devoir lui dire adieu. Après son départ, un jour que j'étais assis seul avec Laura, elle me dit : « Je suis contente qu'il soit parti. »

« C'est incroyable », dis-je, « il était pourtant si gentil avec toi et tu semblais, toi aussi, lui montrer beaucoup d'intérêt. »

« Oui, mais c'était comme s'il m'ensorcelait. Par moments, j'avais presque peur de lui, je ne sais pas pourquoi. En fait, je ne pouvais pas le supporter. En ce qui me concerne, Maria elle aussi devrait quitter la maison, sa sollicitude me pèse. »

« N'as-tu pas honte de parler d'elle comme ça », répondis-je brusquement, « elle qui a toujours été si attentionnée envers toi, bien que tu te sois souvent montrée rébarbative et récalcitrante à son égard. Elle est vraiment trop bonne d'accepter d'être traitée ainsi et je ne serais pas étonné que, elle aussi, en ait assez. »

« Si ça ne lui plaît pas, elle n'a qu'à partir », répliqua-t-elle glaciale.

Et c'est ainsi ce qui arriva. Un jour Maria vint me voir profondément perturbée pour me dire qu'elle n'en pouvait plus, pas seulement à

cause d'elle, mais surtout parce qu'elle ne pouvait plus supporter de voir ce que je devais subir. Elle s'installa en ville où l'oncle l'aida à monter une petite papeterie qui lui assura de l'occupation et un mince revenu.

Je me retrouvai donc à nouveau seul avec ce sphinx énigmatique qui avait pris une telle place dans ma vie que je ne pouvais plus me séparer d'elle. Comme j'aurais aimé la laisser partir et garder ma sœur près de moi ! Mais je ne pouvais plus la renvoyer maintenant que je l'avais reprise et qu'elle était ma femme. Elle avait légitimement le droit de rester et il n'était pas question d'agir autrement.

Mais comme elle creusait un vide dans ma vie ! Mon bon génie était parti et les problèmes financiers recommençaient à s'accumuler. Les temps étaient difficiles, la métairie perdait de l'argent et les récoltes étaient mauvaises. La domesticité fit preuve de mauvaise volonté et s'avéra difficile à diriger. Tout s'effondra à pas de géant. J'étais parfois tellement mort de fatigue que j'étais tenté de mettre fin à tout cela en me tirant une balle dans la poitrine. J'allais alors voir Maria pour qu'elle me console et me donne des forces. « Ça va aller mieux, prends patience, me disait-elle, la patience et la confiance dont nous avons besoin nous sont octroyées, à condition d'avoir foi en la force supérieure qui conduit notre destin. » Je la quittais chaque fois armé d'un courage nouveau pour affronter mes combats.

Et ainsi je menais bon an mal an une existence sans joie, que je pensais dénuée de sens. Laura devenait de plus en plus nerveuse et irritable, surtout avec moi. Elle savait toujours maintenir les domestiques bien disposés à son égard, bien qu'elle mît constamment leur patience à l'épreuve. Nous menions une vie très recluse. Je savais bien qu'on me considèrerait comme un être méprisable, parce que je n'avais pas posé de questions à ma femme concernant sa fuite, et que je ne l'avais pas renvoyée.

Mais personne ne me le disait en face. Je tentais bien parfois d'exiger des explications de sa part, mais cela avait généralement pour effet de déclencher ses prétendus maux de tête, à la suite de quoi elle était encore plus fermée et irritable. Le charme qu'elle avait exercé sur moi s'était à présent complètement envolé. Elle était devenue un poids pour elle-même comme pour les autres.

Elle ne quittait presque plus sa chambre. Elle restait assise là telle une prisonnière consentante et se faisait servir. Mais cette vie sédentaire détruisit sa santé. Rongée par un cancer, elle finit par rester couchée pour ne plus se relever.

Mais cela dura longtemps ; avant que ne vienne la délivrance, elle resta sur son lit toute une année, la plus longue que j'aie jamais vécue. Je demandais tous les jours à Dieu de lui permettre d'ouvrir son cœur et de se radoucir avant de la rappeler à lui. Ma prière était déjà en partie exaucée dans le fait qu'elle dut rester si longtemps couchée, mais elle le fut bien plus encore. Quand la douleur était trop forte, elle me demandait de venir m'asseoir près d'elle et de lui prendre la main : «Cela me fait du bien», disait-elle. Alors, elle me caressait gentiment la main et disait d'une voix douce : «Tu as beaucoup souffert à cause de moi, John». Mais c'était tout. Elle n'était pas encore réconciliée avec elle-même.

Quand je vis que la fin approchait et que ses douleurs n'étaient plus simplement physiques, je lui demandai si elle ne voulait pas m'ouvrir son cœur et le vider entièrement.

«C'est très dur. J'aimerais pouvoir parler avec toi, mais je n'y arrive pas.»

«Parle franchement», dis-je. «Quoi que tu aies encore à me dire, je te promets de ne pas te faire le moindre reproche.»

«Ne comprends-tu donc pas ? Jadis quand tu m'as soustraite à mes succès pour me transplanter ici, où je ne me suis jamais sentie chez moi,

c'était comme si tu m'avais déracinée. J'ai senti que si je ne recevais pas la nourriture dont j'avais besoin, j'allais me dessécher. Ici tout était si lourd, si étroit, et passablement ennuyeux. Certes, tu étais toujours bon, mais nous étions tellement différents ! C'était fou de ma part de me laisser prendre dans tes filets si bien que, quand je me suis sentie prisonnière, tout en moi s'est cabré. J'ai brisé mes chaînes, j'ai crié à la liberté. Toi, avec ton tempérament si calme, tu ne peux pas comprendre. Je suis de nature sauvage, je ne peux pas me fixer dans un endroit, raison de plus à l'époque, quand un sang bouillonnant brûlait encore dans mes veines. C'est pourquoi j'ai rompu mes liens et me suis enfuie, loin, à l'étranger.

Sur le plan pratique, ce fut facile à réaliser. Je n'avais qu'à lever le petit doigt et j'avais toujours quelqu'un à mes pieds pour m'offrir son or. Je me vendis. Qu'est-ce que cela pouvait bien me faire, quand seules comptaient les vagues de la vie qui m'emportaient vers le ciel et l'écume salée qui frappait mon visage. J'aimais la vie avec toutes ses joies et ses douleurs et, crois-moi, j'ai eu ma part des deux. Je suis allée toujours plus loin sur des voies inexplorées jusqu'à ce que, un jour, je me brise contre un obstacle impossible à abattre. Je restai là, anéantie, souffrant de nombreuses blessures. J'étais profondément malheureuse.

C'est alors que j'eus follement envie de te retrouver. Je peux dire que je suis revenue vers la maison que j'avais abandonnée en me traînant sur les genoux, mais comment oser en franchir le seuil ? Tu me comprendras si je te dis que ce fut pour moi une profonde humiliation que de revenir ici, et tu peux également comprendre qu'il eût été au-dessus de mes forces de demander pardon ou de faire des aveux.

Il m'a fallu des années de souffrances et de combats incessants pour arriver à cette heure où je peux enfin te parler. J'ai lutté bravement,

tout en paraissant aux yeux de tous dure et froide et, tandis que mon caractère irritable te causait bien des tourments, je n'aspirais qu'à me jeter dans tes bras. Mais il est une chose que tu dois savoir, John, je n'ai donné mon cœur à personne. Peut-être n'avais-je d'ailleurs rien à donner, ou» – ici sa voix se transforma en un murmure – «peut-être mon cœur était-il resté ici – près de toi.

Aussi étrange que cela puisse paraître, ton image me suivait partout où j'allais. Elle était là devant moi comme un idéal qui ne m'appartenait pas encore, mais que je devais m'efforcer de conquérir. Me comprendras-tu si je te dis que je devais partir pour te trouver, que je devais donner libre cours à mes passions pour pouvoir te rejoindre et mourir près de toi ? Maintenant c'est bientôt la fin. Le volcan est éteint et n'a finalement dispersé que de la cendre tout autour de lui. Pauvre John ! Je t'ai fait beaucoup de mal. Peux-tu me pardonner ?»

«Laura, à présent je te comprends comme jamais auparavant et je vois aussi combien j'ai été injuste envers toi en te demandant de devenir mienne. Je n'avais que l'envie égoïste de te posséder, sans chercher à savoir si c'était ce que tu souhaitais, et si j'étais celui qui pourrait te convenir. C'est en cela que j'ai péché contre toi.»

Elle resta un long moment serrant ma main dans les siennes et me regarda une fois encore avec le merveilleux regard qui m'avait tant envoûté jadis et qui s'illuminait pour la dernière fois. Elle était à présent d'une bonté touchante et je sentais combien en cette heure si courte j'étais amplement dédommagé de tous les soucis et souffrances de ces nombreuses années. Elle me demanda d'aller chercher Maria mais, quand ma petite sœur arriva, Laura avait épuisé ses dernières forces et ne pouvait plus parler. Elle lui prit simplement la main et sa vie s'éteignit. En ce qui concerne le temps qu'il me restait à vivre, je serai bref. J'avais fait moi-même le choix de pouvoir m'acquitter

de la faute dont je m'étais chargé au cours de ma vie passée et pour l'essentiel mon vœu avait été exaucé, mais comme je n'avais pas conscience de ce passé, j'eus souvent l'impression que le sort pesait trop lourdement sur moi sans raison apparente.

Je ne pouvais plus faire face. Ruiné, je dus abandonner tout ce que je possédais. Au début je fus recueilli par Maria et lui apportai mon aide au magasin, mais quand je vis combien il était dur pour elle de joindre les deux bouts, je retournai dans mon pays d'origine où je louai une ferme qui me procura un revenu à peine suffisant pour vivre.

Néanmoins le soleil devait encore briller sur la dernière année de ma vie. L'oncle mourut et, étant donné que Maria et moi étions ses seuls héritiers, nous nous retrouvâmes rapidement dans une bien meilleure situation. Nous n'avions plus besoin de nous tourmenter. Nous achetâmes une petite propriété que nous allâmes habiter ensemble et où commença pour nous une vie exempte de soucis.

Axel, qui était devenu un artiste célèbre et avait vécu longtemps à l'étranger, était maintenant de retour et s'empressa de nous rendre visite. Il nous avait d'ailleurs écrit plusieurs fois, à Maria comme à moi-même, pour nous faire part de son désir de pouvoir nous revoir. À présent il était là et, comme la fois précédente, il fut notre hôte pendant les jours d'été ensoleillés. Ce fut une joie de nous trouver à nouveau réunis et de jeter un regard sur tout ce que nous avions vécu.

Mais le bonheur n'est pas de ce monde. À l'automne j'eus une pneumonie qui prit une mauvaise tournure. Maria assise à mes côtés rafraîchissait mes tempes enfiévrées. Sentant ma fin approcher, je la remerciai pour tout ce qu'elle avait représenté pour moi. La dernière chose dont j'eus conscience avant de mourir fut son fidèle regard posé sur moi.

Suite et fin au prochain numéro



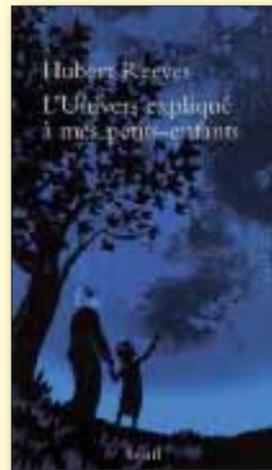
Le cercle littéraire des amateurs d'épluchures de patates

Mary Ann Shaffer et Annie Barrows Nil éditions, 2009

Juliet, l'héroïne de ce roman, est une jeune femme qui fait une tournée littéraire pour la sortie d'un livre. Cela se passe juste après la Seconde Guerre mondiale qu'elle a vécue à Londres sous les bombardements. Elle découvre que cette période a été

sa vie... Une livre qui donne le goût de lire, d'écrire ou de recevoir des lettres. La magie d'un monde suranné et délicieux s'en dégage. J'ai lu de très belles critiques sur Internet, dont une qui disait qu'avec les blogs et les SMS on ne remplacera pas le plaisir d'écrire... et d'attendre la réponse...

L.C.-S.



très difficile pour les habitants de Guernesey. À travers un cercle littéraire, les habitants se sont regroupés etentraînés.

Ce roman est construit sous forme d'un échange de lettres que rassemble Juliet. Au départ, les habitants lui écrivent pour lui expliquer comment ils ont vécu cette période.

Ce sont des facettes qui peu à peu construisent une histoire, une histoire autour d'une femme courageuse, Elizabeth, qui a été déportée et dont on est sans nouvelles, et d'un officier allemand. Des moments tristes, des rires, des souvenirs qui proviennent de très attachants personnages.

Puis Juliet va aller à Guernesey pour les rencontrer, et ce voyage changera

L'univers expliqué à mes petits-enfants

Hubert Reeves Seuil, 2011

Ce livre est né de conversations que l'auteur, astrophysicien, a eues avec sa petite-fille de quatorze ans, en contemplant avec elle les étoiles des soirs d'été. «Grand-papa», lui dit-elle, «quand j'ai dit à mes amis que nous allions écrire ce livre sur l'Univers, ils m'ont posé des tas de questions à te transmettre.» Il s'agit donc d'un livre de vulgarisation dont le but est de rendre plus accessibles des notions scientifiques abstraites.

La question de l'existence de Dieu est abordée vers la fin du livre par la jeune fille qui demande s'il y a un

grand architecte, un programmeur à cet Univers.

– La science ne peut y répondre, lui rétorque l'homme de science.

– Pourtant, s'il n'y avait rien, personne ne poserait cette question, s'exclame-t-elle.

– On peut constater qu'il y a des forces et des lois qui régissent l'Univers...

– Mais il me semble que tu ne fais que reculer la question... Plus loin elle ajoutera : «Qui a conçu ces lois ?» Et puis il y a cette belle expression, à la fois prudente et ouverte : «absence de preuve n'est pas preuve d'absence», qui résume bien l'attitude de l'auteur, qui jongle avec l'objectivité scientifique et les questionnements philosophiques ou religieux sans jamais les confondre. Ce qui exaspère la jeune fille. Selon l'auteur, ces questions sont «hors de portée de notre compréhension. Elles échappent à l'activité de notre cerveau». Et il a raison en un sens : ces questions d'ordre spirituel ne peuvent être comprises par notre intellect.

Au début du livre, l'auteur parle d'un «testament spirituel». Peut-être se trouve-t-il dans le dernier chapitre où il est question de l'intelligence de l'homme, utile d'abord pour sa survie sur la Terre, dit-il, mais qui par la suite est devenue problématique, au point qu'il en vienne à détruire sa planète et à compromettre sa propre survie par les effets néfastes de sa technologie.

Extrait de la préface : «Je dédie ce livre à mes petits-enfants. En commençant à l'écrire, j'ai pris conscience de la valeur symbolique que je pouvais lui donner : celle d'un testament spirituel. Que voudrais-je leur raconter sur ce grand Univers qu'ils continueront à habiter après moi ? J'ai alors songé à ces conversations avec l'une de mes petites-filles, où nous observons, étendus confortablement sur des chaises longues, le ciel étoilé. Je me suis senti revivre

ces soirées de mois d'août avec mes enfants qui me bombardaient de questions pendant que nous attendions les étoiles filantes. La contemplation de la voûte céleste et le sentiment de notre présence parmi les astres provoquent un désir partagé d'en savoir plus sur ce mystérieux cosmos que nous habitons. Il sera ici question de science, ce qui n'exclut pas la poésie.»

N.C.

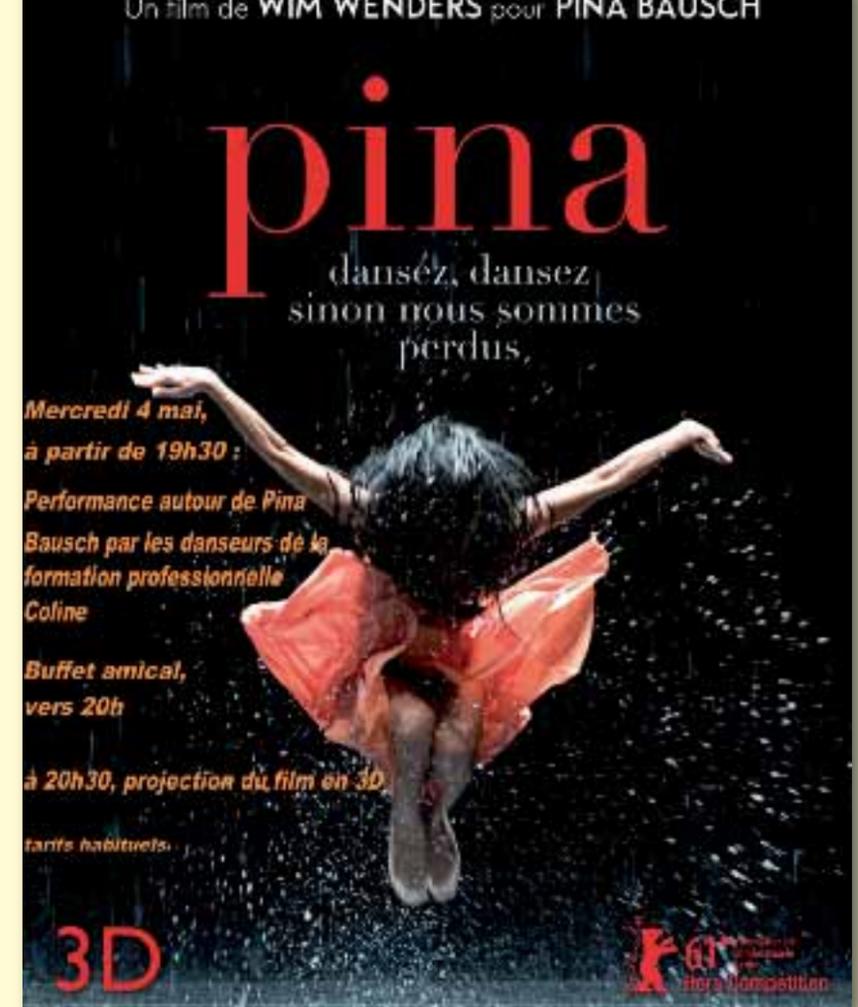
La vie intérieure

Frédéric Lenoir Editions Plon

«Ce petit traité est le fruit d'une réflexion personnelle élaborée à partir de courants de sagesse philosophiques d'Orient et d'Occident, de la spiritualité chrétienne libérée de sa gangue normative et de la psychologie des profondeurs... L'amour de la sagesse consiste à rechercher la vérité. Apprendre le discernement est l'une des choses les plus importantes que nous ayons à faire et cela requiert un savoir, une conscience, une réflexion personnelle.» Ainsi parle l'auteur.

En vingt thèmes passionnants, comme : devenir libre, l'amour et l'amitié, la non-violence et le pardon, l'acquisition des vertus, etc., ce philosophe et écrivain précise que la connaissance pratique la plus essentielle est comment mener une vie bonne, heureuse, en harmonie avec soi-même et avec les autres. Les chapitres sont courts, documentés, alertes, conduits par le fil directeur de la responsabilité humaine. Une joie naturelle émane des deux derniers : l'humour et la beauté.

Frédéric Lenoir a emmagasiné un certain nombre d'expériences avec la connaissance du bouddhisme, ses engagements au Tibet, sa démarche pour comprendre la mission du Christ. Pour lui, dire «oui» à la vie c'est témoigner de quelque chose de



Mercredi 4 mai, à partir de 19h30 :

Performance autour de Pina Bausch par les danseurs de la formation professionnelle Coline

Buffet amical, vers 20h

à 20h30, projection du film en 3D

tarifs habituels

3D

fort : «Exister est un fait, vivre est un art. Tout le chemin de la vie, c'est passer de l'ignorance à la connaissance, de la peur à l'amour.»

En parlant de vie intérieure, l'auteur, dans sa générosité à vouloir partager un chemin de vie, nous parle de ses luttes avec lui-même et il invite tout un chacun à ouvrir les yeux de l'intelligence et du cœur.

J.T.

Film : Pina (3D) de Wim Wenders

Ce film nous fait découvrir le travail de la danseuse et chorégraphe Pina Bausch, décédée en juin 2009. Travailleuse infatigable, elle était toujours en train de chercher, de créer.

Sans parler, sans donner de directive, sa façon à elle était de regarder, d'accompagner ses danseurs par le regard. C'est le 3D qui a décidé Wim Wenders à faire ce film et qui contribue à faire passer des moments de danse.

Les danseurs du ballet de Wuppertal rendent hommage à Pina à travers ce qu'elle leur a fait découvrir, ce qu'elle leur a révélé d'eux. C'est une reconnaissance de son travail, de ce qu'elle a apporté à cet art.

Elle disait souvent : «À quoi aspirons-nous ? D'où nous vient ce désir si ardent ?»

Dans l'interview qu'il a donnée en avril 2011 au magazine «Danser» (N° 308), Wim Wenders dit que le «Tanztheater Wuppertal, c'est une humanité utopique, je n'ai jamais observé cela ailleurs. Durant une année de travail avec eux, je n'ai jamais eu à me plaindre de crises de jalousie, de questions d'égo.»

À découvrir également en DVD, «Les rêves dansants» d'Anne Linset et Rainer Hoffmann qui ont filmé le travail de Jo-Ann Endicott et Béatrice Billiet qui montent une pièce de Pina avec des adolescents âgés de 14 à 18 ans, qui n'avaient aucune expérience de la scène.

L.C.-S.



La science et la loi de l'amour

Une idée très répandue est que la science résoudra tous les problèmes auxquels est confrontée l'humanité. Un grand scientifique comme Alexis Carrel, prix Nobel de médecine, est convaincu du contraire : «La découverte de la loi de l'amour mutuel est infiniment plus importante que celle de la gravitation. C'est le seul ciment capable d'unir les hommes entre eux, et d'unir l'individu à sa propre vie et à l'univers.»

Balzac et la réincarnation

L'écrivain français, Honoré de Balzac (1799-1850), était convaincu de l'existence de la réincarnation. Cela est avant tout apparent dans



son roman-poème «Séraphita». L'héroïne, par exemple, demande à un des personnages du récit comment il se fait qu'il sache tant de choses sans les avoir jamais apprises dans sa vie présente. Celui-ci répond : «Je m'en souviens.»

Même son conte bien connu «La peau de chagrin» fait également allusion à la réincarnation. Balzac fait dire en effet à l'un de ses héros : «Moïse, Scylla, Louis XI, Richelieu,

Robespierre et Napoléon sont peut-être un même homme qui réapparaît à travers les civilisations comme une comète dans le ciel.»

La primauté de la liberté intérieure

Les libertés politiques, c'est-à-dire extérieures, sont fondamentales, mais la liberté intérieure l'est plus encore. Celui qui est libre intérieurement n'est limité en rien, car aucun parti-pris, aucune fausse conception ou penchant ne restreint ses possibilités de décision et d'action. Une belle illustration en est cette lettre qu'écrivit un criminel du fond de sa prison pour dire : «maintenant que je me suis rendu compte de mes erreurs et que j'ai découvert le véritable sens de la vie, je suis enfin libre».

L'exemple inverse nous est donné par Dostoïevski, dans son livre «Les frères Karamazov» : «Je connaissais un "combattant pour la cause" qui m'a raconté lui-même qu'en prison il fut interdit de tabac et fut si tourmenté d'en être privé qu'il était presque allé trahir sa "cause" pour en obtenir.»

Retrouver la candeur de l'enfant

«La vérité sort de la bouche des enfants», dit le proverbe. Certaines personnes rejettent pourtant la simplicité et la capacité d'émerveillement typiques des enfants, qui permettent souvent à ces derniers de voir si clairement leur entourage. Elles pensent au contraire qu'il faut avoir beaucoup étudié, posséder un puissant intellect et de fortes capacités d'analyse. Mais un grand physicien comme Albert Einstein s'opposerait à une telle manière de voir les choses. À un journaliste qui lui

demandait d'où lui venait son génie, il répondit : «J'ai conservé la faculté de voir les choses comme un enfant.»

L'existence du code génétique contredit l'athéisme

La découverte du code génétique, c'est-à-dire du système de



symboles qui est dans les gènes et qui est destiné à représenter et transmettre des informations, a donné à penser aux athées qu'ils détenaient la preuve que tout partait de la matière, qu'une intelligence extérieure à celle-ci, comme celle de Dieu, n'était pas nécessaire.

Mais une intelligence extérieure à la matière est indispensable, explique le physicien Werner Gitt : «Un système de codage est toujours le résultat d'un processus mental... Il est clair que la matière en tant que telle est incapable de générer un code quelconque.

Toutes les expériences indiquent qu'une pensée volontaire qui exerce sa propre volonté, conscience et créativité est nécessaire...

Il n'y a pas de loi naturelle connue à travers laquelle la matière puisse donner naissance à de l'information, ni un processus physique ou un phénomène matériel connu qui puisse faire ça...»



Christopher Vasey
ch.vasey@vtx.ch

Le pouvoir de la musique

Par son engagement pour l'éducation musicale, José Antonio Abreu a transformé son pays

Le 31 mars 2009, José Antonio Abreu, compositeur, musicien et économiste vénézuélien, a reçu dans le cadre de la Foire mondiale de la musique, le Prix de la ville de Francfort pour son travail concernant la culture musicale et l'éducation des jeunes dans son pays. Manfred Grietens a rencontré l'artiste pendant une tournée de concerts et s'entretient avec lui sur son engagement qui lui a valu une reconnaissance internationale.

«Demain, venez dans ce parc de stationnement, et apportez votre instrument ; je vous dis que vous allez écrire une page d'histoire... !»

C'est en ces termes qu'un homme invita un jour onze jeunes musiciens du Vénézuéla à répéter dans un ga-

rage souterrain. À la deuxième répétition, il en vint 25, à la troisième, les jeunes étaient déjà 45 et à la quatrième 75, car la nouvelle avait rapidement circulé : quelque chose de nouveau et de merveilleux était en train de naître. Le but de ces ren-

contres n'était pas seulement de fonder un orchestre symphonique, mais plutôt d'utiliser la musique pour donner à des enfants et à des adolescents une stabilité sociale et une éducation spirituelle, dans un pays où, depuis des années, environ 70 % de



Il n'y avait pratiquement pas de chef-d'orchestre au Vénézuéla. Aujourd'hui, après l'action de José Antonio Abreu, ils sont des centaines.

la population vit en dessous du seuil de pauvreté.

José Antonio Abreu, né en 1939, est l'aîné d'une famille de musiciens comptant 6 enfants. Il a étudié à l'École supérieure de musique de Caracas. Il a aussi étudié l'économie et le droit à l'université de la ville ; et plus tard, il a enseigné ces disciplines à l'université, alors même qu'il se produisait à cette époque comme chef d'orchestre et donnait des concerts en tant que pianiste, claveciniste et organiste.

À partir de l'âge de 35 ans cependant, il s'est consacré exclusivement à la musique : en 1975, il mit sur pied la Fundación del Estado para el Sistema de Orquesta Juvenil e Infantil de Venezuela (FESNOJIV), rassemblant des orchestres ne comportant que des jeunes et des enfants, une organisation unique au monde dont les effets dépassent aujourd'hui les prévisions les plus audacieuses.

À l'heure actuelle au Vénézuéla, cette fondation aide plus d'un quart de million d'enfants ; ils jouent de toutes sortes d'instruments avec le plus grand enthousiasme et la plus grande assurance, partout dans le pays. Ces enfants proviennent en

«Quand chaque enfant aura accès à la culture, les gens deviendront plus sensibles et plus mûrs.

La musique est une forme d'art particulière : vous ne la voyez pas. Vous ne pouvez que l'entendre et en ressentir la signification. La musique est énergie.

Elle peut nous rendre sensibles, car elle nous touche. Et c'est ce dont le monde a besoin : de beaucoup de sensibilité !»

Gustavo Dudamel,
chef d'orchestre

partie des bidonvilles ; sans ce «sistema», comme on l'appelle communément, ils seraient peut-être tombés dans le vagabondage, la violence, la dépendance aux drogues ou la prostitution.

«L'art est un hymne à la vie !»

Ce petit homme, chaleureux et d'apparence modeste, possède une détermination inébranlable. Abreu est convaincu que l'art est un héritage et un privilège de l'humanité tout entière. Par conséquent, nul ne peut refuser à un enfant ou à un adolescent l'accès à l'art dans toutes ses manifestations, et certainement pas l'accès à la formation artistique. Pour lui, cet idéal dont plusieurs grandes figures artistiques, comme Schiller et Goethe, ont fait la promotion depuis des siècles, devrait faire partie de la vie quotidienne.

Déjà dans sa jeunesse, alors qu'il commençait ses études musicales, José Antonio Abreu estimait que la musique et la vie sont une seule et même chose et qu'on ne peut séparer l'art de l'existence humaine. «L'art est un hymne à la vie», dit-il avec un sourire amical et une étincelle au fond des yeux.

Au début du projet, qui prit rapidement de l'ampleur, il s'est intéressé aux enfants pauvres et exclus de la société : il voulait leur frayer progressivement un chemin vers la culture, leur ouvrir la voie pour une activité pleine de sens. Abreu n'a pas réfléchi longtemps, car il savait que les conditions permettant la survie de la civilisation humaine étaient déterminées ici sur Terre, et non sur la planète Mars.

Il se mit à la tâche, et pendant le boom du pétrole, il réussit à convaincre le gouvernement vénézuélien de mobiliser des ressources financières à cet effet. Son système fonctionnant très bien, il continue à bénéficier depuis 1975 du soutien des huit gouvernements régionaux ; pour finir, des particuliers et des en-

treprises privées ont commencé à participer également à cette entreprise. «La pauvreté matérielle ne peut être combattue que si la richesse spirituelle est transmise !» Étape par étape, sa conviction étant totale, il a réussi à maintenir ouvert dans le Vénézuéla d'aujourd'hui – et grand ouvert ! – l'accès à la musique et aux autres arts, et ce à la quasi-totalité des jeunes : d'une part par une éducation de qualité, et d'autre part par une participation gaie, enthousiaste et pleine d'espoir dans des chœurs et des orchestres, qui rassemblent beaucoup d'enfants et d'adolescents.

Plusieurs éléments concourent à cette réalisation et tout d'abord, les leçons privées pour les différents niveaux. Cette instruction est garantie à tous les enfants et les adolescents et s'effectue selon des méthodes d'apprentissage universellement acceptées.

Mais la caractéristique dominante du «sistema» n'est pas la leçon privée ; c'est plutôt la grande intensité des répétitions de chœur et d'orchestre ! Dès qu'ils peuvent jouer d'un instrument de façon convenable, la plupart des enfants sont intégrés dans un orchestre. On ne leur demande pas la perfection sur l'instrument, mais plutôt d'être aptes à jouer ensemble ; c'est en jouant qu'ils apprennent à s'écouter les uns les autres et à se respecter mutuellement. Souvent, les plus vieux partagent leur savoir avec les plus jeunes, et tous vivent et ressentent l'orchestre comme une communauté où chaque individu est responsable et contribue à un résultat commun ; les enfants sentent qu'ils peuvent faire quelque chose de bien pour eux-mêmes, et pour les autres !

Dans ce processus, les centres, appelés «núcleos», sont importants : ils sont répartis dans tout le pays comme autant de points de rencontre. Tous les après-midis, six jours par semaine, des centaines d'enfants convergent vers ces écoles de musique pour apprendre gratuitement à jouer d'un instrument.

«Auparavant, l'art d'une élite n'intéressait qu'une minorité de gens. Puis exercé par une minorité, il s'est adressé à la majorité ; maintenant nous entrons dans une ère nouvelle : l'art est en train de devenir celui d'une majorité pour la majorité».

José Antonio Abreu

Une approche de la musique adaptée à l'enfant

José Antonio Abreu raconte que dès le départ on a renoncé à utiliser des versions, ou des arrangements simplifiés, d'œuvres musicales.

Les enfants sont invités à relever un défi – bien sûr en fonction de leurs capacités. Lorsqu'ils commencent à travailler avec l'orchestre, on utilise des œuvres symphoniques plus faciles à jouer, et peu à peu on leur présente des compositions plus élaborées. De cette manière, les enfants ne se découragent pas devant des obstacles insurmontables, ils sont plutôt stimulés. Ils se sentent encouragés à élargir continuellement leur horizon artistique et leur répertoire, en s'appropriant des pièces toujours plus difficiles pour eux.

José Antonio Abreu ajoute : «Dès le début, nous voulions éveiller la pure joie de faire quelque chose ensemble, sans obligation de rendement ! C'est pourquoi on présente les instruments aux très jeunes de façon ludique. On utilise souvent les instruments Orff (c'est-à-dire des instruments de percussion miniatures) qui sont proportionnés aux enfants.

Avec ces instruments, nous faisons déjà de la «vraie musique» ; on joue des morceaux comportant des exigences musicales de base comme la rythmique, la structure et la dynamique ! Les enfants apprennent à connaître la musique dans sa totalité,

ils pressentent son essence – de façon naturelle et par degrés croissants de difficulté. Ce n'est pas la musique elle-même qui doit être adaptée aux enfants, mais son approche !

Dans tout homme sommeille un potentiel musical ! Nous sommes tous en principe capables d'apprendre l'art de la musique et de bien l'exercer jusqu'au plus haut niveau. Mais on doit initier les gens à la musique avec des méthodes appropriées. Au Vénézuéla, le taux de décrochage est négligeable. Et ceux qui ne font plus de musique active demeurent intéressés en tant que consommateurs avertis, et ils influencent les normes éthiques de la communauté, parce que les belles choses de l'esprit qu'on a transmises à l'enfant dès sa prime jeunesse au cours de sa formation conditionnent en grande partie cela.»

Au Vénézuéla, en 1975, il y avait deux orchestres symphoniques com-

Lorsque les enfants commencent à travailler avec l'orchestre, on leur présente des compositions élaborées. Les enfants ne sont pas arrêtés par les obstacles, ils sont plutôt stimulés.

posés surtout de musiciens professionnels européens, et quelques écoles de musique qui avaient une bonne réputation. En 2007, on comptait déjà 90 écoles de musique Montalban, 57 orchestres d'enfants, 125 orchestres de jeunes et 30 orchestres symphoniques professionnels. La participation de la population aux activités musicales et les possibilités d'éducation musicale ont fortement augmenté. Près de 265 000 enfants et adolescents font partie des chœurs et des orchestres vénézuéliens, et par conséquent jouent d'un instrument ou chantent. Or, ce n'est qu'un début, car l'État a déjà donné

son accord pour l'élargissement du projet.

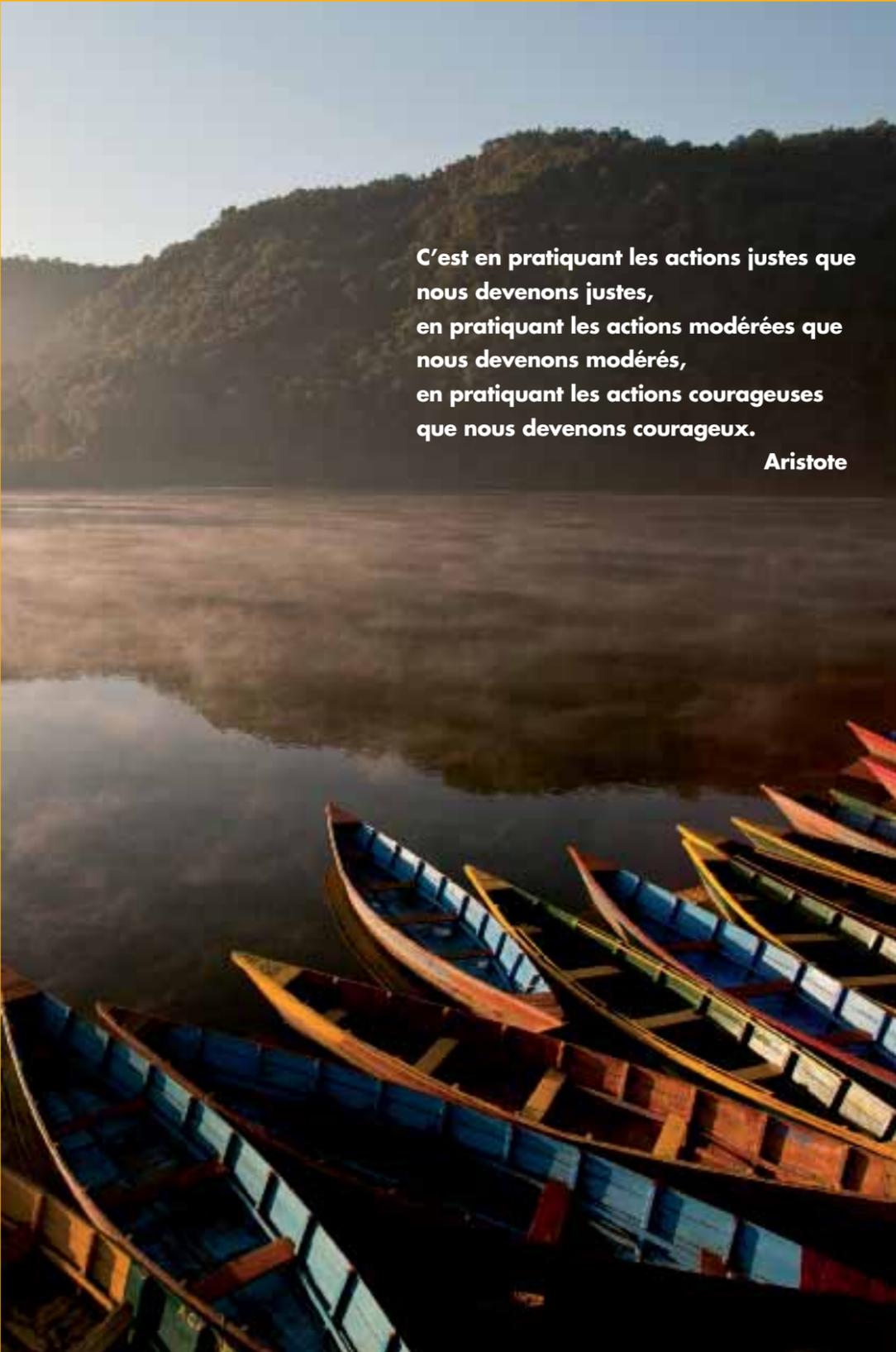
Ce n'est pas seulement le nombre des musiciens qui a augmenté, mais leur qualité ! En dépit de son orientation sociale, le «sistema» a permis la formation de beaucoup d'orchestres d'une qualité exceptionnelle, qui sont le résultat d'un travail professionnel particulièrement intense et sérieux.

Des chefs d'orchestre comme Claudio Abbado, Zubin Mehta et Sir Simon Rattle viennent tous les ans au Vénézuéla pour faire de la musique avec les jeunes et pour travailler un répertoire exigeant. Rattle est même d'avis que, pour la musique classique d'aujourd'hui, des effets positifs vraiment importants sont issus principalement de ce pays sud-américain.

De ces orchestres sont aussi sortis plusieurs musiciens mondialement connus, dont le violoniste Alexis Cárdenas qui vit actuellement

à Paris, et le contrebassiste Edicson Ruiz qui, à 18 ans, devint le plus jeune musicien à avoir été admis dans l'Orchestre philharmonique de Berlin. La figure de proue des orchestres vénézuéliens est actuellement l'Orchestre de jeunes Simón Bolívar ; avec son jeune chef Gustavo Dudamel, il enthousiasme le public de divers continents.

Gustavo est devenu un exemple pour les jeunes, non seulement pour ceux qui font de la musique, mais aussi pour ces jeunes qui aiment l'art et l'effort, et qui croient que cet art engendre plus de justice et de dignité dans le pays.



**C'est en pratiquant les actions justes que nous devenons justes,
en pratiquant les actions modérées que nous devenons modérés,
en pratiquant les actions courageuses que nous devenons courageux.**

Aristote