



CENTRE D'ETUDES SPIRITES ALLAN KARDEC

REFLEXIONS PARTAGEES - MAI 2022

" Le médium qui entend servir d'intermédiaire aux bons Esprits devra être à la hauteur pour entrer en syntonie avec ceux-ci. C'est pourquoi la conquête des vertus, à travers la découverte de soi, un comportement équilibré et la pratique de la charité, constituera pour lui le meilleur investissement. Ce sera d'ailleurs le seul capable de lui procurer une syntonie durable avec les Esprits nobles qui le soutiendront dans ses luttes et guideront sa faculté sur des chemins sûrs et nécessaires et la préserveront des stratagèmes des Esprits trompeurs et ignorants. C'est la raison pour laquelle Kardek a énoncé le concept que « Le bon médium n'est donc pas celui qui communique facilement, mais celui qui est sympathique au bons Esprits et n'est assisté que par eux. C'est en ce sens seulement que l'excellence des qualités morales est toute-puissante sur la médiumnité. »

[Le Livre des Esprits - LIVRE TROISIÈME — LOIS MORALES >](#)
[Chapitre VII — VI. Loi de société -Nécessité de la vie sociale](#)

766. La vie sociale est-elle dans la nature ?

« Certainement ; Dieu a fait l'homme pour vivre en société. Dieu n'a pas donné inutilement à l'homme la parole et toutes les autres facultés nécessaires à la vie de relation. »

767. L'isolement absolu est-il contraire à la loi de nature ?

« Oui, puisque les hommes cherchent la société par instinct et qu'ils doivent tous concourir au progrès en s'aidant mutuellement. »

768. L'homme, en recherchant la société, ne fait-il qu'obéir à un sentiment personnel, ou bien y a-t-il dans ce sentiment un but providentiel plus général ?

« L'homme doit progresser ; seul, il ne le peut pas, parce qu'il n'a pas toutes les facultés ; il lui faut le contact des autres hommes. Dans l'isolement, il s'abrutit et s'étirole. »

Nul homme n'a des facultés complètes ; par l'union sociale ils se complètent les uns par les autres pour assurer leur bien-être et progresser ; c'est pourquoi, ayant besoin les uns des autres, ils sont faits pour vivre en société et non isolés.

[Tao Te King – Lao Tseu](#)

« Pour avoir de la connaissance, ajouter des choses chaque jour. Pour avoir de la sagesse, enlever des choses chaque jour ».

LA VERTU.

La vertu, à son plus haut degré, comporte l'ensemble de toutes les qualités essentielles qui constituent l'homme de bien. Être bon, charitable, laborieux, sobre, modeste, ces qualités sont de l'homme vertueux. Malheureusement elles sont souvent accompagnées de petites infirmités morales qui les déparent et les atténuent. Celui qui fait parade de sa vertu n'est pas vertueux, puisqu'il lui manque la qualité principale : la modestie, et qu'il a le vice le plus contraire : l'orgueil. La vertu vraiment digne de ce nom n'aime pas à s'étaler ; on la devine, mais elle se dérobe dans l'obscurité et fuit l'admiration des foules. Saint Vincent de Paul était vertueux ; le digne curé d'Ars était vertueux, et beaucoup d'autres peu connus du monde, mais connus de Dieu. Tous ces hommes de bien ignoraient eux-mêmes qu'ils fussent vertueux ; ils se laissaient aller au courant de leurs saintes inspirations, et pratiquaient le bien avec un désintéressement complet et un entier oubli d'eux-mêmes.

C'est à la vertu ainsi comprise et pratiquée que je vous convie, mes enfants ; c'est à cette vertu vraiment chrétienne et vraiment spirite que je vous engage à vous consacrer ; mais éloignez de vos cœurs la pensée de l'orgueil, de la vanité, de l'amour-propre qui déparent toujours les plus belles qualités. N'imitiez pas cet homme qui se pose comme un modèle et prône lui-même ses propres qualités à toutes les oreilles complaisantes.

Cette vertu d'ostentation dérobe souvent une foule de petites turpitudes et d'odieuses lâchetés. En principe, l'homme qui s'exalte lui-même, qui élève une statue à sa propre vertu, annihile par ce fait seul tout le mérite effectif qu'il peut avoir. Mais que dirai-je de celui dont toute la valeur

est de paraître ce qu'il n'est pas ? Je veux bien admettre que l'homme qui fait le bien en ressent au fond du cœur une satisfaction intime, mais dès que cette satisfaction se traduit au-dehors pour en recueillir des éloges, elle dégénère en amour-propre.

Ô vous tous que la foi spirite a réchauffés de ses rayons, et qui savez combien l'homme est loin de la perfection, ne donnez jamais dans un pareil travers. La vertu est une grâce que je souhaite à tous les sincères spirites, mais je leur dirai : Mieux vaut moins de vertus avec la modestie que beaucoup avec de l'orgueil. C'est par l'orgueil que les humanités successives se sont perdues, c'est par l'humilité qu'elles doivent se racheter un jour.

(FRANÇOIS, NICOLAS, MADELEINE. Paris, 1863.)

Extrait de l'Évangile selon le spiritisme – chapitre XVII.

L'ÉTUDE.

« L'homme bon, du bon trésor de son cœur, tire ce qui est bon, et l'homme mauvais, de son mauvais fond, tire ce qui est mauvais ; car c'est du trop-plein du cœur que parle sa bouche. » (Luc : 6-45)

Face aux investigations des sciences modernes, les défenseurs du scepticisme présentent des conclusions hâtives et pessimistes à travers lesquelles ils sous-estiment, par les sarcasmes et la dérision, les avis spiritualistes.

Les partisans de la négation s'élèvent, désespérés, contre toute idée d'immortalité, s'appuyant sur les philosophies du désespoir comme si elles pouvaient répondre à toutes les énigmes de l'inquiétude humaine.

Les anarchistes passionnés, face aux altérations économiques et sociales, attaquent, révoltés et pris d'une furie brutale, les lésions chrétiennes toujours actuelles comme s'ils désiraient tout interrompre et anéantir.

Les actuels conducteurs de l'intellect et du comportement humain assument des attitudes aberrantes en annonçant que le temps du bonheur est arrivé alors que la douleur déguisée par les hallucinogènes et les plaisirs fugaces laissent présumer de la grande dégradation en masse ...

Plus que jamais, le besoin conscient d'études spirites se renforce comme véhicule de libération de la conscience et comme route illuminée sur le chemin de l'évolution. L'étude spirite conduit le disciple à l'élucidation qui est la base de l'assurance, condition essentielle à la paix.

De nombreux étudiants du spiritisme, en dépit des convictions qu'ils ont épousées mais n'ayant pas la maturité requise face aux petits problèmes qui surgissent, désertent les filières de la loi, en affirmant que de nouvelles connaissances les ont éloignés des réalités spirites qui, selon eux, sont dépassées.

Alors que la doctrine spirite est porteuse d'informations qui offrent l'assurance et l'harmonie intime, elle demande des études approfondies et une réflexion bien élaborée pour être mieux assimilée et plus facilement vécue ...

Cherche à approfondir ta pensée dans l'étude de la révélation d'Allan Kardec en lui réservant un peu de temps chaque jour de la semaine pour t'imprégner de conviction et de la rénovation indispensable à la préservation du patrimoine spirite au contact duquel tu t'éveilleras au-delà de la vie organique.

Analyse la connaissance générale à la lumière du spiritisme et tu assimileras mieux les conquêtes modernes t'ouvrant finalement à une vie meilleure, guéri des anciennes entraves fixées dans ton esprit. Tu brilleras ainsi au-delà et au-dessus des vicissitudes.

Jésus n'a jamais réclamé aucun titre, si ce n'est celui de maître, nous rendant tous disciples permanents face au sublime livre de la vie. Tout comme Allan Kardec se fit professeur pour pouvoir transmettre la leçon révélatrice du spiritisme à l'humanité et pour nous aider à étudier et à réfléchir sur les principes sacrés du devoir et de la charité qui sont les objectifs de notre véritable libération.

Divaldo Pereira Franco. - Les invitation de la vie
(Dicté par l'Esprit Joanna de Angelis)

LA DERNIÈRE HEURE

Que se passe-t-il au moment de la mort et comment l'esprit se dégage-t-il de sa prison de chair ?

Quelles impressions, quelles sensations l'attendent à cet instant redouté ?

C'est là ce que nous avons tous intérêt à connaître, car tous nous ferons ce voyage. La vie peut nous échapper dès demain ; nul de nous n'échappera à la mort.

Or, ce que les religions et les philosophies nous avaient toutes laissé ignorer, les esprits viennent, en foule, nous l'apprendre. Ils nous disent que les sensations qui précèdent et suivent la mort sont infiniment variées et dépendent surtout du caractère, des mérites, de la hauteur morale de l'esprit qui quitte la terre.

La séparation est presque toujours lente, et le dégagement de l'âme s'opère graduellement. Il commence parfois longtemps avant la mort et n'est complet que lorsque les derniers liens fluidiques qui unissent le corps au périsprit sont rompus. L'impression ressentie est d'autant plus pénible et prolongée que ces liens sont plus puissants et plus nombreux. L'âme, cause permanente de la sensation et de la vie, éprouve toutes les commotions, tous les déchirements du corps matériel.

Douloureuse, pleine d'angoisse pour les uns, la mort n'est pour les autres qu'un doux sommeil suivi d'un réveil délicieux. Le dégagement est prompt, le passage facile, à celui qui a rempli ses devoirs, s'est détaché par avance des choses de ce monde et aspire aux biens spirituels.

Il y a, au contraire, lutte, agonie prolongée, chez l'esprit attaché à la terre, qui n'a connu que les jouissances matérielles et a négligé de se préparer au départ.

Dans tous les cas, cependant, la séparation de l'âme et du corps est suivie d'un temps de trouble, fugitif pour l'esprit juste et bon, qui s'éveille bientôt à toutes les splendeurs de la vie céleste ; très long, au point d'embrasser des années entières, pour les âmes coupables, imprégnées de fluides grossiers. Parmi celles-ci, beaucoup croient vivre de la vie corporelle longtemps après la mort. Le périsprit n'est à leurs yeux qu'un second corps charnel, soumis aux mêmes habitudes, parfois aux mêmes sensations physiques que durant la vie.

D'autres esprits, d'ordre inférieur, se trouvent plongés dans une nuit noire, dans un complet isolement au sein de ténèbres profondes. L'incertitude, la terreur pèsent sur eux. Les criminels sont tourmentés par la vision affreuse et incessante de leurs victimes.

L'heure de la séparation est cruelle pour l'esprit qui croit au néant. Il se cramponne en désespéré à cette vie qui s'enfuit ; le doute se glisse en lui à ce moment suprême ; il voit un monde redoutable s'ouvrir comme un abîme et voudrait retarder l'instant de sa chute. De là, une lutte terrible entre la matière qui se dérobe et l'âme qui s'acharne à retenir ce corps misérable.

Parfois elle y reste comme rivée jusqu'à la décomposition complète et sent même, selon l'expression d'un esprit, « les vers ronger sa chair ».

Paisible, résignée, joyeuse même, est la mort du juste ; c'est le départ de l'âme qui, ayant beaucoup lutté et souffert ici-bas, quitte la terre, confiante en l'avenir. Pour elle, la mort n'est que la délivrance, la fin des épreuves. Les liens affaiblis qui l'unissent à la matière se détachent doucement ; son trouble n'est qu'un léger engourdissement, semblable au sommeil.

(Après la Mort - Léon Denis - Chapitre XXX)

LA PERFECTION MORALE – LA CONNAISSANCE DE SOI.

Allan Kardec pose la question suivante aux Esprits Supérieurs : Quel est le moyen pratique le plus efficace pour s'améliorer en cette vie et résister à l'entraînement du mal ? Un sage de l'antiquité vous l'a dit : Connais-toi toi-même.(3)

Devant la difficulté de chacun de se connaître soi-même, le Codificateur demande le moyen d'y parvenir, et obtient la réponse suivante, signée par l'Esprit Saint Augustin :

Faites ce que je faisais moi-même de mon vivant sur la terre : à la fin de la journée, j'interrogeais ma conscience, je passais en revue ce que j'avais fait et me demandais si je n'avais pas manqué à quelque devoir ; si personne n'avait eu à se plaindre de moi. C'est ainsi que j'étais parvenu à me connaître et à voir ce qu'il y avait à réformer en moi. Celui qui, chaque soir, rappellerait toutes ses actions de la journée et se demanderait ce qu'il a fait de bien ou de mal, priant Dieu et son ange gardien [Esprit protecteur] de l'éclairer, acquerrait une grande force pour se perfectionner, car croyez-moi, Dieu l'assistera. Posez-vous donc des questions, et demandez-vous ce que vous avez fait et dans quel but vous avez agi en telle circonstance ; si vous avez fait quelque chose que vous blâmeriez de la part d'autrui ; si vous avez fait une action que vous n'oseriez avouer. Demandez-vous encore ceci : S'il plaisait à Dieu de me rappeler en ce moment, aurais-je, en rentrant dans le monde des Esprits où rien n'est caché, à redouter la vue de quelqu'un ? Examinez ce que vous pouvez avoir fait contre Dieu, puis contre votre prochain, et enfin contre vous-même. Les réponses seront un repos pour votre conscience, ou l'indication d'un mal qu'il faut guérir.

La connaissance de soi-même est donc la clef de l'amélioration individuelle ; mais, direz-vous, comment se

juger ? N'a-t-on pas l'illusion de l'amour-propre qui amoindrit les fautes et les fait excuser ? L'avare se croit simplement économe et prévoyant ; l'orgueilleux croit n'avoir que de la dignité. Cela n'est que trop vrai, mais vous avez un moyen de contrôle qui ne peut vous tromper. Quand vous êtes indécis sur la valeur d'une de vos actions, demandez-vous comment vous la qualifieriez si elle était le fait d'une autre personne ; si vous la blâmez en autrui, elle ne saurait être plus légitime en vous, car Dieu n'a pas deux mesures pour la justice. Cherchez aussi à savoir ce qu'en pensent les autres, et ne négligez pas l'opinion de vos ennemis, car ceux-là n'ont aucun intérêt à farder la vérité, et souvent Dieu les place à côté de vous comme un miroir pour vous avertir avec plus de franchise que ne le ferait un ami. Que celui qui a la volonté sérieuse de s'améliorer explore donc sa conscience afin d'en arracher les mauvais penchants, comme il arrache les mauvaises herbes de son jardin ; qu'il fasse la balance de sa journée morale, comme le marchand fait celle de ses pertes et bénéfices, et je vous assure que l'une lui rapportera plus que l'autre. S'il peut se dire que sa journée a été bonne, il peut dormir en paix et attendre sans crainte le réveil d'une autre vie.

Posez-vous donc des questions nettes et précises et ne craignez pas de les multiplier : on peut bien donner quelques minutes pour conquérir un bonheur éternel. Ne travaillez-vous pas tous les jours en vue d'amasser de quoi vous donner le repos sur vos vieux jours ? Ce repos n'est-il pas l'objet de tous vos désirs, le but qui vous fait endurer des fatigues et des privations momentanées ? Eh bien ! qu'est-ce que ce repos de quelques jours, troublé par les infirmités du corps, à côté de celui qui attend l'homme de bien ? Cela ne vaut-il pas la peine de faire quelques efforts ? Je sais que beaucoup

disent que le présent est positif et l'avenir incertain ; or, voilà précisément la pensée que nous sommes chargés de détruire en vous, car nous voulons vous faire comprendre cet avenir de manière à ce qu'il ne puisse laisser aucun doute dans votre âme ; c'est pourquoi nous avons d'abord appelé votre attention par des phénomènes de nature à frapper vos sens, puis nous vous donnons des instructions que chacun de vous est chargé de répandre. C'est dans ce but que nous avons dicté le Livre des Esprits. (4)

Kardec commente la réponse donnée par Saint Augustin : Beaucoup de fautes que nous commettons passent inaperçues pour nous ; si, en effet, suivant le conseil de saint Augustin, nous interroignons plus souvent notre conscience, nous verrions combien de fois nous avons failli sans y penser, faute par nous de scruter la nature et le mobile de nos actes. La forme interrogative a quelque chose de plus précis qu'une maxime que souvent on ne s'applique pas. Elle exige des réponses catégoriques par oui ou par non qui ne laissent pas d'alternative ; ce sont autant d'arguments personnels, et par la somme des réponses on peut supputer la somme du bien et du mal qui est en nous. (5)

Il découle de ces enseignements, que la connaissance de soi-même est le premier pas pour que l'Esprit puisse atteindre la perfection morale. Le processus de rénovation vers le bien est long, puisqu'il dépend de l'effort de la volonté de chacun dans le sens de son auto-éducation, mais il est inévitable, selon la loi de Progrès à laquelle tous les êtres sont soumis. En effet, l'Âme, ou l'Esprit étant une création divine, ses diverses réincarnations (...) ont pour but la manifestation grandissante de ce qu'il y a de divin en elle, l'accroissement

de l'empire qu'elle est appelée à exercer au-dedans et au dehors, à l'aide de ses sens et de ses énergies latentes. On peut atteindre ce résultat par des procédés divers, par la science ou la méditation, par le travail ou l'entraînement moral. Le meilleur procédé consiste à utiliser tous ces modes d'application, à les compléter les uns par les autres. Mais le plus efficace de tous est encore l'examen intérieur, l'introspection. Ajoutons-y l'affranchissement des liens matériels, la ferme volonté de s'améliorer, l'union avec Dieu, en esprit et en vérité, et nous verrons que toute religion véritable, toute philosophie profonde trouve là sa source et se résume en ces formules. Le reste, doctrines, formes cultuelles, rites et pratiques, n'est que le vêtement extérieur qui cache aux yeux des foules l'âme des religions.

Victor Hugo écrivait dans le Post-scriptum de ma vie : « C'est au-dedans de soi qu'il faut regarder le dehors... En nous penchant sur ce puits, notre esprit, nous y apercevons, à une distance d'abîme, dans un cercle étroit, le monde immense. »

(8)

Cependant, pour que nous puissions faire cette rencontre avec nous-mêmes, en vue de la perfection, il faut, en particulier, apprendre à discipliner nos pensées.

La pensée est (...) créatrice. Elle n'agit pas seulement autour de nous, influençant nos semblables en bien ou en mal ; elle agit surtout en nous. Elle génère nos paroles, nos actions et, par elle, nous construisons chaque jour l'édifice, grandiose ou misérable, de notre vie, présente et à venir. Nous façonnons notre âme et son enveloppe par nos pensées ; celles-ci produisent des formes, des images qui s'impriment dans la matière subtile dont le corps fluidique [périsprit] est composé. Ainsi, peu à peu, notre être se peuple de formes frivoles ou

austères, gracieuses ou terribles, grossières ou sublimes ; l'âme s'ennoblit, se pare de beauté, ou se fait une atmosphère de laideur. D'après son idéal, la flamme intérieure s'avive ou s'obscurcit. (9)

Si nous méditons sur des sujets élevés, sur la sagesse, le devoir, le sacrifice, notre être s'imprègne peu à peu des qualités de notre pensée. Voilà pourquoi la prière improvisée, ardente, l'élan de l'âme vers les puissances infinies, a tant de vertu. Dans ce dialogue solennel de l'être avec sa cause, l'influx d'en haut nous envahit et des sens nouveaux s'éveillent. (10)

D'un autre côté, (...) l'étude silencieuse et recueillie est toujours féconde pour le développement de la pensée. C'est dans le silence que s'élaborent les œuvres fortes. La parole est brillante, mais elle dégénère trop souvent en propos stériles, parfois malfaisants ; par-là, la pensée s'affaiblit et l'âme se vide. Tandis que dans la méditation, l'esprit se concentre ; il se tourne vers le côté grave et solennel des choses ; la lumière du monde spirituel le baigne de ses ondes. (11)

Ainsi, (...) il n'est pas de progrès possible sans une observation attentive de soi-même. Il faut surveiller tous nos actes impulsifs, afin d'arriver à savoir dans quel sens nous devons porter nos efforts pour nous améliorer. (12) C'est à nous de pratiquer la discipline de la pensée. Vouloir c'est pouvoir ! La puissance de la volonté est sans limites. L'homme conscient de lui-même, de ses ressources latentes, sent croître ses forces en raison de ses efforts. Il sait que tout ce qu'il désire de bien et de bon doit s'accomplir tôt ou tard, inévitablement, soit dans le présent, soit dans la suite de ses existences, lorsque sa pensée s'accorde avec la loi divine. Et

c'est en cela que se vérifie la parole céleste : « La foi transporte les montagnes. » (7)

C'est pourquoi les Esprits Instructeurs de la Codification Spirite ont affirmé que l'homme peut vaincre par ses efforts ses mauvais penchants, (1) en ajoutant qu'il (...) y a beaucoup de personnes qui disent : Je veux, mais la volonté n'est que sur les lèvres ; elles veulent, et elles sont bien aises que cela ne soit pas. Quand on croit ne pas pouvoir vaincre ses passions, c'est que l'Esprit s'y complaît par suite de son infériorité. Celui qui cherche à les réprimer comprend sa nature spirituelle ; les vaincre est pour lui un triomphe de l'Esprit sur la matière. (2)

Le bonheur n'est pas dans les choses extérieures ou les hasards du dehors, mais seulement en nous-mêmes, dans la vie intérieure que nous savons nous faire. Qu'importe que le ciel soit noir sur nos têtes et les hommes mauvais autour de nous, si nous avons la lumière au front, la joie du bien et la liberté morale au cœur. Mais si j'ai honte de moi-même, si le mal a envahi ma pensée, si le crime et la trahison habitent en moi toutes les faveurs, toutes les félicités de la terre ne me rendront pas la paix silencieuse et la joie de la conscience. (13)

Comme le dit Saint Augustin, il faut donc passer nos actions en revue, afin d'identifier les maux à guérir, la connaissance de soi-même étant la clef de l'amélioration individuelle. En résumé, on peut dire que, la créature humaine doit tout d'abord chercher à se connaître elle-même (...) pour pouvoir orienter son auto-éducation. Cette connaissance est à compléter par celle du destin qui l'attend et qui doit lui servir de cible, afin qu'elle sache vers où et comment diriger son action. Elle doit en même temps connaître les qualités qu'elle

doit chercher à développer en elle et les habitudes vicieuses ou les obstacles qui pourraient l'embarrasser dans son travail, habitudes et vices dont il faut qu'elle se débarrasse sans complaisance. Avec la connaissance de à soi-même, indispensable à chaque moment de son évolution pour laquelle toute son action doit se concentrer avec les ressources morales ainsi que ses expériences et celles d'autrui, qui permettent son action dans le plan où il se trouve, l'individu peut très bien guider son auto-éducation.

(6) Mais, par-dessus tout, cherchons l'amour, l'essence de tout ce qu'il y a de divin en nous, le phare qui guide nos efforts d'auto éducation. A toutes les interrogations de l'homme, à ses hésitations, à ses craintes, à ses blasphèmes, une grande voix, puissante et mystérieuse, répond : « Apprends à aimer ! » L'amour est le sommet de tout, le but de tout, la fin de tout. De ce sommet se déploie et s'étend sans cesse, sur l'univers, l'immense réseau d'amour, tissé d'or et de lumière. Aimer est le secret du bonheur. D'un seul mot, l'amour résout tous les problèmes, dissipe toutes les obscurités. L'amour sauvera le monde ; sa chaleur fera fondre les glaces du doute, de l'égoïsme, de la haine ; il attendrira les cœurs les plus durs, les plus réfractaires. (14)

Références bibliographiques :

1. KARDEC, Allan. Le Livre des Esprits. Question 909.
2. _____. Question 911.
3. _____. Question 919.
4. _____. Question 919.
5. _____. Idem.
6. AGUAROD, Angel. Grandes et Pequenos Problemas. Chap. X, item I (Auto-éducation).

7. DENIS, Léon. Le Problème de l'Être et de la Destinée. Chap. XX (La volonté).
8. _____. Chap. XXI (La conscience. Le sens intime).
9. _____. Chap. XXIV (La discipline de la pensée et la réforme du caractère).
10. _____. Idem.
11. _____. Idem.
12. _____. Idem.
13. _____. Idem.
14. _____. Chap. XXV (L'Amour).

Arthur Conan Doyle

Le 22 mai 1859 naissait l'écrivain britannique Arthur Conan Doyle, qui fut l'une des plus importantes figures littéraires de son temps pour ses œuvres dont les plus connues mettent en scène le célèbre personnage de Sherlock Holmes. Né en Écosse, il était le fils du peintre Charles Doyle (1832-1894) mais ne suivit pas la carrière familiale puisqu'il étudia la médecine et en sortit diplômé en 1885 après avoir notamment servi sur un baleinier. Il mena dès lors une vie tranquille de médecin de campagne mais son cabinet n'avait pas un grand succès et il se concentra ainsi sur ses activités littéraires qui avaient débuté durant ses études lorsqu'il publia sa première nouvelle avec « Le Mystère de la vallée de Sasassa » (1879). C'est en travaillant sur son roman « Une étude en rouge » (1887) qu'il décida de créer un nouveau héros et s'inspira alors de certains détectives de fiction déjà existants mais aussi de son professeur de médecine Joseph Bell (1837-1911) pour créer le personnage de Sherlock Holmes, un détective doté d'une grande mémoire et de

connaissances dans de nombreux domaines afin de mieux résoudre les enquêtes et énigmes. Le succès du personnage ne fut cependant pas immédiatement au rendez-vous car « Une étude en rouge » passa relativement inaperçue mais c'est avec sa troisième histoire, « Un scandale en Bohême » (1891), qu'il se fit enfin connaître.

Sherlock Holmes rencontra dès lors un grand succès et devint le détective le plus célèbre du monde. Il vit ses aventures être racontées dans quatre romans et cinquante-six nouvelles publiées entre 1887 et 1927 mais également dans de nombreuses adaptations en films, séries et jeux vidéo. Son influence est telle que sa figure fut reprise par d'autres auteurs dans leurs romans, sans compter les inspirations plus discrètes dans l'ensemble de la littérature d'enquête dont Arthur Conan Doyle a posé les bases. Sa carrière littéraire ne se résume cependant pas qu'aux aventures de Sherlock Holmes puisqu'il fut en tout l'auteur de plus de deux cents nouvelles de fiction dans différents genres (historique, horreur, policier) et d'une vingtaine de romans. C'est ainsi qu'on lui doit aussi le personnage du professeur Challenger, un paléontologue irascible dont il raconta les aventures dans cinq romans entre 1912 et 1929 - avec notamment « Le Monde perdu » (1912) - et qui eut lui aussi droit à plusieurs adaptations cinématographiques et télévisuelles.

En parallèle à sa carrière littéraire, Arthur Conan Doyle fut également une personnalité engagée qui s'opposa à la colonisation du Congo par le roi des Belges et soutint l'engagement critiqué de son pays dans la seconde guerre des

Boers (1899-1902) à laquelle il participa comme médecin des troupes britanniques. Il se présenta même par deux fois aux élections générales sous l'étiquette du Parti des unionistes libéraux, une scission du Parti libéral qui était à sa gauche avant d'être supplanté par les travaillistes, mais ne fut pas élu. Ce spécialiste du roman policier se fit également remarquer en enquêtant lui-même sur deux affaires judiciaires dont il parvint à faire réviser les jugements en montrant les incohérences des dossiers. La fin de sa vie fut marquée par la perte d'une bonne partie de sa famille et il devint ainsi l'un des plus célèbres adeptes et défenseurs du spiritisme - bien qu'agnostique - qui était alors en vogue dans la société britannique du début du XXe siècle. Arthur Conan Doyle continua néanmoins d'écrire jusqu'à la fin de sa vie et mourut finalement en 1930 à l'âge de 71 ans, laissant derrière lui une riche œuvre même si l'on retient surtout de lui son personnage de Sherlock Holmes.

Au nom de Dieu

Au nom de Dieu les hommes sèment la discorde, la haine, le crime en se décimant réciproquement, en se disant, chacun, de tenir la vérité.

Les guerres de religion ont sans cesse ensanglanté l'Humanité et font encore aujourd'hui autant de victimes que les épidémies du passé.

Victime de l'égoïsme dans lequel il s'emprisonne, chaque individu s'arroge les droits qu'il n'accorde point à ses frères. Dans cet état d'esprit, son dieu est le seul vrai dieu et sa religion, la seule méritant du respect, car prétend-il, elle est la seule soutenue par "la raison qui ne se trompe jamais". En se laissant porter par sa vanité qu'il ne sait pas surmonter vu qu'il se considère le meilleur, il impose sa croyance et parfois même n'hésitant pas à maudire, à persécuter, à détruire tout ce qu'il trouve devant lui : valeurs, constructions et vies ...

Et il se croit inspiré par Dieu quand il se met à commettre ces crimes affreux.

Plus l'individu s'attache à sa croyance, plus il se montre obstiné, intolérant et cruel.

Dans le passé lointain ou récent, d'incroyables massacres ont été perpétrés au nom de Dieu avec incitation à la férocité et au délire.

L'ardeur de la foi chez de tels personnages détruit la pitié et la clémence, tandis que le fanatisme les pousse à la violence. Gengis-Kan envahissait les mosquées, monté sur son cheval et il s'utilisait des livres considérés sacrés comme litière pour les bestiaux.

En même temps, et pour les humilier, il changeait les prêtres présomptueux en garçons d'écurie.

Tamerlan s'amusait à tuer n'importe quel chrétien qu'il rencontrait tandis que Baudoin coupait le cou à tout sarrasin devenu son prisonnier ...

Les croisades ont laissé un bilan macabre de plus de deux millions de vies ...

Le général Anhalt et ses soldats chrétiens s'exerçaient à la baïonnette en jetant en l'air les enfants turcs qui retombaient sur les pointes aiguës .

... Les hérétiques d'Orient furent écrasés sans merci et les Indiens d'Amérique disparaissaient par centaines lorsqu'ils se montraient rebelles à saisir les pièges des religions qu'on leur imposait.

Toutes proportions gardées, il y eut peu d'améliorations dans le domaine de la religion comme dans celui de la souffrance des hommes.

Orthodoxes grecs, maronites, anglicans, catholiques et autres se sont disputé la primauté et s'emparent de la foi, pleins de mépris pour ceux qu'ils considèrent comme des adversaires insupportables.

De Luther à Calvin, à John Wesley, les chefs de la Réforme ont étendu les zones des dissidences évangéliques, chacun s'attribuant une plus grande partie de la vérité qu'il affirme lui appartenir. Les Arabes lancent l'anathème sur les Juifs et vice-versa et, même dans le domaine de la révélation de Mahomet ; les tenants des différents courants où se rangent les interprètes se targuent de la répulsion qu'ils éprouvent au sujet de leurs opposants. Et cela justement au détriment de ce qu'ils prétendent refléter la vérité.

Il est propre à la nature humaine, encore primitive, que d'être belliqueux, séparatiste, présomptueux, hégémoniste ...

Au nom de Dieu, pourtant, sois docile, compréhensif et affable.

Garde le silence devant les offenses et agis selon la fraternité. Comprends ton opposant et efforce-toi de l'aider.

Encourage-le bien et vis pour le bien.

Tiens-toi dans la mansuétude et sème la paix.

Où que tu te trouves, réunis, unifie, harmonise. Si l'on te persécute, excuse et continue ton chemin.

"Dieu est amour"; c'est ce qu'a bien souligné l'Apôtre, et ce n'est que par l'Amour qu'il sera compris et accepté.

Psychographie: Divaldo Pereira Franco

Bibliographie: Vigilance

(Avec l'aimable autorisation de Centro Espirita Caminho Da Redençao – BRASIL)

ÉDUCATION ET RÔLE DES MÉDIUMS

Rien de grand ne s'acquiert sans peine. Une lente et laborieuse initiation est imposée à ceux qui recherchent les biens supérieurs. Comme toutes choses, la formation et l'exercice de la médiumnité rencontrent des difficultés, déjà signalées bien des fois ; il nous paraît nécessaire d'y revenir et d'insister, afin de mettre les médiums en garde contre les fausses interprétations, les causes d'erreur et de découragement.

Dès que les facultés du sujet, assouplies par un travail préparatoire, commencent à donner des résultats, c'est presque toujours au moyen de rapports établis avec les éléments inférieurs du monde invisible.

Une foule d'Esprits nous entourent, toujours avides de se communiquer aux humains. Cette foule est surtout composée d'âmes peu avancées, d'esprits légers, parfois mauvais, que la densité de leurs fluides retient enchaînés à notre monde. Les intelligences élevées, aux fluides subtils, aux pures aspirations, ne restent pas confinées dans notre atmosphère après la séparation charnelle. Elles montent plus haut, vers les milieux que leur degré d'avancement leur assigne. Elles en redescendent souvent, il est vrai, pour veiller sur les êtres aimés ; elles se mêlent à nous, mais seulement pour un but utile et dans des cas importants.

Il en résulte que les débutants ne recueillent guère que des communications sans valeur, des réponses plaisantes, triviales, parfois inconvenantes, qui les rebutent et les découragent. En d'autres cas, le médium inexpérimenté reçoit, par la table ou le crayon, des messages signés de noms célèbres, renfermant des révélations apocryphes, qui captent sa confiance et le remplissent d'enthousiasme. L'inspirateur invisible, connaissant ses côtés faibles, flatte son amour-propre et ses vues, surexcite sa vanité en le comblant d'éloges et en lui promettant des merveilles. Il le détourne peu à peu de toute autre influence, de tout contrôle éclairé, et le porte à s'isoler dans ses travaux. C'est le début d'une obsession, d'un accaparement, qui peut conduire le médium à des résultats déplorables.

Ces écueils ont été signalés dès le début du spiritisme par Allan Kardec ; cependant, nous voyons encore tous les jours des médiums se laisser entraîner aux suggestions des esprits trompeurs et devenir victimes de mystifications, qui les rendent ridicules et rejaillissent sur la cause qu'ils croient servir.

Bien des déceptions et des déboires seraient évités, si l'on comprenait que la médiumnité traverse des phases successives et que, dans sa première période de développement, le médium est surtout assisté par des Esprits dont les fluides, encore imprégnés de matière, s'adaptent mieux aux siens et sont appropriés à ce travail d'ébauche, plus ou moins prolongé, auquel toute faculté est soumise. Ce n'est que plus tard, lorsque la faculté médianimique est suffisamment développée, assouplie, l'instrument rendu maniable, que les Esprits élevés peuvent intervenir et l'utiliser pour un but intellectuel et moral.

La période d'exercice, de travail préparatoire, parfois si fertile en manifestations grossières et en mystifications, est donc une phase normale du développement de la médiumnité ; c'est une école où notre patience et notre jugement s'exercent, où nous apprenons à nous familiariser avec la manière d'agir des habitants de l'Au-delà.

Durant ce temps d'épreuve et d'étude élémentaire, le médium devra se tenir sur ses gardes, ne jamais se départir d'une prudente réserve. Il devra éviter avec soin les questions oiseuses ou intéressées, les plaisanteries, tout ce qui a un caractère frivole et attire les Esprits légers.

Il ne faut pas se laisser rebuter par la médiocrité des premiers résultats, par l'indifférence apparente et l'abstention de nos amis de l'espace. Médioms débutants, soyez assurés que l'on veille sur vous, que votre persévérance est mise à l'épreuve. Lorsque vous serez parvenus au point voulu, des influences plus hautes descendront sur vous et continueront votre éducation psychique.

Ne recherchez pas la médiumnité dans un but de simple curiosité ou de pur amusement, mais voyez-y un don du ciel,

une chose sacrée, que vous devez utiliser avec respect pour le bien de vos semblables. Élevez vos pensées vers les âmes généreuses qui travaillent au progrès de l'humanité ; elles viendront à vous, vous soutiendront et vous protégeront. Grâce à elles, les difficultés du début, les déceptions inévitables que vous subirez n'auront pas de conséquences fâcheuses ; elles éclaireront votre raison et développeront vos forces fluidiques.

La bonne médiumnité se forme lentement, dans l'étude calme, silencieuse, recueillie, loin des plaisirs mondains, loin du bruit des passions. Après une période de préparation et d'attente, le médium recueille le fruit de ses persévérants efforts, il reçoit des Esprits élevés la consécration de ses facultés, mûries dans le sanctuaire de son âme, à l'abri des suggestions de l'orgueil. S'il garde dans son cœur la pureté d'acte et d'intention, il deviendra, avec l'assistance de ses guides, un coopérateur utile dans l'œuvre de régénération qu'ils poursuivent.

Conseils de Léon DENIS aux médiums débutants (tiré de « dans l'invisible » de Léon Denis)

LE FLUIDE COSMIQUE UNIVERSEL.

Les Esprits Supérieurs nous expliquent qu'il existe (...) un fluide éthéré qui remplit l'espace et pénètre les corps ; ce fluide, c'est l'éther ou matière cosmique primitive, génératrice du monde et des êtres. À l'éther sont inhérentes les forces qui ont présidé aux métamorphoses de la matière, les lois immuables et nécessaires qui régissent le monde. Ces formes multiples, indéfiniment variées suivant les combinaisons de la matière, localisées suivant les masses,

diversifiées dans leurs modes d'action suivant les circonstances et les milieux, sont connues sur la terre sous les noms de pesanteur, cohésion, affinité, attraction, magnétisme, électricité active ; les mouvements vibratoires de l'agent sont connus sous ceux de son, chaleur, lumière, etc. En d'autres mondes, elles se présentent sous d'autres aspects, offrent d'autres caractères inconnus à celui-ci, et dans l'immense étendue des cieux, des forces en nombre indéfini se sont développées sur une échelle inimaginable dont nous sommes aussi peu capables d'évaluer la grandeur que le crustacé, au fond de l'Océan, ne l'est d'embrasser l'universalité des phénomènes terrestres. Or, de même qu'il n'y a qu'une seule substance simple, primitive, génératrice de tous les corps, mais diversifiée dans ses combinaisons, de même toutes ces forces dépendent d'une loi universelle diversifiée dans ses effets, et qui, dans les décrets éternels, a été souverainement imposée à la création pour en constituer l'harmonie et la stabilité. (2)

La raison de la grande diversité des corps matériels existant dans l'Univers, aussi bien que sur notre Planète, (...) c'est parce que les forces qui ont présidé à ses transformations, les conditions dans lesquelles elles se sont produites, étant en nombre illimité, les combinaisons variées de la matière ne pouvaient qu'être illimitées elles-mêmes. Donc, que la substance que l'on envisage appartienne aux fluides proprement dits, c'est-à-dire aux corps impondérables, ou qu'elle soit revêtue des caractères et des propriétés ordinaires de la matière, il n'y a, dans tout l'univers, qu'une seule substance primitive : le cosme ou matière cosmique des uranographes. (1)

Les Esprits Supérieurs expliquent aussi que (...) la matière cosmique primitive renfermait les éléments matériels, fluidiques et vitaux de tous les univers qui déroulent leurs magnificences devant l'éternité ; elle est la mère féconde de toutes choses, la première aïeule, et, qui plus est, la génératrice éternelle. Elle n'a point disparu, cette substance d'où proviennent les sphères sidérales ; elle n'est point morte, cette puissance, car elle donne encore incessamment le jour à de nouvelles créations, et reçoit incessamment les principes reconstitués des mondes qui s'effacent du livre éternel. La matière éthérée, plus ou moins raréfiée, qui descend parmi les espaces interplanétaires ; ce fluide cosmique qui remplit le monde, plus ou moins raréfié dans les régions immenses, riches en agglomérations d'étoiles, plus ou moins condensé là où le ciel astral ne brille pas encore, plus ou moins modifié par diverses combinaisons suivant les localités de l'étendue, n'est autre chose que la substance primitive en qui résident les forces universelles, d'où la nature a tiré toutes choses. (3)

L'Esprit d'André Luiz explique que dans le fluide cosmique, ou le plasma divin, souffle du Créateur ou force-nerveuse du Tout-Puissant, (...) vibrent et vivent des constellations et des soleils, des mondes et des êtres, comme les poissons dans l'océan. (...) Dans cette substance originelle, sous l'influx du propre Seigneur Suprême, opèrent les Intelligences Divines en Lui agrégées, en une communion indescriptible (...) et extraient de ce souffle spirituel les réserves d'énergie avec laquelle ils construisent les systèmes de l'Immensité, en co-création sur un plan supérieur, selon les desseins du Tout-Miséricordieux, qui en fait des agents de la Création. (12)

Le fluide cosmique étant le principe élémentaire de l'Univers, possède des propriétés « sui generis » : (...) il offre deux états distincts : celui d'éthérisation ou d'impondérabilité, que l'on peut considérer comme l'état normal primitif, et celui de matérialisation ou de pondérabilité, qui n'est en quelque sorte que consécutif. Le point intermédiaire est celui de la transformation du fluide en matière tangible ; mais, là encore, il n'y a pas de transition brusque, car on peut considérer nos fluides impondérables comme un terme moyen entre les deux états. Chacun de ces deux états donne nécessairement lieu à des phénomènes spéciaux : au second appartiennent ceux du monde visible, et au premier ceux du monde invisible. Les uns, appelés phénomènes matériels, sont du ressort de la science proprement dite ; les autres, qualifiés de phénomènes spirituels ou psychiques, parce qu'ils se lient plus spécialement à l'existence des Esprits, sont dans les attributions du Spiritisme ; mais, comme la vie spirituelle et la vie corporelle sont en contact incessant, les phénomènes de ces deux ordres se présentent souvent simultanément. L'homme, à l'état d'incarnation, ne peut avoir la perception que des phénomènes psychiques qui se lient à la vie corporelle ; ceux qui sont du domaine exclusif de la vie spirituelle échappent aux sens matériels, et ne peuvent être perçus qu'à l'état d'Esprits. (4)

À l'état d'éthérisation, le fluide cosmique n'est pas uniforme ; sans cesser d'être éthéré, il subit des modifications aussi variées dans leur genre, et plus nombreuses peut-être qu'à l'état de matière tangible. Ces modifications constituent des fluides distincts qui, bien que procédant du même principe, sont doués de propriétés spéciales, et donnent lieu aux phénomènes particuliers du monde invisible. Tout étant

relatif, ces fluides ont pour les Esprits, qui sont eux-mêmes fluidiques, une apparence aussi matérielle que celle des objets tangibles pour les incarnés, et sont pour eux ce que sont pour nous les substances du monde terrestre ; ils les élaborent, les combinent pour produire des effets déterminés, comme font les hommes avec leurs matériaux, toutefois par des procédés différents. (5)

En raison de la nature et du type de forces qui agissent dans la vie extra-physique, (...) les éléments fluidiques du monde spirituel échappent à nos instruments d'analyse et à la perception de nos sens, faits pour la matière tangible et non pour la matière éthérée. Il en est qui appartiennent à un milieu tellement différent du nôtre, que nous n'en pouvons juger que par des comparaisons aussi imparfaites que celles par lesquelles un aveugle-né cherche à se faire une idée de la théorie des couleurs. Mais parmi ces fluides, quelques-uns sont intimement liés à la vie corporelle, et appartiennent en quelque sorte au milieu terrestre. À défaut de perception directe, on peut en observer les effets, comme on observe ceux du fluide de l'aimant que l'on n'a jamais vu, et acquérir sur leur nature des connaissances d'une certaine précision. Cette étude est essentielle, car c'est la clef d'une foule de phénomènes inexplicables par les seules lois de la matière. (6)

À présent, donnons quelques explications sur un sous-produit du fluide cosmique, qui existe dans tous les êtres vivants. Il s'agit du fluide ou principe vital.

Le Principe vital est (...) le principe de la vie matérielle et organique, quelle qu'en soit la source, et qui est commun à tous les êtres vivants, depuis les plantes jusqu'à l'homme. La vie pouvant exister abstraction faite de la faculté de penser,

le principe vital est une chose distincte et indépendante. (...) Pour les uns, le principe vital est une propriété de la matière, un effet qui se produit lorsque la matière se trouve dans certaines circonstances données. (7) Le principe vital est ce que vous appelez fluide magnétique ou fluide électrique animalisé, et ayant sa source dans le fluide cosmique universel, il se retrouve dans tous les corps vivants de la Nature. (8), (11). Modifié selon les espèces, (...) c'est ce qui leur donne le mouvement et l'activité, et les distingue de la matière inerte (...). (9)

Nous pouvons donc dire que le principe ou fluide vital (...) est la force motrice des corps organiques. En même temps que l'agent vital donne l'impulsion aux organes, l'action des organes entretient et développe l'activité de l'agent vital, à peu près comme le frottement développe la chaleur. (10)

Références bibliographiques :

- (1). KARDEC, Allan. La Genèse. Chap. VI, item 7.
- (2). _____. Item 10.
- (3). _____. Item 17.
- (4). _____. Chap. XIV, item 2.
- (5). _____. Item 3.
- (6). _____. Item 4.
- (7). _____. Le Livre des Esprits. Introduction, item II.
- (8). _____. Question 65.
- (9). _____. Question 66.
- (10). _____. Question 67 - commentaire.
- (11). _____. Question 427.
- (12). XAVIER, Francisco Cândido. Évolution dans les Deux Mondes. Par l'Esprit d'André Luiz. Première partie, chap. I (Fluide cosmique).

Comment développer sa médiumnité ?

Quelle est la meilleure manière, dans le concept de la Spiritualité Supérieure, d'opérer le soi-disant développement de la médiumnité ?

L'esprit d'Emmanuel affirme toujours que le développement de la médiumnité, par essence, doit être le raffinement de la créature elle-même, car le perfectionnement de l'instrument permettra naturellement à l'esprit de se manifester, dans de meilleures conditions d'authenticité, au service de nous autres.

RÉFORME INTIME :

La réforme intime est un thème omniprésent dans la littérature spirite comme en témoignent notamment L'Évangile selon le Spiritisme et les nombreux ouvrages d'Emmanuel. Elle représente la finalité même du Spiritisme : rendre l'homme meilleur. Pourtant, rares sont les livres spirites qui s'attachent à décrire le processus même de la réforme intime et le livre présenté ici fait figure d'exception bienheureuse.

Réforme intime sans martyre a été écrit à travers la médiumnité du brésilien Wanderley Soares de Oliveira. L'auteur spirituel du livre se présente sous le nom d'Ermance Dufaux, un nom bien connu pour les spirites français puisqu'il s'agit d'une médium qui a contribué à la composition du Livre des Esprits auprès d'Allan Kardec. Dans le monde spirituel, Ermance observe le comportement des spirites incarnés vis-à-vis de la réforme intime : leurs luttes, parfois leurs incompréhensions, et trop souvent leur découragement. Sans

prétention, elle nous livre dans cet ouvrage des pistes à méditer concernant cette lassitude et cet accablement qui ont malencontreusement pour origine l'attitude même des candidats à la réforme intime.

Selon Ermance, la réforme intime est souvent assimilée à la suppression de sentiments en nous comme l'égoïsme, à la négation des impulsions inférieures, à l'élimination de tendances impropres. Il est plus souvent question de contentions de penchants plutôt que de développement de valeurs humaines, de contrôle plutôt que d'éducation, d'annulation d'une partie mauvaise en nous plutôt que notre propre amélioration. Il existe une véritable survalorisation des imperfections morales. Cette culture du « péché originel » est en parfaite incohérence avec la logique spirite. Elle implique la répression comme processus de changement. Ce système d'inacceptation de soi engendre un état de conflit et une pression psychique qui sont une véritable torture intérieure. Il se caractérise presque toujours par l'anxiété et le sentiment de culpabilité.

Ermance analyse que ce comportement trouve sa source dans le passé. Bien que le Spiritisme soit une foi raisonnée, beaucoup de ses adeptes ont eu des vies passées en lien avec les religions traditionnelles et ils reproduisent les schémas imprégnés en eux : dévalorisation de soi-même, conduite puritaine devant la société, développement de comportements moralistes, atrophie du raisonnement, attitude de suprématie de la vérité, sensation d'être missionné. Ils se disent bien imparfaits, mais ils se comportent paradoxalement comme s'ils étaient des

sauveurs du monde. De véritables axiomes apparaissent sur ce que fait et ne fait pas un spirite : il ne mange de viande, il ne fréquente pas certains lieux, il ne pleure pas aux veillées funèbres, il fuit la richesse, il ne fume pas, il ne boit pas, etc. Ces stéréotypes, puritains et moralistes, évitent d'affronter et d'assumer la véritable transformation de notre personnalité.

Parmi ces clichés dans les milieux spirites, on trouve le culte de la souffrance. Souffrir est décrit comme synonyme de grandir et de racheter. D'après Ermance, il est vrai qu'il n'y a pas de réforme intime sans douleur. Toutefois, il faut bien distinguer la souffrance qui éduque de celle que l'on s'auto-inflige. Certains spirites s'imposent de véritables pénitences psychologiques avec l'illusion qu'ils sont en train de s'améliorer.

C'est typiquement la souffrance engendrée par le perfectionnisme. L'être que nous sommes aujourd'hui, nos caractéristiques comportementales et notre système de valeur ont été acquises dans de multiples vies dans le passé. Nous ne pouvons pas changer du jour au lendemain. La réforme intime nous invite à nous transformer petit à petit, et non pas à devenir soudainement des saints. Rénover n'est pas angéliser et l'objectif est de devenir meilleur, et non pas de devenir les meilleurs. Le perfectionnisme commence avec l'inacceptation de soi et l'auto-réprobation.

Intentionnellement ou non, nous sommes tentés d'adopter un comportement artificiel – une sorte de modèle de perfection spirite – qui nous fait croire que nous nous transformons. Nous projetons une image de ce que nous aimerions être, l'illusion d'un « moi idéal » qui nous amène à

croire que nous sommes meilleurs que ce que nous sommes réellement. Fuir ou nier notre « moi réel », c'est du désamour envers soi-même, c'est s'imposer des peines inutiles.

Typiquement, lorsque quelqu'un pointe du doigt un défaut en nous, nous avons le choix entre la douleur de l'auto-évaluation et celle de la négation. Si nous choisissons la deuxième, elle vient s'ajouter aux douleurs superflues.

L'orgueil crée de subtils mécanismes de défense qui repousse l'introspection sincère en nous-mêmes. Il est plus commode de rejeter la faute sur des Esprits malveillants ou d'imaginer des engrenages liés à nos vies passées plutôt que de se remettre en question.

Le perfectionnisme ouvre la porte à de douloureux conflits mentaux qui génèrent un état intime d'inconfort, une mauvaise humeur, une anxiété d'origine inconnue, des irritations sans motifs clairs, une faible tolérance à la frustration, des angoisses anticipées, une sensation torturante de perte de contrôle sur l'existence, une peur incontrôlable de situations irréelles. Il dissipe nos énergies. Il réduit notre tolérance aux imperfections et aux échecs et il nous empêche de nous aimer tel que nous sommes. Cette posture d'inacceptation, de faible estime de soi-même finit par exacerber les sentiments de culpabilité et de honte. En survalorisant les imperfections, il établit un circuit mental de dégoût, de désamour envers nous-mêmes, avant de nous entraîner dans le désespoir, le découragement et l'abandon.

Un des premiers pas de la réforme intime est de s'accepter soi-même tels que nous sommes. Nous devons admettre nos fautes, appliquer l'auto-pardon, apprendre à être humain.

Notre vieille personnalité – notre côté sombre – est le fruit de nos choix dans le passé. Développer de l'inimitié envers elle entrave le développement de nouvelles valeurs en épuisant nos énergies à se combattre. Comment pouvons-nous aimer ce qui est autour de nous si nous n'apprenons pas à nous aimer nous-mêmes ? Il n'y a pas de transformation sans amour. Faire la paix avec notre « vieux moi », lui pardonner, ce n'est pas pour autant accéder à ses désirs. Accepter nos propres imperfections est différent d'accepter nos erreurs. En apprenant à s'aimer tel que nous sommes, nous nous préservons du perfectionnisme et du sentiment de culpabilité qui ne rénove pas, mais qui limite. Ne pas dire je ne faillirais plus, ce n'est pas nécessairement une faiblesse ou une connivence avec le mal, c'est prendre conscience qu'on ne peut pas se transformer par enchantement. La réforme intime est un travail progressif qui exige du temps, de la méditation et de la répétition. Elle se fait étape par étape, et non pas par sauts.

Pour Ermance, réformer c'est donner une nouvelle forme. Il ne s'agit donc pas d'éliminer le côté sombre en nous mais de le transformer. La volonté doit agir pour contrôler l'énergie en nous et la réorienter. Faire sa réforme intime, ce n'est pas exterminer le mal en nous, mais fortifier le bien, car seul le bien répare le mal et donne les énergies nécessaires pour continuer.

Ermance explique que chacun recherche le bonheur. Devant la difficulté de l'acquérir, la majorité des hommes choisissent l'alternative des satisfactions faciles et rapides, même si elles ne sont que passagères. Ce style de vie forme une sorte de

flux conditionné dans notre vie mentale, un ensemble de réflexes que nous adoptons face à une situation donnée. Notre environnement – la télévision, les journaux, les commentaires de nos collègues ou amis, la publicité – tout nous invite à suivre ces automatismes, comme une espèce d'hypnose collective. Ermance nous recommande d'être vigilant et en prière dès notre réveil. Cet état d'alerte de la conscience doit être notre premier acte de la journée afin de se soustraire à la suggestion des vibrations et des forces attractives de ce flux conditionné.

Dans les moments de déception, nous devons rechercher la prière, le travail et surtout restez confiants. La réforme intime exige de l'optimisme et de la foi. La certitude d'atteindre nos objectifs est aussi importante que de les atteindre. Nous devons croire en nos petites victoires de chaque jour et les valoriser pour notre bien-être. En effet, le perfectionnement graduel a pour objectif notre félicité et il existe un repère fondamental pour celui qui souhaite savoir s'il est sur le bon chemin : le plaisir de vivre.

Auteur : Wanderley Soares de Oliveira
Esprit : Ermance Dufaux