

# L'art de vivre - Questions-Réponses (2e partie)

## Séminaire 2005

### Partage international n° 212 - Avril 2006

par Benjamin Creme

*L'art de vivre était le thème de la conférence donnée par B. Creme à l'occasion des rencontres des groupes de transmission qui ont eu lieu aux Etats-Unis et en Europe en 2005. La transcription de la conférence a été publiée dans notre numéro de janvier 2006 et la première partie des questions-réponses dans celui de mars.*

#### Le conditionnement

**Q.** *Comment transformer le conditionnement de la vie quotidienne en tentative personnelle de réaliser l'art de vivre ?*

**R.** En résolvant les conflits qui empêchent de parvenir au détachement. Nous sommes soit attachés, soit libres. Le conditionnement est un esclavage, un manque de liberté. La liberté est l'état naturel. Le conditionnement transforme cet état en esclavage. Dans un état de conflit nous sommes attachés. Surmontons le conflit et nous serons en harmonie. Nous découvrirons alors qu'il existe un autre conflit. Nous irons plus loin. Cela ne se fera pas en un jour.

Il n'existe rien de significatif que je puisse vous dire et qui vous permettrait de vous libérer en cinq minutes. Dans la condition humaine rien de durable n'est accompli de cette manière. Le profond conditionnement de soi-même est un long processus, et vous devez donc travailler sur vous-même pour vous déconditionner. La vie elle-même amène le conditionnement. Nous sommes des êtres humains, nous ne serions pas sur cette planète si ce n'était pas le cas. Si nous nous trouvions sur Vénus ou Mercure et étions des initiés du huitième degré, il n'y aurait pas lieu de parler de conditionnement.

Nous nous conditionnons les uns les autres et nous conditionnons nos enfants. Cela fait partie de la vie. Le déconditionnement nous libère du conditionnement et par conséquent des attachements. C'est un processus ; vous ne pouvez dire : « *Je vais être détaché* » d'un moment à l'autre. Le détachement grandit dans la mesure où vous travaillez sur vous-même.

Vous devez sacrifier votre besoin d'attachement.

Nous avons besoin d'attachement car nous avons besoin de notre conditionnement. Il nous satisfait d'un point de vue astral ou émotionnel. C'est la raison pour laquelle nous devons vaincre les attachements du plan astral. D'abord ceux du plan physique, puis ceux du plan astral, puis ceux du plan mental, jusqu'à ce que nous soyons déconditionnés sur les trois niveaux. Etre déconditionné signifie être de moins en moins attaché. Tous ces attachements viennent de nos expériences.

Je ne pense pas que quiconque aujourd'hui dans le monde soit encore polarisé sur le plan physique. L'humanité dans son ensemble est polarisée sur le plan astral. Cela signifie que le siège de la conscience humaine se situe sur ce plan. Les attachements formés par notre focalisation sur le plan astral, en raison de notre identification avec nos émotions (que nous considérons comme réelles, mais qui sont aussi irréelles que des rêves), nous conditionnent. Les expériences du plan astral sont irréelles. Elles ne sont rien de plus que des formes-pensées.

Si nous rattachons une émotion à une forme-pensée, nous nous attachons à cette forme-pensée. L'émotion revient à chaque fois que quelque chose nous rappelle cette expérience. Elle suscite la même réaction et engendre ainsi un attachement. Le conditionnement est un autre mot pour l'attachement.

Nous faisons la même chose sur le plan mental. Mais c'est beaucoup plus difficile à discerner sur le plan mental, car pour la plupart des gens l'attachement est émotionnel. On appelle cela le mirage ou l'illusion, mais tant que nous ne voyons pas l'illusion, tant que nous n'en sommes pas conscients, nous ne pouvons nous déconditionner.

Etre attaché ou être conditionné, c'est la même chose. Cela fait partie de l'irréalité que nous appelons la vie. Mais c'est une irréalité que nous devons traverser, car c'est de cette manière que notre conscience grandit. Cependant, si notre conscience est limitée au plan astral, nous vivons dans ce mirage, cette illusion, en ce qui concerne la nature de la vie. La nature de la vie est en fait bien différente de ce que ressentent la plupart des gens, car tout ce qu'ils ressentent se situe sur le plan astral. Chaque expérience est enveloppée de matière astrale, de formes-pensées qui nous attachent au plan astral. Nous créons le plan astral à partir de nos formes-pensées.

**Q.** *Comment transformer le conditionnement ?*

**R.** Par la discipline du déconditionnement de soi, par le processus qui consiste à être de plus en plus détaché. C'est difficile car cela demande de la discipline, mais en essence c'est quelque chose de simple. Vous devriez donc pratiquer les trois règles données par Maitreya : l'honnêteté mentale, la sincérité d'esprit et le détachement.

- *L'honnêteté mentale*, c'est-à-dire penser et agir en ligne directe. Maitreya dit que la plupart des gens pensent une chose, en disent une autre et font quelque chose d'autre. Ce que nous pensons, ce que nous disons et ce que nous faisons - tout cela est différent. Ce n'est pas de l'honnêteté mentale.

- *La sincérité d'esprit*. Nous nous copions les uns les autres et ainsi nous nous conditionnons. Le conditionnement consiste à copier au lieu d'être soi-même. Si vous n'êtes pas vous-même, vous devez être quelque chose d'autre. Vous devez être quelque chose à n'importe quel moment et si ce n'est pas vous-même c'est quelque chose qui est en partie le non-soi. Ainsi nous sommes souvent le non-soi. Occasionnellement, dans certaines circonstances, nous devenons sincères dans notre cœur, dans notre esprit et nous agissons en conséquence, nous parlons de cœur à cœur. Mais la plupart des gens dans leurs relations avec les autres agissent de manière à les impressionner, à créer une vision favorable d'eux-mêmes dans l'esprit de leur interlocuteur.

Nous jouons un rôle parce que nous sentons que cela fera impression. *« Ils auront une haute opinion de moi. Ils penseront que je suis très intelligent et très sûr de moi. Naturellement je sais que je ne suis pas sûr de moi, mais ils le croiront si j'élève la voix et si je m'exprime d'un ton tranchant pour cacher ma timidité. Si je parle en faisant de grands gestes, ils verront que je suis à l'aise. Je peux contrôler le monde. Je sais qu'il n'en est rien. Le monde me fait peur, mais si je donne l'impression que je contrôle les choses, ils me remarqueront et ils m'aimeront. Ils feront de moi leur ami et je me sentirai heureux. Je me sentirai en sécurité. Et si j'agis ainsi avec tout le monde, j'aurai beaucoup d'amis. Et si j'ai beaucoup d'amis, je serai réellement heureux. »*

C'est le manque de sincérité dans lequel vivent la plupart des gens. N'ai-je pas raison ? Réfléchissez. N'est-ce pas le cas ? Combien de personnes sont-elles réellement, totalement, entièrement elles-mêmes ? Un enfant avec ses parents oui, car l'enfant n'est pas encore conditionné. Un jeune enfant avec ses parents est absolument honnête tant qu'il n'a pas été corrompu. Puis naturellement il commence à mal se conduire et il dit alors : *« Je sais que si j'insiste, j'obtiendrai ce que je veux. Vous verrez. »* Et il se met à pleurer, pleurer. La corruption s'installe assez vite, mais au début l'enfant est totalement honnête. Il pleure quand il a mal, quand il a faim, ou quand il est fatigué et il sourit pendant le reste du temps.

- *Le détachement*. Combien de personnes sont-elles détachées ? Demandez-vous vous-même dans quelle mesure vous l'êtes ? Dans quelle mesure êtes-vous libérés du besoin des autres ? Dans quelle mesure êtes-vous libérés du besoin de louanges et de remerciements constants ? Pour tout ce que vous faites, si peu que ce soit, on vous remercie et vous avez besoin de ces remerciements. Un peu de louange, cela vous aide à continuer. Cela construit votre ego. Comment pouvez-vous dire que vous êtes détaché si les choses ne cessent d'être ainsi ? Cherchez ce qui montre dans quelle mesure vous n'êtes pas détaché. Si quelqu'un vous loue cela fait-il une différence pour vous ? La plupart du temps je pense que vous découvrirez que cela fait effectivement une différence. Si vous êtes détaché, il devrait vous être indifférent que les gens soient pour vous ou contre vous, chantent vos louanges ou fassent preuve à votre égard de critique peu flatteuse. Cela ne devrait faire aucune différence si vous êtes vraiment détaché. Et si vous êtes vraiment détaché, vous n'êtes pas conditionné.

Nous souffrons tous du conditionnement qui se met en place pendant notre enfance. Les bébés ne sont pas conditionnés, mais au bout de quelques années le conditionnement se met en place. Ceux qui ont des enfants doivent y réfléchir, car nous rendons la vie difficile pour nos enfants en les conditionnant alors que nous pensons les protéger. Généralement nous ne les protégeons pas. Nous les poussons à faire ce que nous voulons qu'ils fassent - c'est-à-dire surtout à se tenir tranquilles.

L'honnêteté mentale, la sincérité d'esprit et le détachement sont la clé pour vaincre le conditionnement.

**Q.** *Comment enseigner à un enfant l'art de vivre et le respect des lois de la vie sans le conditionner ?*

**R.** N'essayez pas. Laissez vos enfants tranquilles. Arrêtez avant tout de les frapper lorsqu'ils font quelque chose qui vous dérange. Le mal que nous faisons est fait dans l'ignorance de la réalité de l'enfant. Vous n'allez pas lui enseigner les lois de la vie en disant : *« As-tu étudié les lois de la vie de M. Creme, aujourd'hui ? Tu l'as fait ? Qu'as-tu découvert ? » « J'ai découvert que ces lois ne sont pas les siennes. Il les tient de l'un des Maîtres ! » « C'est bien. Tu peux avoir un autre biscuit. »* Un enfant ne saurait même pas, ne réaliserait pas que vous lui enseignez les lois de la vie. Il vous appartient de reconnaître le moment où vous conditionnez un enfant et de ne pas essayer de lui enseigner que Maitreya est dans le monde, et que lorsqu'il aura douze ans il pourra pratiquer la méditation de transmission *« comme papa et maman »*.

Apprenez à l'enfant, sans faire pression sur lui, à être

le plus inoffensif possible, en vous efforçant de faire preuve d'innocuité dans vos relations avec lui. L'enfant fait ce que vous faites. Si vous faites preuve d'innocuité, l'enfant fera de même. Si vous êtes nocif, tout en croyant être inoffensif, l'enfant fera de même. Nous transmettons notre manière d'agir.

**Q.** *Qu'est-ce qui est du conditionnement et comment le distinguer de l'éducation à l'art de vivre ?*

**R.** Le conditionnement est une forme d'éducation, mais une éducation mauvaise, déformée. Etre conditionné, c'est agir, penser, faire l'expérience de ce qui est connu, ce qui n'a rien de nouveau. Si toutes vos expériences sont déjà connues et relèvent de la mémoire, elles n'ont rien à voir avec l'art de vivre. L'art de vivre est essentiellement nouveau à chaque instant. L'essence de l'art de vivre est que chaque moment est nouveau. C'est une expérience créatrice venant de l'âme. Nous sommes des âmes en évolution. Par conséquent tout ce qui dans notre vie reflète cette réalité, la réalité de l'âme, la créativité de l'âme, s'accorde avec l'art de vivre au meilleur sens du terme. Ce qui est connu, ce qui est déjà mort, ce qui est simplement un souvenir, venant du passé et n'ayant plus d'utilité, mais chéri par des millions de personnes qui y restent sentimentalement attachées, est préjudiciable pour l'instauration de structures justes qui permettront à l'art de vivre de s'épanouir. L'art de vivre apportera une plus grande liberté, de meilleures chances et davantage de justice pour un maximum de gens. C'est cela l'art de vivre. Lorsque, dans tout ce que nous faisons - que ce soit en tant qu'individus ordinaires ou en tant que personnalités importantes - nous créons des conditions bénéficiant au maximum de personnes, le bien commun est exalté, maintenu et renforcé. C'est cela l'art de vivre.

### **Loisirs, simplicité et art de vivre**

**Q.** *Pourriez-vous nous donner des exemples montrant ce qui oppose le temps et les loisirs ?*

**R.** Avoir des loisirs, ce n'est pas ne rien faire. Avoir des loisirs, c'est faire ce que vous aimez, ce qui repose le corps, l'esprit et le cœur, ou ce qui vous laisse le temps de faire quelque chose pour vous-même, en plus de ce que vous faites pour la communauté. Votre temps est généralement consacré au pays dans lequel vous vivez, à la communauté dans son ensemble, pendant cinq jours de la semaine. Le samedi et le dimanche la plupart des gens, dans les pays développés, disposent de temps libre pour les loisirs. Personnellement je ne pense pas que cela soit suffisant. Je pense que l'on ne devrait pas demander à quelqu'un de travailler avec une totale concentration pendant plus de trois jours, ou trois jours et demi, par semaine. Cela laisserait

ainsi quatre jours, ou trois jours et demi, pour ce que j'appellerais les loisirs.

Les loisirs pourraient être la partie la plus fatigante de la semaine. Si vous pratiquez l'escalade, ce sera certainement la chose la plus fatigante que vous ferez dans la semaine. Si vous faites de la course à pieds sur grande distance, ce sera dur pendant trois jours et demi. Si vous entreprenez de démonter une voiture et de la remonter, ce pourra être un travail difficile, exigeant beaucoup de concentration, mais aussi une pure joie pour quelqu'un qui possède suffisamment de mémoire visuelle pour être capable de remettre tout en place ! Il existe différentes sortes de loisirs et différentes manières d'utiliser son temps libre. Le temps et les loisirs ne sont pas opposés. Les loisirs dépendent du temps libre.

Les biens de consommation sont dans une large mesure fabriqués par les populations les plus pauvres du monde, qui n'ont pas d'autre possibilité que de cueillir le thé, fabriquer des vêtements, des outils, des radios, etc. Ce travail apporte des loisirs à ceux qui reçoivent l'argent, lorsque ces marchandises sont vendues. Ils vivent dans un luxe relatif et ont des loisirs. Ils peuvent faire ce qu'ils veulent n'importe quand. Ils peuvent aller voir leurs amis, aller se promener à pied ou en voiture, aller au cinéma. Ils peuvent prendre l'avion et passer quelques jours en Europe ou au Japon. Les loisirs vous permettent de faire tout ce que vous voulez faire comme si vous étiez en vacances. C'est comme avoir des vacances chaque semaine. Je pense que les gens ont besoin d'un espace où ils peuvent être eux-mêmes, se trouver, se connaître, faire l'expérience d'eux-mêmes. Même si l'on ne se fatigue pas trop dans son travail, cela reste un travail.

Vous ne pouvez opposer les loisirs et le temps, si ce n'est pour dire que ceux qui ont du temps ont des loisirs. Si vous avez du temps, vous avez des loisirs. Si vous n'avez pas de temps, vous n'avez pas de loisirs car vous avez autre chose à faire. Vous ne pouvez être heureux lorsque vous faites trop de choses qui n'ont rien à voir avec vous-même. C'est la principale maladie actuellement.

Un grand nombre de personnes sont constamment malades. Il s'agit d'une maladie purement émotionnelle et psychologique, due au fait qu'elles passent trop de temps à faire ce qui est contraire à leur propre nature, à leurs intérêts. Elles agissent de façon mécanique, se comportent comme des machines, et perdent contact avec leur réalité intérieure.

**Q.** *Comment pouvons-nous cultiver une attitude favorisant les loisirs au sein de nos vies actives ?*

**R.** Les loisirs n'ont rien à voir avec une attitude. Avoir des loisirs c'est avoir le temps de faire ce que vous voulez, ce qui bouillonne en vous et que vous

avez envie de faire. Tout le monde veut partir en vacances. Cela semble être l'idée fixe de tout un chacun. Pour moi, les loisirs ne signifient pas partir en vacances, me rendre à l'étranger, prendre l'avion, mais simplement monter dans mon atelier, fermer la porte, m'asseoir et regarder ce que j'ai fait. C'est cela les loisirs, avoir le temps d'être soi-même. Lorsque les gens sont au travail, la plupart du temps ils ne sont pas eux-mêmes. C'est une existence parallèle. C'est leur seconde vie, ou leur seconde personnalité, qu'ils ont construit de manière à gagner leur vie et à vivre dans cette société, si corrompue soit-elle. Nous devons y vivre, être ici. Choisir de vivre en dehors ne nous apporterait rien de bon. Nous sommes en incarnation à cette époque en raison de ce qui se passe aujourd'hui. Nous avons la tâche de construire un monde nouveau et meilleur. Avoir des loisirs, c'est faire ce que vous voulez faire de manière innée, c'est-à-dire être créatif ; c'est l'opportunité d'être créatif. Les gens oublient que la créativité ne concerne pas nécessairement l'art. On pose parfois cette question : « *Si vous n'êtes pas un artiste, comment mettre de la créativité dans votre vie ?* » Il n'est pas nécessaire d'être peintre, musicien, danseur ou acteur. L'art est seulement une branche d'activité.

Vous pouvez être créatif dans tous les domaines. Les grands scientifiques font d'extraordinaires découvertes sur la nature de l'atome, par exemple, sur la substance énergétique de notre univers, sur la manière dont elle semble glisser à travers leurs doigts, si bien que soudain il n'y a plus de matière. Qu'est-il arrivé à la matière ? Ils ont fait une grande découverte. C'est de la créativité, la même créativité que celle des peintres qui peignent un tableau, ou celle des musiciens qui composent un poème symphonique.

La créativité existe chez tous les enfants de Dieu. C'est une qualité donnée par Dieu. L'activité créatrice est la nature même de la vie vécue en respectant les lois de la vie. L'art de vivre, c'est une vie créatrice qui touche tous les aspects de l'existence, que vous soyez mécanicien, infirmière, ou autre chose.

**Q.** *Comment le partage des ressources mondiales peut-il nous aider à avoir davantage de loisirs, dans les pays développés et en développement ?*

**R.** Cela aidera ceux qui vivent dans les pays en développement à avoir davantage de temps libre car aujourd'hui ils doivent passer énormément de temps à créer le peu qu'ils ont à partir de rien. Nous, dans les pays développés, nous avons tout le temps de créer beaucoup à partir de beaucoup. Si les ressources mondiales étaient correctement partagées selon les besoins des différentes nations, cela impliquerait une redistribution de ces ressources.

Tout cela est une question de distribution et de redistribution. C'est à la base du problème économique. Des plans pour une redistribution radicale existent déjà. Ils pourraient être proposés à l'humanité dès qu'elle acceptera le principe du partage. Par leur nature même, ils apporteraient à chacun beaucoup plus de temps libre.

Une grande partie du temps des gens est utilisée de façon purement mécanique dans des immeubles de bureaux à remplir des formulaires, les classer, les ressortir, lire les dossiers, faire des comptes rendus, les donner à quelqu'un qui les transmet à quelqu'un d'autre. Quelqu'un signe quelque chose. On va d'un étage à l'autre, distribuant des feuilles de papier qui indiquent les différentes quantités des différentes marchandises qui ont été produites ou seront produites, et les coûts et les profits qui en résulteront. Tout cela est fait à longueur de temps dans des millions de bureaux de ce genre. C'est une totale perte de talent humain, d'énergie et d'imagination. Cela entame lourdement les loisirs que les gens pourraient avoir. Il ne s'agit pas d'un véritable travail, digne d'intérêt. C'est une forme artificielle de travail liée à la mondialisation. Il s'agit par exemple de s'assurer que les tee-shirts fabriqués au Japon, en Chine, à Hong Kong, ou au Costa Rica, et vendus sur le marché américain, présentent tel ou tel motif, ou qualité. Cela a trait à la distribution des ressources. La plupart de nos transactions commerciales sont enregistrées de cette façon. Les vestiges les plus nombreux que nous ayons de la civilisation égyptienne sont les comptes rendus de leurs transactions commerciales. Sur les écrits cunéiformes, ces nombreuses tablettes, on trouve : « *Vendu aujourd'hui trois poissons, une corbeille à papier, trois melons, etc. ; reçu trois pesetas* », ou une autre monnaie, celle de l'époque. Ces tablettes sont en terre cuite, et prennent énormément de place. Quel intérêt cela présente-t-il pour nous de savoir cela ? Cela donne une faible idée de la manière dont se déroulait une journée dans un Etat égyptien il y a des milliers d'années.

Si des gens totalement insensés veulent savoir comment vivaient les hommes au 20<sup>e</sup> et au 21<sup>e</sup> siècle, ils n'auront qu'à regarder dans les dossiers de n'importe lequel de ces immenses gratte-ciel, les parcourir sur des centaines d'années, consacrer leur temps et leur énergie à lire ce qui est imprimé dans ces dossiers, et lire les e-mails qui vont avec. Ils auront une image très nette de la vie des personnes insignifiantes qui les ont rédigés.

Quel but tout cela peut-il servir ? Une énorme quantité de temps et d'énergie humaine est gaspillée par ceux qui dirigent les affaires du monde, la production et la vente d'objets multiples et inutiles qui sont reproduits sans fin. Tout cela pour nous proposer un choix multiple. De combien de glaces

différentes avons-nous besoin ? Est-ce que cinquante suffisent ? Il y a des boutiques qui vendent plus de cinquante variétés différentes. La même chose se produit pour toutes sortes de marchandises produites aujourd'hui dans n'importe quel pays développé. Presque rien de ce qui est produit aux Etats-Unis, au Japon, en Grande-Bretagne, en France, ou ailleurs, n'est nécessaire à un autre pays. Tous ces objets sont produits pour offrir un « choix », ou parce qu'il s'agit du dernier gadget complétant les autres gadgets que nous avons déjà et que nous produisons.

Il s'agit d'un gaspillage inutile du potentiel humain. Lorsque nous partagerons les ressources mondiales, nous nous débarrasserons d'une grande partie de tout cela. Nous aurons seulement besoin d'enregistrer les marchandises échangées en utilisant le système de troc sophistiqué que le partage mettra en place. Tout sera simplifié ; notre vie sera simplifiée au-delà de tout ce que nous pouvons imaginer. Nous n'aurons même pas cinquante variétés de glaces à notre disposition. Je sais combien ce sera dur.

**Q.** *Pourriez-vous parler du rôle de la simplicité dans l'art de vivre dont il a été question dans votre conférence ?*

**R.** La simplicité a un rôle à jouer. Si vous regardez en arrière, vous découvrirez que, sur le sentier de l'évolution, toutes les créatures, au début, ne veulent rien d'autre que se nourrir. Puis au fur et à mesure que les organismes deviennent plus complexes, leurs besoins deviennent également plus complexes. Viennent alors les êtres humains, 6,5 milliards sur la Terre, vivant des vies compliquées, créant un nombre infini de marchandises de toutes sortes, utilisables ou non, utiles ou inutiles, qui remplissent les boutiques et les entrepôts du monde. Sans parler des millions de tonnes d'armement inutile qui encombrant et menacent le monde.

Promenez-vous le long d'une des avenues principales de Tokyo, par exemple, et rendez-vous dans la zone où vous pouvez acheter du matériel technologique de toutes sortes ; des téléphones mobiles, des appareils photos, des télévisions ou des ordinateurs. Vous pouvez en acheter des millions. Chaque immeuble est absolument rempli du premier étage jusqu'au vingtième avec rien d'autre que toutes sortes de gadgets de communication.

Tout deviendra-t-il plus simple ? La simplicité fait-elle partie de l'art de vivre ? Oui, la simplicité a beaucoup à faire avec l'art de vivre. Je constate d'après mon expérience qu'à mesure que l'humanité s'accroît et que la vie devient de plus en plus remplie d'objets, de technologie, elle devient de moins en moins simple, et elle s'éloigne de ce que nous appelons l'art de vivre. Nous ne savons pas comment vivre. Ce n'est pas une bonne manière de vivre, que de remplir des

entrepôts de téléphones cellulaires et d'ordinateurs. Ils devraient être distribués s'ils sont utiles, ou ne pas être fabriqués s'ils sont inutiles. C'est le mercantilisme à outrance. Lorsque l'art de vivre naîtra au sein de l'humanité, et que nous serons prêts à renoncer en partie à cette surproduction compliquée, nous découvrirons que la simplicité est la clé.

La simplicité, c'est utiliser le minimum de choses dont vous avez besoin pour jouir pleinement de la vie. Une vie peut être vécue comme un art, mais cela demande de la simplicité. Lorsque nous entrerons correctement dans l'ère nouvelle, lorsque l'art de vivre sera pris au sérieux par l'humanité, reconnu et développé, lorsque l'innocuité et la loi du sacrifice seront maîtrisées, nous découvrirons une simplicité de plus en plus grande. L'expérience du « désert » montrera à l'humanité la nécessité de la simplicité. Et plus la vie est complexe, comme peut-être aux Etats-Unis, plus il pourra être difficile d'accepter la simplicité du futur. Mais ce sera une époque plus heureuse, car on peut trouver beaucoup de bonheur dans la simplicité.

### **La nature de l'intuition**

**Q.** *L'intuition étant la clé de l'art de vivre, comment pouvons-nous entrer en contact avec notre intuition ou de reconnaître une pensée intuitive, étant donné notre niveau d'évolution, qui pour la plupart d'entre nous n'atteint même pas la polarisation mentale ?*

**R.** L'intuition est la fonction de l'âme. La seule manière d'entrer en contact avec votre intuition est de l'utiliser. Vous pouvez ne pas savoir quand vous l'utilisez et quand vous ne l'utilisez pas. Vous pouvez, comme certaines personnes, faire une confusion entre l'intuition et l'imagination astrale. Très souvent les gens pensent qu'il s'agit d'intuition car cela ne correspond pas à leurs pensées de tous les jours, mais cela peut être purement astral. Si ce n'est pas astral, cela peut venir d'un niveau plus élevé, celui de l'âme. Cela n'est possible que si le contact avec l'âme est suffisant.

L'intuition en fait ne se développe pas tant qu'on ne l'invoque pas. Si nous lisons DK, les enseignements d'Alice Bailey, par exemple, il est possible que nous comprenions les mots mais pas ce qu'ils signifient. Nous comprenons qu'il s'agit de pensée abstraite, c'est de l'ésotérisme et par conséquent c'est difficile. C'est supposé l'être. Si c'était facile nous le comprendrions avec notre cerveau.

L'intuition entre en jeu lorsque nous l'invoquons pour nous aider à comprendre ce qui est écrit, en dépassant le niveau du mental inférieur. Il s'agit de l'ouvrage d'un Maître. Nous pouvons avoir une idée du sens de ce qu'il écrit, mais nous ne pourrions l'exprimer avec nos propres mots, nous ne l'avons

pas suffisamment compris pour cela.

En le lisant et en le relisant, puis en le laissant de côté et en y revenant, nous finissons par comprendre de mieux en mieux, car nous invoquons réellement l'intuition. Notre âme, grâce à l'intuition, au niveau manasique, nous apporte ses aperçus. Nous élargissons notre esprit jusqu'à ce qu'il atteigne les plans mentaux supérieurs, et l'intuition entre en jeu. Cela, nous pouvons le faire. C'est réellement une manière de développer notre intuition. Je ne connais pas d'autre moyen, si ce n'est méditer davantage. J'ai pris conscience pendant ma vie de peintre d'avoir médité longtemps avant d'avoir réellement entrepris de pratiquer la méditation. La peinture de chaque tableau, je m'en suis rendu compte après coup, était une forme de méditation. Chaque fois je recherchais la nuance juste d'une couleur ou l'angle exact d'une forme. Sans penser à rien d'autre qu'à cela, concentré sur ma recherche, j'évoquais l'intuition. Je peignais ce tableau pour la première fois, et les problèmes à résoudre existaient donc pour la première fois. Chaque fois que je peignais, et c'est encore la même chose, c'était comme si je commençais à peindre pour la première fois. Un nouveau tableau est comme mon premier tableau. Je suis sur des charbons ardents. Je ne sais pas comment il sera. Vous devez entrer dans un état de profonde concentration qui invoque l'intuition. Ces décisions purement picturales sont des actes créateurs. Cela peut paraître de bien grands mots : « *Un acte créateur.* » Il n'est pas nécessaire que le tableau soit un grand chef d'œuvre. Il s'agit simplement du fait que le processus de sa création invoque l'intuition. De même, lorsque vous lisez quelque chose comme les enseignements de DK (je ne parle pas de romans) vous invoquez l'intuition. Essayez de lire *The Laws of Life*, les pensées et les idées de Maitreya, sans invoquer l'intuition. Je doute que vous compreniez grand chose. L'intuition est certainement quelque chose qui peut être invoqué et développé. Comme pour toute chose, plus vous le faites plus vous y parvenez, jusqu'à ce que cela devienne automatique. Vous faites entrer la lumière de l'âme. Vous ne vous asseyez pas en visualisant un rayon de lumière descendant sur le problème à résoudre, mais vous élevez votre attention à un niveau où l'âme peut, grâce à l'intuition, vous donner la réponse.

« *Comment reconnaître une pensée intuitive ?* »  
Quand une pensée est intuitive, vous pouvez la reconnaître. C'est lorsqu'il ne s'agit pas d'une pensée intuitive que vous pouvez faire la confusion. Lorsque c'est de l'imagination astrale, vous pouvez penser : « *Ce n'était pas moi. C'était mon intuition.* » Mais cela l'était-il réellement ? A vous de découvrir d'où cette pensée venait.

« *...étant donné notre niveau d'évolution, qui pour la*

*plupart d'entre nous n'atteint même pas la polarisation mentale...* » Si vous vous situez au-dessous de 1,5 et par conséquent n'êtes pas encore polarisé sur le plan mental, vous devez prendre en compte le fait que parfois ce sera le mirage astral plutôt que l'intuition qui guidera votre activité. Mais cela ne veut pas dire que ce ne sera pas l'intuition. L'âme peut être contactée par quiconque atteint la première initiation. C'est l'âme qui amène les gens à la première initiation. Vous passez la première initiation à un moment donné, mais vous pouvez avoir passé toute une vie pour y parvenir depuis 0,9 ou 0,8. Il s'agit d'un processus. Cela prend du temps. L'évolution se fait lentement.

**Q.** *Comment savoir si mes bons pressentiments ou mes bonnes inspirations sont de l'intuition ou viennent du plan astral ? Existe-t-il certaines techniques à utiliser pour développer l'intuition ?*

**R.** J'ai parlé de la lecture de DK, pour élargir l'esprit. Lorsque nous élargissons notre esprit nous approchons de l'intuition, niveaux où le mental inférieur ne peut nous conduire. Si nous le faisons souvent, notre intuition se développe.

## **La créativité et l'art**

**Q.** *Je ne suis pas conscient d'avoir le moindre talent artistique. Comment intégrer la créativité dans ma vie ?*

**R.** Ce n'est pas une question de talent artistique. C'est une question d'action créatrice dans n'importe quel domaine de la vie. C'est de créativité que nous parlons, pas de talent artistique.

**Q.** *Si quelqu'un est artiste, est-il préférable qu'il s'adonne à sa passion artistique, plutôt que d'avoir un emploi régulier et soutenir le travail concernant la Réapparition ?*

**R.** Il est préférable de soutenir le travail concernant la Réapparition, mais ceci peut se faire en ayant par ailleurs n'importe quelle activité, y compris une activité artistique.

**Q.** *Etre un artiste est-il un service pour l'humanité, même si l'on n'est pas Rembrandt ?*

**R.** Cela dépend de la distance qui vous sépare de Rembrandt. Si vous voulez parler de la peinture de petits tableaux de bord de mer, destinés à rappeler aux gens leurs vacances, et vendus dans les boutiques qui se consacrent à ce genre d'activité, je ne pense pas qu'il s'agisse d'un grand service pour l'humanité. Mais les gens trouvent de l'art à leur niveau. Des tableaux décorent leurs murs. Ils peuvent leur rappeler d'agréables vacances, mais ce n'est pas de l'art, c'est seulement des tableaux. Les Anglais disent : « *Tout tableau raconte une histoire.* »

S'il raconte une histoire, c'est un bon tableau. S'il ne raconte pas une histoire, c'est un mauvais tableau. C'est de cette manière que les gens considèrent l'art. Mais l'art n'a rien à voir avec une histoire à raconter ou des vacances.

L'art a sa propre fonction. C'est un langage pour exprimer la nature de la réalité. Vous l'exprimez à un degré élevé si vous êtes un Rembrandt, et à un degré très bas si vous êtes Monsieur tout le monde.

**Q.** *S'il en est ainsi, pouvez-vous nous parler du processus qui fait que la création est un service rendu à l'humanité ? Par exemple, cela a-t-il quelque chose à voir avec l'action de créer, plutôt qu'avec le produit de cette création ?*

**R.** Cela a davantage quelque chose à voir avec l'acte de création qu'avec le produit de celle-ci. La créativité peut ne déboucher sur aucun objet matériel. Il peut y avoir une grande découverte scientifique, une grande découverte dans le domaine de l'éducation, une révélation religieuse ou une nouvelle vérité philosophique. En ce qui concerne l'art de vivre, la vie est une forme d'art lorsqu'elle répond aux lois de la vie et crée l'harmonie, la synthèse, la beauté et l'unité.

### **La Réapparition et la méditation de transmission**

**Q.** *Dans notre travail d'éducation concernant la Réapparition, dans quelle mesure devrions-nous mettre l'accent sur la renaissance, l'innocuité, le karma et le sacrifice ?*

**R.** Ce sont les lois sous-jacentes à l'art de vivre. Cet art nécessite certaines lignes directrices. Ces lois sont les lignes directrices. Elles sont le point de départ car l'art de vivre doit leur obéir. Elles sont fondamentales pour parvenir à de justes relations humaines. Sans innocuité il ne peut y avoir de relations justes. Sans renaissance il ne peut y avoir de vie. Vous ne pouvez rien à la loi du karma ni à la loi de la renaissance. Vous devez simplement les reconnaître. Vous pouvez présenter ces lois au public, les développer dans une mesure plus ou moins grande. Cela ne tient qu'à vous.

**Q.** *Comment pouvons-nous exercer un contrôle sur nous-mêmes ?*

**R.** Vous pouvez contrôler votre degré d'innocuité, votre capacité de sacrifice. Ce sont les seules choses que vous puissiez contrôler. Les autres lois sont des lois majeures gouvernant la vie sur Terre, et vous devez donc les respecter. Vous pouvez présenter la notion d'innocuité et la renaissance comme les fondements de notre vie sur Terre. Ce n'est pas quelque chose à acquérir, cela existe déjà. Ce qui n'existe pas, c'est l'innocuité, chez tous, en

permanence.

**Q.** *Quelle est la chose la plus importante pour éviter un mauvais karma ?*

**R.** Si nous obéissons aux lois, si nous travaillons et vivons dans les limites de ces lois, si nous obéissons à la loi d'innocuité, nous agissons automatiquement sous la loi bénéfique du karma. Nous ne créons pas de mauvais karma, car nous faisons preuve d'innocuité.

Les Maîtres ne créent aucun karma personnel, car ils font preuve d'une totale innocuité. Ils travaillent dans les limites de la loi du karma dans la mesure où ce karma affecte le monde, notre karma, mais ils ne créent pas de mauvais karma eux-mêmes. C'est à cela que nous devrions tendre, et c'est la manière de contrôler notre karma. C'est une loi, mais vous pouvez agir dans son sens ou contre elle. Vous êtes dans la légalité ou dans l'illégalité. Si vous êtes dans l'illégalité, vous souffrez, vous créez du mauvais karma. Vous êtes mis dans la prison de votre mental et de votre cœur.

**Q.** *Ce qui m'a frappé pendant votre conférence, c'est lorsque vous avez parlé des grands artistes qui recréent d'anciens chefs d'œuvre. Je me suis mis à penser à la manière dont vous prenez les enseignements d'Alice Bailey, une citation de la Bible, des articles de votre Maître, et les recréez totalement, sans les copier. Je ne cesse de penser depuis hier à la manière dont la plupart du temps, lorsque je parle de la Réapparition, je me contente de copier. Comment recréer ce que j'ai appris et m'exprimer à partir du cœur, faire mien ce que j'exprime ?*

**R.** Si vous parlez de la Réapparition depuis autant d'années que moi (environ trente-cinq ans) vous devez le faire à votre manière ! Pouvez-vous imaginer ce que cela serait pour le public si à chaque fois que je parle, je reprenais mot pour mot Alice Bailey ou ce que j'ai dit pendant mes premières conférences ? C'est quelque chose qui se développe. Si l'on s'y implique, et on ne peut le faire longtemps sans être réellement impliqué, on le fait à sa manière. On ne peut s'en empêcher. C'est un processus de création. On utilise les éléments nécessaires de l'histoire et cela pourrait continuer pendant des heures, mais dans une conférence on doit se mettre à la portée du public et parler à partir du cœur. Cela doit être tout d'abord *dans* votre cœur. Vous ne pouvez exprimer à partir du cœur que ce qui se trouve dans votre cœur.

Lorsque je me dirige vers l'estrade, je n'ai aucune idée de ce que je vais dire. Je connais les idées qui doivent être exprimées dans la conférence. Mais j'ignore combien d'entre elles seront exprimées et de quelle manière, celles que j'oublierai ou laisserai

volontairement de côté. A San Francisco, cette année, j'ai dit que la conférence pourrait être abordée selon différents points de vue. Je ne pus penser au mien ! Je dis alors simplement : « *Qu'allez vous faire en ce qui concerne votre président et votre gouvernement ?* » Le public s'est mis à rire.

Immédiatement, une relation s'est établie. Ils ont alors écouté ce que je disais et j'ai parlé. Quand je parle, je me contente de parler. Je n'ai aucune idée à priori de ce que je vais dire.

J'exprime ce qui vient. Je dis un mot, et ce mot en appelle un autre, qui me fait penser à une autre idée et je l'introduis. Puis, je dis encore un mot, et cela amène un autre mot et une autre idée que je dois exprimer. Je donne des informations, mais j'espère que ce ne sont pas des informations dépourvues de vie. J'essaie de parler de manière intéressante d'un grand nombre de sujets, et de relier tout cela jusqu'à ce que le public ait une vision générale de l'état du monde, et de ce qui est nécessaire. Vous utilisez tout ce qui est à votre disposition. Il s'agit d'un processus vivant. Je ne peux me répéter. Je n'ai jamais répété exactement une conférence. J'oublie immédiatement ce que j'ai dit.

**Q.** *En quoi la méditation de transmission peut-elle rehausser l'art de vivre ?*

**R.** Elle le fait inévitablement. Elle vous aide à vivre, à vous sentir meilleur, plus heureux, plus solide, plus équilibré. Comme toutes les méditations, la méditation de transmission vous apporte un meilleur contact avec l'âme. Elle le fait de manière plus parfaite que la plupart des autres formes de

méditation, car elle est à cent pour cent scientifique. La méditation de transmission rehausse la qualité du contact avec votre âme. Elle vous met en contact avec toutes les pensées inspirantes et les idées qui l'entourent, comme la réapparition du Christ et des Maîtres. Elle garde en priorité dans votre esprit l'idée de service, car elle est un service pour le monde. C'est un réservoir inépuisable d'énergie, que le groupe peut utiliser là où c'est nécessaire, une énergie sans cesse renouvelée.

Vous ne pouvez pratiquer la méditation de transmission sans évoluer rapidement. Vous ne pouvez qu'évoluer avec les énergies qui se déversent dans les chakras de manière rehaussée. Vous ne pouvez évoluer aussi rapidement par aucun autre moyen. C'est donc une méthode excellente pour rehausser la qualité de votre art de vivre.

Comment pratiquer au mieux la méditation de transmission ? En le faisant de manière plus correcte, en restant aligné. Tout est affaire d'alignement.

**Auteur :** Benjamin Creme, (1922-2016) : artiste et ésotériste britannique, ancien rédacteur en chef de Share International. Son contact télépathique avec un Maître de Sagesse lui permettait de recevoir les informations les plus récentes concernant l'émergence du Christ et de s'exprimer sur les enseignements de la Sagesse éternelle.

**Thématiques :** [sagesse éternelle](#), [spiritualité](#)

**Rubrique :** [Dossier](#) ()