

CHAPITRE XII – LA DÉPRESSION ET LA FABRICATION DES MALADIES

(1^{er}) À mon avis, la dépression est l'une des premières étapes d'une crise psychologique — et la porte d'entrée vers d'autres maladies. Aujourd'hui, elle est considérée comme une forme d'instabilité psychologique étroitement liée à la folie mentale. Pourtant, dans certaines situations, ne pas tomber en dépression serait, en réalité, la véritable folie.

(2^e) Prenons l'exemple d'un meurtre. Il est possible que la victime tombe en dépression, tandis que le meurtrier reste froid et indifférent, en donnant l'impression d'être stable. Mais cela n'est pas un signe de santé mentale. Il en va de même pour le harcèlement scolaire ou collectif, souvent désigné aujourd'hui par le terme *bullying*, une forme moderne de persécution de groupe pour des raisons insignifiantes. Ceux qui y participent peuvent sembler stables en apparence, mais ils ne sont pas mentalement équilibrés — et c'est précisément pour cette raison qu'ils adoptent des comportements aussi malsains.

(3^e) En même temps, les gens ont du mal à comprendre ce qu'est réellement la folie, parce que toute personne qui ose défier la domination finit par être traitée de folle. Cela déforme nos repères et notre compréhension de la réalité.

(4^e) Le système hiérarchique dans lequel nous vivons — conçu pour servir les oligarchies — pousse les gens à rabaisser psychologiquement les autres. Pour beaucoup, la persécution est devenue une source de plaisir. Lorsque je suis tombée en dépression, principalement parce que j'étais persécutée, les médecins ont essayé de me forcer à prendre des antidépresseurs. Mais je crois qu'il vaut mieux quitter les situations qui nous rendent malheureux que prendre des médicaments simplement pour les supporter.

(5^e) La déformation de la notion de folie dans la société est un problème grave, car il s'agit d'un repère essentiel. Jésus, par exemple, a lui aussi été traité de fou. Il a alors profité de ce moment pour adresser un puissant avertissement, rapporté dans la Bible, en *Matthieu 5:22*⁴³⁸ — un verset qui revêt pour nous une signification profonde. Cette situation me montre que, DEPUIS DES MILLÉNAIRES, DES INDIVIDUS IGNORANTS, ENVIEUX ET DÉSÉQUILIBRÉS RENDENT FOUS EUX-MÊMES ET LEURS ENFANTS EN TRAITANT LES GÉNIES DE FOUS. Notre société devient folle parce qu'elle renverse ses propres critères, en considérant les véritables sages comme des fous et les véritables déséquilibrés comme s'ils avaient raison.

(6^e) Beaucoup de génies n'ont été reconnus qu'après leur mort, après avoir été persécutés à cause de leurs connaissances. Cela se produit encore aujourd'hui, qu'on le reconnaisse ou non. Le doministe est une personne qui paraît stable, mais qui est en réalité déséquilibrée — quelqu'un qui cherche à déstabiliser ceux qu'il domine uniquement pour pouvoir les traiter de fous.

(7^e) La sévérité avec laquelle la Bible, dans *Matthieu 5:22*, condamne les insultes — en particulier le fait de traiter quelqu'un de « fou » — nous rappelle à quel point la notion de folie est relative. Nous voyons des personnes souffrir de troubles mentaux — les mêmes « possédés » qu'à l'époque où Jésus vivait sur la terre — et nous comprenons qu'il s'agit de personnes dominées par leurs démons intérieurs. Le texte biblique nous invite à comprendre que le « fou » n'existe pas en tant que catégorie absolue, mais que chacun peut se sentir comme s'il devenait fou face à des situations auxquelles il n'est pas préparé psychologiquement.

⁴³⁸ BIBLE, *Matthieu 5:22* — « Et moi, je vous dis: Quiconque se met en colère contre son frère mérite d'être puni par le tribunal; et celui qui dira à son frère: Raca, mérite d'être puni par le Conseil; et celui qui lui dira: Fou, mérite d'être jeté dans la géhenne du feu. »

(8e) Je ne nie pas l'existence d'esprits perturbateurs. Historiquement, ils ont été appelés « démons » précisément parce qu'ils étaient dominés par leurs propres démons intérieurs. Mais ils ne peuvent nous atteindre que si quelque chose en nous entre en résonance avec eux. Les esprits mauvais n'acquièrent du pouvoir sur nous que lorsque la graine de ce même mal est déjà présente en nous.

(9e) Et il n'existe pas seulement des esprits désincarnés — il existe aussi des êtres humains qui agissent comme des obsesseurs. Bien souvent, ce ne sont pas les « vivants » qui sont tourmentés par les esprits, mais l'inverse. Il arrive que ce soient les vivants qui tourmentent les esprits, provoquant la réaction de ceux qui ne supportent plus leurs critiques toxiques. Pourtant, une chose paraît prévisible : les obsesseurs incarnés d'aujourd'hui seront les esprits désincarnés de demain.

(10e) Sincèrement, je reste sans voix lorsque je rencontre des personnes — surtout des chrétiens — qui croient aux anges et aux démons, mais qui nient l'existence des esprits. La Bible parle bien des anges et des démons, mais elle ne décrit pas la création d'êtres célestes, ce qui nous amène à penser qu'il s'agit simplement de bons ou de mauvais esprits — des esprits animés par des sentiments angéliques ou démoniaques. L'idée d'êtres célestes provient d'autres traditions, comme l'islam, apparu bien après la Bible, ou le zoroastrisme⁴³⁹, l'une des plus anciennes religions.

(11e) Certains passages de la Bible sont interprétés par des croyants comme s'ils faisaient référence à la création d'êtres célestes, des anges, ou à l'existence de Lucifer⁴⁴⁰, mais il s'agit d'interprétations forcées qui ne reposent sur aucun fondement solide. Jésus disait : « En vérité, en vérité, je vous le dis », parce qu'Il ne parlait ni par codes ni par métaphores. Lorsqu'Il dit « ennemi », Il n'adoucit pas ses paroles pour éviter de prononcer le nom du diable ; Il désigne exactement ce qu'Il veut dire : un esprit ennemi. Même les paraboles qu'Il racontait ne parlaient pas de réalités imaginaires, mais de situations de la vie quotidienne, ce qui me conduit à douter des passages qui s'éloignent de cette manière de parler.

(12e) Les chrétiens ont toujours été mis à mort par des dominateurs de toutes sortes, car la libération spirituelle s'oppose au contrôle. Je crois même que la révélation selon laquelle les premiers chrétiens communiquaient avec des esprits a pu être l'une des principales raisons de leur persécution et de leur assassinat. Moïse l'avait interdite, mais Jésus l'a pratiquée à plusieurs reprises en dialoguant avec des anges et des démons. Toute son œuvre reposait notamment sur l'expulsion des démons et, pour cela, Il leur parlait. De plus, Il a ordonné à ses disciples de continuer à chasser les démons — une raison suffisante pour que tout fanatique attaché aux lois de Moïse veuille les faire mourir⁴⁴¹.

(13e) Aujourd'hui, pourtant, de nombreux évangéliques persécutent les spirites parce qu'ils communiquent avec des esprits. Dans le même temps, Jésus est venu parmi les Juifs pour confirmer l'existence d'un Dieu unique, qui possède la personnalité d'un Père et qui n'est pas seulement une force ou un ensemble d'esprits, comme le pensent certains spirites. Si tel avait été le cas, Il serait allé vers les Grecs ou les Romains. Au contraire, Il s'est opposé aux conceptions polythéistes. Le « Je suis » exprime la personnalité parfaite de Dieu et représente pour nous une recherche incessante.

⁴³⁹ Le *zoroastrisme* — également appelé *mazdéisme* — est l'une des plus anciennes religions du monde encore pratiquées aujourd'hui. Il est né dans l'ancienne Perse, correspondant à l'actuel Iran et à certaines régions de l'Afghanistan. Son fondateur est Zoroastre, également connu sous le nom de Zarathoustra, qui aurait vécu vers 1500 av. J.-C., bien que cette datation varie selon les sources et les chercheurs.

⁴⁴⁰ Dans la Bible, en *Colossiens* 1,16, Paul évoque la création des êtres visibles et invisibles, mais ne mentionne pas les anges ni les démons, les esprits étant, de manière générale, invisibles. En *Isaïe* 14,12-15, Isaïe fait référence au roi de Babylone ; de nombreux religieux y voient Lucifer, mais l'identité du personnage est précisée au verset 4. En outre, le passage décrit une situation de défaite et non de puissance. En *Ézéchiel* 28,12-17, le prophète s'adresse au roi de Tyr, qu'il désigne clairement comme un homme dès le verset 2.

⁴⁴¹ BIBLE, *Luc* 9,14, 25 ; *Marc* 9,14-32 ; *Matthieu* 17,14-23, 19-21, entre autres.

(14e) Chacun doit comprendre que Dieu et Jésus ne pouvaient pas choisir des personnes parfaites pour accomplir leur œuvre — et cela reste impossible encore aujourd'hui. C'est pourquoi même la Bible, ou les opinions d'esprits élevés, doivent être comprises comme portant encore une part d'imperfection, ce qui permet que nous soyons en désaccord avec elles sur certains points. Toutefois, si je suis chrétienne et que je connais la Bible, je ne peux pas nier l'existence des esprits, car Jésus leur accorde une place centrale.

(15e) Ainsi, aujourd'hui, les maladies mentales comme la schizophrénie, dans lesquelles certaines personnes affirment parler avec des êtres invisibles, devraient être considérées avec prudence. Après tout, Chico Xavier a écrit plus de quatre cents livres dans une langue d'une grande qualité et a consacré sa vie à donner d'innombrables signes, devant des milliers de témoins, qu'il était en contact avec des êtres invisibles. Certains pourraient le prendre pour un schizophrène, mais son œuvre est si remarquable que ceux qui la connaissent ne doutent pas qu'il ait eu des contacts spirituels et que cette œuvre soit bénéfique pour l'humanité. Je recommande même de lire ses livres, ne serait-ce qu'en les considérant comme des œuvres de fiction, car ils apportent beaucoup sur le plan intellectuel et humain — bien plus que la plupart des romans.

(16e) Qui peut affirmer avec certitude qu'une personne schizophrène voit des personnages imaginaires plutôt que de véritables esprits ? Nous ne pouvons même pas exclure la possibilité que son sentiment d'être persécutée corresponde à une réalité, car l'humanité connaît de nombreuses formes de persécution et de domination qui restent cachées.

(17e) Nous sommes tous, d'une certaine manière, des chercheurs. La plupart des gens étudient la folie comme je l'ai fait moi-même : en la traversant. Mais la folie est un état de confusion mentale et de perte d'identité qui peut être guéri. Je m'efforce d'être un pont vers la compréhension et la reconstruction psychologique, en montrant une issue à cette obscurité, comme quelqu'un qui a déjà traversé son propre enfer et qui peut guider d'autres personnes vers la lumière.

(18e) Nos maladies sont avant tout de nature spirituelle. Lorsque Jésus guérissait les malades, Il les avertissait de ne plus pécher, montrant ainsi directement les conséquences spirituelles des actes humains. Le péché consiste à agir contre les deux commandements chrétiens, en rompant la loi de l'amour par de mauvais sentiments, de mauvaises pensées et de mauvaises actions. La folie est le signe qu'une personne a commis des péchés et qu'elle en fait maintenant la réparation, qu'elle en paie les conséquences. Aucune condamnation n'est définitive, mais les péchés contre le Saint-Esprit — ceux qui conduisent à la folie et qui sont mentionnés dans la Bible en Matthieu 5:22 — sont dits impardonnables, c'est-à-dire qu'ils exigent réparation, tout comme une dette doit être payée lorsqu'elle n'est pas remise.

(19e) Ce verset, *Matthieu 5,22*, peut être divisé en trois parties. La première dit : « *Et moi, je vous dis: Quiconque se met en colère contre son frère mérite d'être puni par le tribunal;* » Ces juges, c'est nous-mêmes — des esprits faillibles, incarnés ou non. Si nous nous mettons en colère contre quelqu'un, certains réagiront pour défendre la personne que nous condamnons, tandis que d'autres nous jugeront indignes de la critiquer. Si nous donnons de la colère, nous recevons de la colère.

(20e) Et que signifie la référence à Raca, mentionnée dans la deuxième partie ? « *et celui qui dira à son frère: Raca, mérite d'être puni par le Conseil;* » Raca est une insulte dirigée contre l'intelligence d'une personne, comparable à des expressions comme « tête vide » ou à des injures qui rabaissent quelqu'un en le comparant à un animal. Quant au « *Grand Conseil* », il représente la grande conscience qui nous donne l'intelligence : l'Inconscient collectif, qui est le Saint-Esprit.

(21e) Insulter l'intelligence de quelqu'un revient à insulter le Saint-Esprit, source de notre intelligence. Ce blasphème exige une réparation en diminuant temporairement notre propre capacité intellectuelle. Nous employons des paroles qui rabaissent l'intelligence d'autrui et, en retour, la nôtre est elle aussi diminuée, même si, dans ce cas, les conséquences restent relativement limitées.

(22e) Enfin, la dernière partie déclare : « *et celui qui lui dira: Fou, mérite d'être jeté dans la géhenne du feu.* » Le feu de l'enfer représente la souffrance née de la confusion mentale, provoquée par la perte de la raison et de l'identité. Une fois encore, nous recevons ce que nous donnons. Les êtres humains peuvent sombrer dans la folie, mais Dieu est présent en chacun de nous, puisque nous sommes créés à son image, et Lui n'est pas fou. C'est pourquoi, en commettant ce blasphème, nous nous exposons nous-mêmes à la folie. Nous pouvons dire qu'une personne a perdu la raison ou qu'elle agit de manière insensée, mais nous ne devrions pas la réduire à l'étiquette de « fou ».

(23e) Ce chapitre est l'endroit idéal pour préciser que mon langage n'est devenu pleinement clair qu'après avoir supprimé toutes les étiquettes que j'avais l'habitude de coller aux autres en les traitant de fous. Nous sommes des êtres qui réfléchissent sur eux-mêmes ; lorsque nous qualifions les autres de fous, nous intégrons cette idée en nous-mêmes et nous ouvrons la porte à notre propre folie. Ce verset biblique explique très bien ce qui m'est arrivé.

(24e) Dans la première édition, je qualifiais beaucoup de personnes de folles, en affirmant que telle était la nature humaine parce qu'elle s'écartait de la logique naturelle. Mais, dans la deuxième édition, j'évite d'utiliser ces mots. Aujourd'hui, je vois les choses autrement : la véritable folie ne réside pas dans les personnes, mais dans le désordre que le dominisme impose, révélant l'insanité du système plutôt que celle des êtres humains.

(25e) Pourtant, à l'heure actuelle, aucune religion ne comprend encore pleinement ces réalités. Tantôt elles présentent les lois divines comme quelque chose d'excessivement surnaturel, tantôt elles les réduisent à une vision trop simpliste, sans parvenir à en saisir la logique. Elles considèrent soit les esprits comme une réalité abstraite, soit elles voient Dieu, le Saint-Esprit et Jésus de cette même manière.

(26e) Lorsque je travaillais avec certains jeunes sur leur santé mentale, j'avais l'habitude de leur dire que j'essayais de les aider avant qu'ils ne perdent la raison, car chacun peut la perdre un jour ou l'autre. Je pense d'ailleurs encore qu'il est possible que ce soit la réalité pour la plupart des gens. Mais ma façon de voir les choses est aujourd'hui très différente de celle que j'avais à l'époque. Je croyais que tout le monde était fou — comme le pense souvent tout « bon fou »... La folie est l'opposé de l'intelligence spirituelle. C'est pourquoi les religions jouent un rôle si important dans la stabilité des personnes. Cependant, il existe aussi un aspect de la folie qui est exploité à des fins lucratives par la vente de médicaments, et un autre qui se mêle à la politique. Les médecins d'aujourd'hui sont souvent incapables d'envisager la guérison, même dans les cas les plus simples. En conséquence, leur diagnostic devient également un outil politique et social — un verdict porté contre la personne concernée, pouvant conduire à sa mort sociale.

(27e) Dans un monde rempli de persécutions, une question se pose : qui est le moins atteint de folie, le persécuteur ou le persécuté ? Si la persécution atteint l'identité de chacun, restera-t-il encore quelqu'un d'assez lucide pour évaluer sa propre condition ou celle des autres ?

(28e) L'« honneur objectif » est la manière dont nous sommes perçus par la société, mais c'est une mesure imparfaite, car notre société est composée de personnes victimes d'injustice et privées de voix — des personnes habituées à dire du mal les unes des autres. Cela affecte à son tour notre « honneur subjectif », c'est-à-dire l'image que nous avons de nous-mêmes, avec de graves conséquences psychologiques.

(29e) L'honneur subjectif exprime ce que nous pensons de nous-mêmes. Notre objectif devrait être d'acquérir une véritable sécurité intérieure à ce sujet. Pourtant, cette tâche devient difficile, car cette image est constamment fragilisée par les influences sociales — non seulement par la médisance, mais aussi par la logique capitaliste de la plus-value. Les doministes savent d'ailleurs maintenir la population dans l'oppression afin qu'elle continue à faire fonctionner ce système par la médisance. Tout cela montre que nous vivons dans une société qui fabrique la dépression en rabaisant les personnes de manière systématique.

(30e) Les crises d'identité sont aujourd'hui la règle plutôt que l'exception. L'incertitude sur sa propre valeur rend les personnes plus faciles à contrôler. Beaucoup sont même incapables de dire, de façon générale, si elles sont bonnes ou mauvaises. Notre société contribue également à la dépression en décidant qui a le droit d'exprimer ses émotions — par exemple lorsqu'elle affirme que « les hommes ne pleurent pas » — faisant pleurer certains tout en obligeant les autres à retenir leurs larmes. Pourtant, Dieu est bon et, puisque nous avons été créés à son image, notre nature est elle aussi bonne, même si ce n'est pas toujours cet aspect que nous montrons le plus.

(31e) Je pense que presque tous les cas de dépression se développent parce que les sentiments dépressifs sont provoqués de façon répétée puis ignorés. C'est pourquoi je remets même en question les dépressions attribuées à des déséquilibres hormonaux, en défendant l'idée qu'un esprit bien développé et bien équilibré peut prévenir ces troubles.

(32e) La dépression, comprise comme une maladie, laisse supposer l'existence d'altérations invisibles du cerveau, qui modifient sa chimie et son fonctionnement. Cela peut évoluer vers d'autres troubles psychologiques ou physiques. La vision du monde de la personne est alors déformée par cette chimie cérébrale instable, qui l'amène à interpréter la réalité de manière erronée.

(33e) La dépression est une imposture : elle impose une perception qui entre en concurrence avec la compréhension juste que la personne pourrait avoir d'elle-même. Elle cesse de voir la vérité et perçoit à la place une réalité faussée, façonnée par ses émotions. Le cerveau réagit par une chimie déséquilibrée à des conflits ou à des menaces souvent inexistantes, conduisant la personne à une défaite émotionnelle et psychologique.

(34e) La tendance du dominisme est de former des esprits dépressifs, car c'est une idéologie qui a besoin d'ignorer la souffrance d'autrui pour se maintenir. Par exemple, notre société impose aux personnes une charge de travail excessive, profondément décourageante, mais cette réalité est souvent présentée comme quelque chose d'abstrait, de subjectif, voire d'inexistant. Pourtant, parce qu'elle est difficilement supportable, elle entraîne inévitablement une usure physique et mentale, dont la dépression est l'une des conséquences.

(35e) Dans notre système, une vision défaitiste sert grandement le capitalisme, tout comme elle a servi les systèmes d'asservissement depuis des millénaires, en poussant les personnes à travailler sans mesure. Ce sont elles qui construisent le système, mais elles n'ont pas le temps d'en profiter, car seuls quelques-uns en bénéficient réellement.

(36e) Le mode de fonctionnement de la domination qui conduit à la dépression se répète d'ailleurs dans de nombreuses situations. La personne dominée reste attachée, par affection, à ceux avec qui elle vit. Cependant, comme la société attribue des rôles et des hiérarchies, beaucoup pensent avoir le droit de tirer profit de leurs subordonnés grâce aux titres ou aux privilèges que le système leur a accordés — privilèges qui nourrissent leur vanité. Ainsi, certains exploitent les liens d'amitié des autres tout en les rabaisant, maintenant la société sous contrôle et favorisant des relations humaines qui retirent des valeurs spirituelles au lieu d'en apporter.

(37e) À cause de cette structure, les personnes deviennent doministes. Elles se comportent comme des obsesseurs incarnés, en épuisant l'énergie de ceux qu'elles dominent. Et si les énergies physiques peuvent être neutres, il n'en va pas de même des énergies spirituelles : ces relations développent généralement des sentiments destructeurs. Nier les autres revient à se nier soi-même, car, malgré nos différences, nous partageons tous une même nature fondamentale.

(38e) Dans le système doministe, même ceux qui détiennent le pouvoir se sentent insatisfaits, parce que le dominisme est un réseau d'insatisfactions. Ainsi, chacun a de nombreuses raisons de se sentir déprimé, mais le doministe déverse ses mauvais sentiments sur la personne dominée, puisque le système lui suggère qu'il en a le droit.

(39e) Les doministes, comme tous les êtres humains sur cette planète, connaissent des difficultés liées à leur identité et ressentent le besoin de se définir. Bien souvent, le malaise qu'ils provoquent chez les autres devient, à leurs yeux, une manière de se définir eux-mêmes. Cela peut même devenir une sorte de trophée, qui les conduit à penser : « Le pauvre, il est tellement en dessous de moi ! » Ce processus d'autodéfinition à travers le trouble de l'autre devient un cercle vicieux, car lorsque nous voyons les autres exprimer leurs conflits psychologiques, nous avons spontanément tendance à nous en libérer nous-mêmes.

(40e) Par exemple, lorsqu'une personne ressent de la colère mais parvient à la transférer à quelqu'un d'autre, le fait de voir cette personne se mettre en colère à sa place lui procure un sentiment de soulagement. C'est comme si elle recevait une réponse, un retour de ses propres émotions négatives, qui lui permettrait de s'en débarrasser. Pourtant, il s'agit d'une manière artificielle et malsaine de se libérer de ses émotions.

(41e) La bonne manière de gérer la colère consiste à la reconnaître sans la transmettre aux autres. La personne doit avancer par étapes, en se donnant à elle-même des réponses. Dans un premier temps, elle peut se dire : « Oui, tu as subi un tort » ; ou bien : « Non, ce que tu as vécu n'était pas une injustice, mais simplement un désaccord. » Dans une autre étape, elle doit déterminer s'il est nécessaire d'agir pour se défendre ou si le problème se résoudra de lui-même. Cette réflexion est importante, car lorsqu'une personne est déprimée, elle a tendance à exagérer ses émotions. Si le problème appartient seulement au domaine des idées et qu'il n'existe aucune manière juste de le résoudre, le mieux est de faire preuve de patience et d'attendre que les sentiments négatifs disparaissent naturellement.

(42e) Enfin, après avoir reconnu sa colère, la personne ne doit pas l'entretenir. Nous n'avons pas le droit de nous attacher à la colère, car nous sommes nous-mêmes imparfaits, et la vie est faite d'imperfections. La véritable erreur n'est pas d'éprouver des sentiments négatifs, mais de s'y accrocher.

(43e) Le transfert des sentiments négatifs que nous avons évoqué est bien illustré par la métaphore du *chat* de la sorcière, inspirée du film *L'Adorable Voisine*⁴⁴². Dans cette histoire, les sorcières transféraient leurs émotions à leurs chats, car elles ne pouvaient pas pleurer sans perdre leurs pouvoirs. Cela ressemble à la manière dont le doministe doit conserver une attitude froide pour préserver son statut et les privilèges que lui accorde le système. Il ressent donc le besoin de transférer ses émotions sur quelqu'un placé sous sa domination.

(44e) Mais nous avons tous tendance à devenir doministes et, même lorsque nos plaintes nous semblent innocentes, elles constituent elles aussi une tentative de transférer nos sentiments négatifs. C'est pourquoi, lorsque nos plaintes suscitent des réactions négatives, celles-ci sont souvent méritées. Cela révèle la sagesse de la règle qui nous conseille de ne pas nous plaindre. Celui qui se plaint risque de tomber malade, car il reste enfermé dans son problème au lieu de le résoudre. Nous devons chercher des solutions, et non nous limiter à nous plaindre.

(45e) Je recommande d'écrire ses conflits pour les relire plus tard, ou de les enregistrer pour les réécouter ensuite, car cela aide à les apaiser. C'est comme écouter les plaintes d'une autre personne sans les avoir déversées sur qui que ce soit. Éviter de se plaindre fait partie de la règle de M. Antônio, citée dans la dédicace de ce livre : « Ne te plains pas, ne te justifie pas et ne fais pas de promesses. » La clé de cette règle consiste à parler moins et à attendre que l'envie de dire quelque chose de dramatique soit passée avant de s'exprimer. Après avoir relu ou réécouté vos propres plaintes, écrivez ou enregistrez un second message en réponse au premier, cette fois pour vous reconforter ou résoudre le problème avec logique. Avec le temps, vous apprendrez à répondre de plus en plus rapidement à vos propres difficultés.

⁴⁴² *L'Adorable Voisine* – titre original *Bell, Book and Candle*. Film sorti aux États-Unis en 1958, avec Kim Novak, Jack Lemmon et James Stewart. Produit par Phoenix Productions, Inc. et distribué par Columbia Pictures. Source : Wikipedia. Disponible à l'adresse : https://en.wikipedia.org/wiki/Bell,_Book_and_Candle

(46e) Les journaux psychologiques, qu'ils soient écrits ou enregistrés, ont une grande valeur dans un travail de guérison sur soi-même. Ils nous permettent d'exprimer librement ce que nous aimons ou ce que nous détestons, contribuant ainsi à construire et à protéger notre équilibre psychologique. Ces jugements sont ce qui nous définit le plus profondément. Toutefois, s'ils sont partagés avec d'autres personnes, ils peuvent aussi être utilisés contre nous.

(47e) Nous avons tous besoin de restaurer régulièrement notre personnalité afin de nous reconstruire. Il est utile de pratiquer des exercices d'écriture autobiographique, qui nous aident à retrouver notre identité. Si, un jour, une personne se demande : « Qui suis-je ? », et qu'elle retrouve une ancienne note où elle avait écrit, par exemple : « Je suis une personne joyeuse », elle pourra réfléchir à la nécessité de retrouver cette joie.

(48e) C'est pourquoi, tant que les personnes sont en bonne santé, je leur recommande également de tenir un journal psychologique positif — un recueil de bons souvenirs, dans lequel elles revisitent les expériences heureuses de leur vie depuis leur enfance. Cela ressemble aux rédactions que nous faisons à l'école au retour des vacances, lorsque nous racontions ce que nous avons vécu. Ce que nous sommes réellement se révèle dans les moments de bonheur, et non dans les moments de tristesse. Il en est de même pour les personnes qui nous entourent.

(49e) L'idéal, pour préserver notre stabilité psychologique, est de vivre dans la vérité. Mais cela signifie aussi que nous devons faire preuve de discipline dans notre manière de parler. Chacun de nous a besoin d'un entraînement mental pour mieux s'exprimer. Nous devons veiller à ne pas transformer nos paroles en piège, afin que même la vérité ne finisse pas par devenir un mensonge.

(50e) Très souvent, lorsque nous relisons ce que nous avons écrit, nous nous rendons compte que nous traversons une crise psychologique, et cela nous paraît presque ridicule. Si nous ne l'avions pas mis par écrit, nous risquerions peut-être de retomber dans la même crise. En revanche, en le relisant, nous avons de bonnes chances de ne pas la reproduire. Le papier accueille nos émotions sans nous juger et, à travers ce processus, nous affinons sans cesse notre manière de nous exprimer, comme si nous étions en train d'apprendre à parler. En réalité, c'est exactement ce qui se passe. Notre évolution, tant personnelle que collective, est directement liée à l'évolution de nos paroles.

(51e) Pour communiquer véritablement, nous devons épurer nos paroles avant de parler, car les conflits émotionnels sont à l'opposé de la communication. Communiquer doit être un acte dénué de conflit. En même temps, notre parole doit toujours être liée, directement ou indirectement, à des droits et à des devoirs. Par exemple, il existe des sujets sur lesquels nous avons le droit de garder le silence ; nous ne pouvons donc pas exiger que les autres en parlent. Personne n'est obligé de révéler davantage sur lui-même qu'il ne le souhaite.

(52e) Comme exercice, nous pouvons parfois essayer de transmettre une information comme si nous demandions à quelqu'un de transmettre un message à notre place. Dans ce cas, les paroles doivent être simplifiées afin qu'elles puissent être facilement retenues. Ensuite, nous pouvons les dire nous-mêmes. Avec le temps, celui qui parle développera naturellement une manière de s'exprimer plus claire et plus épurée.

(53e) L'injonction « Raconte tout », que j'ai reçue pendant mon enfance, m'a conduite à exposer intensément mes conflits psychologiques, créant chez moi une obsession de dire la vérité. Pourtant, cette expérience a accéléré mon développement personnel et affiné ma manière de m'exprimer, devenant finalement une véritable leçon de sagesse.

(54e) Parce que j'ai exposé mon monde intérieur avec autant de franchise, je m'étudie et je prends soin de moi aussi loin que remontent mes souvenirs. Sans cela, je serais peut-être morte depuis longtemps. Cependant, je comprends aujourd'hui que vouloir dire tout ce qui traverse notre esprit ne revient pas réellement à dire la vérité, car notre esprit est rempli de conflits, tandis que la vérité se trouve dans les conclusions, et non dans les conflits eux-mêmes.

C'est pourquoi nous devons éviter d'exposer nos conflits aux personnes qui sont incapables de les accueillir.

(55e) Nous avons tous des démons intérieurs, et nos paroles peuvent refléter ces aspects les plus sombres de nous-mêmes. Nous finissons alors par nous perdre davantage dans nos paroles que par nous comprendre. Nous exprimons ce que nous pensons, mais le discours que nous tenons à l'extérieur devient aussi celui que nous intériorisons. C'est pourquoi le système nous apprend certaines façons de parler ; et c'est aussi pourquoi nous devons apprendre à mieux nous exprimer.

(56e) Souvent, même nos pensées ne sont pas sincères : elles sont simplement dictées par nos émotions. Pourtant, si nous les exprimons à voix haute, nous pouvons finir par nous sentir liés à elles. Le pire est que, lorsque l'irritation nous pousse à parler excessivement, nous pouvons être trahis par n'importe qui — y compris par nous-mêmes.

(57e) Ressasser des événements passés, par exemple, revient à contempler une image figée alors que la vie continue d'avancer. Entretenir des ressentiments est une illusion, car la vie ne se vit qu'une seule fois. Nous devons donc éviter de raviver sans cesse la douleur. Nos plus grands ennemis peuvent être nous-mêmes, parce que nous sommes ceux qui influencent le plus nos propres pensées. C'est pourquoi nous devons ajuster notre manière de parler afin d'éviter de nous donner de mauvais conseils.

(58e) La dépression peut être comprise comme le fait de se murmurer des mensonges à soi-même. C'est une maladie fondée sur le mensonge. Si une personne dépressive affronte le mensonge, elle détruit la dépression. Pour cela, elle doit interrompre le cours de ses pensées afin d'examiner si elles sont vraies. Elle doit faire un véritable effort pour trouver les réponses et se convaincre qu'elle est en train de faire face à un mensonge.

(59e) Tout passe, et les mauvais sentiments doivent eux aussi passer. Remarquons que même les droits en matière juridique sont limités dans le temps par la prescription et la déchéance. Autrement dit, après un délai fixé par la loi, certains droits ne peuvent plus être invoqués, quelles que soient les circonstances. Sans cela, il n'y aurait aucune sécurité dans les relations juridiques. De la même manière, nos dettes spirituelles ne devraient pas durer éternellement. Dis-toi : « C'est passé ! » Ou encore : « Patience, cela passera ! »

(60e) Lorsque nous sommes débiteurs, nous devons nous efforcer de payer nos dettes. Si un remboursement direct est impossible, nous devons les compenser par de bonnes actions et nous pardonner à nous-mêmes. Et si nous sommes les créanciers, nous devons pardonner, intérieurement, à ceux qui ne peuvent pas ou ne veulent pas nous rembourser. Cet acte de pardon, qu'il soit envisagé dans une perspective spirituelle ou non, élève notre compréhension et nous rapproche d'une conscience supérieure (Dieu).

(61e) Cela fait partie du fait de ne pas nous poser en victimes, car, d'un point de vue spirituel ou non, tout ce que nous recevons est soit mérité, soit compensé. La victimisation, qui naît des émotions négatives et de la vanité, ne se contente pas de nous alourdir sur le plan émotionnel : elle contredit aussi la logique d'une intelligence supérieure qui coordonne notre réalité commune.

(62e) L'intelligence spirituelle est le moyen de découvrir notre véritable dieu intérieur, notre véritable identité, et d'atteindre une santé globale. Pourtant, notre société inverse la logique de ce processus afin d'en tirer profit dans tous les domaines. C'est pourquoi je considère que, faute d'affronter cette question, la psychologie universitaire actuelle est en retard.

(63e) En droit, par exemple, les problèmes apparaissent parce qu'ils ne sont pas suffisamment prévenus. Si la loi, les droits et les devoirs étaient correctement respectés, il n'y aurait pas de litiges ; pourtant, la plupart des gens ne s'y intéressent qu'une fois confrontés à un problème. Il en va de même pour la psychologie. Si nous renforçons notre équilibre psychologique et nous préparons à affronter le mal en nous-mêmes comme chez les autres,

comme l'un des défis de cette vie, nous ne développerions peut-être jamais de troubles psychologiques.

(64e) Ainsi, la psychologie aide souvent à guérir les traumatismes du passé, mais elle ne parvient pas réellement à les prévenir. Selon moi, seule l'intelligence spirituelle peut le faire. De plus, elle complique bien souvent les choses davantage que nécessaire.

(65e) Dans la Bible, Jésus enseigne en Marc 7:15 qu'« il n'y a rien d'extérieur à l'homme qui puisse le rendre impur en entrant en lui ; mais ce qui sort de l'homme, voilà ce qui le rend impur ».

(66e) Les critiques des pharisiens au sujet du rite consistant à se laver les mains avant de manger ont donné à Jésus l'occasion de mettre en lumière la véritable source de l'impureté. Sur le plan spirituel, le mal qui nous détruit n'est pas celui que les autres nous font, mais celui que nous produisons nous-mêmes. Nous devons apprendre à « digérer » ce que les autres nous font. Ce sont nos démons intérieurs, qui nous conduisent à des pensées négatives et à de mauvaises actions, qui nous rendent véritablement malades. Ils sont la conséquence de la maladie de notre âme, et c'est cela qui nous rend impurs.

(67e) Le traitement de restauration fondé sur la programmation neurolinguistique que je propose repose sur le fait d'aider la personne à éliminer les démons qu'elle porte en elle. Il consiste essentiellement à lui donner les moyens de se dire la vérité à elle-même et de transformer les formulations psychologiques négatives.

(68e) Le succès que j'espère obtenir grâce à cette approche est comparable à celui du *Méthode d'Accès à l'Inconscient*⁴⁴³, dans lequel toute une famille retrouve son équilibre à partir de la guérison d'un seul de ses membres. Ce que j'observe, c'est qu'en restaurant la personnalité d'un membre de la famille, nous rétablissons l'équilibre des autres. Tout cela est davantage lié à la définition de l'identité de l'être humain en tant qu'animal supérieur qu'à la définition des troubles psychologiques, car même les animaux dits inférieurs connaissent de tels troubles. Toutefois, lorsqu'une personne connaît le diagnostic de son trouble psychologique, elle peut également travailler sur ses effets jusqu'à ce qu'ils disparaissent.

(69e) Je ne suis pas favorable à l'idée de cacher son diagnostic à un patient. Dans les cas de troubles psychologiques plus profonds, je sais que l'annonce peut provoquer une réaction intense. Toutefois, il est possible de transmettre cette information d'une manière qui lui permette de la comprendre et de l'assimiler progressivement. En revanche, lorsqu'il s'agit d'une dépression, qui peut ne pas être encore devenue une maladie ou qui peut simplement marquer le début d'une détérioration de l'équilibre psychologique, je recommande une approche moins invasive et moins éprouvante que les méthodes habituellement employées.

(70e) Dans ce cas, la stratégie consiste à proposer une série de phrases positives et porteuses de sens afin que la personne retrouve rapidement une certaine stabilité — comme la phrase « C'est passé ! », mentionnée précédemment. Parfois, cela suffit à interrompre une crise de larmes. L'objectif est d'arrêter le processus qui produit une chimie cérébrale négative, en le défaisant avant même qu'il ne s'installe. Grâce à la spiritualité, cette démarche peut être simple.

(71e) La première étape vers la guérison de l'esprit consiste à se donner des messages de paix intérieure, en laissant ses pensées circuler sans le poids des émotions, avec davantage de calme et de recul, comme si l'on les observait de l'extérieur. Il faut ralentir son rythme intérieur et assumer à la fois le rôle du médecin et celui du patient afin de s'examiner soi-même.

(72e) L'objectif de ce traitement est d'amener la personne à se reconnaître elle-même en supprimant les condamnations qu'elle porte, aussi bien sur elle-même que sur les autres. Dans cette démarche, le passé doit être considéré comme un ensemble d'événements nécessaires et irréversibles, un résumé de la vie d'une personne et une matière à réflexion permettant de corriger les erreurs à l'avenir. Il ne doit cependant pas être vu comme quelque chose de totalement négatif ni comme un fardeau, puisqu'il appartient déjà au passé.

⁴⁴³ Moraes, 1994. Disponible à l'adresse : <https://docplayer.com.br/65607810-As-chaves-do-inconsciente.html>

(73e) Personne ne devrait se sentir coupable de ses erreurs passées, car le passé ne peut pas être guéri : seul le présent peut l'être. En définitive, nous n'avons pas d'autre choix que de nous tromper à un moment pour réussir à un autre. Nous devons apprendre à considérer chacun des jours de notre vie comme un don, selon les paroles du Psaume 90:12 : « Apprends-nous à bien compter nos jours, afin que nous acquérions la sagesse du cœur. »

(74e) Nous devons nous concentrer sur les souvenirs heureux et éviter de nourrir les souvenirs douloureux. Même lorsqu'une personne nous a fait souffrir, il est important de nous rappeler les bons moments que nous avons partagés avec elle, en laissant les bons souvenirs prendre la place des mauvais. Les imperfections sont le chemin vers la perfection, et nous ne pouvons progresser qu'en apprenant à vivre avec elles de manière juste.

(75e) Nous devons également nous méfier des mauvais souvenirs, car les déformations de la mémoire nous empêchent de porter un jugement exact sur le passé. Chaque fois que nous évoquons un événement, nous avons tendance à le modifier. Très souvent, nous changeons, dans notre souvenir, le ton de voix d'une personne, ce qui nous conduit ensuite à des interprétations différentes. Il est donc essentiel de nous détacher de la charge négative du passé afin d'éviter des perceptions déformées.

(76e) Il est facile de dire, une fois que nous avons appris de nos erreurs, que les choses auraient pu se passer autrement. Mais la vérité est que nous ne le savons que parce que nous nous sommes trompés. Reconnaître nos erreurs est indispensable à l'apprentissage et au développement personnel.

(77e) Si des événements douloureux surviennent parfois, c'est peut-être parce que nous avons, nous aussi, besoin de traverser certaines épreuves. Pourtant, tout arrive comme cela doit arriver, et seul l'avenir est capable de révéler le sens de ces détours. La vie est un défi permanent, et notre évolution naît du dépassement de ses obstacles — y compris du dépassement de la souffrance.

(78e) Les faits sont relatifs, et chaque situation que nous rencontrons dans la vie nous est donnée pour une raison, comme une occasion de progresser. Bien souvent, nous nous attachons à des situations qui sont en réalité néfastes et, lorsque cela arrive, la vie nous adresse une sorte d'avertissement sévère pour nous empêcher de poursuivre dans une mauvaise direction. C'est alors qu'un événement pénible se produit.

(79e) La véritable guérison consiste à affronter les mensonges et à reconnaître la vérité qui vit en nous. Les opinions des autres ne devraient être considérées que comme des suggestions destinées à nous aider à mieux nous comprendre, jamais comme des vérités absolues.

(80e) Lorsque nous recevons des critiques, il est important d'évaluer la crédibilité de leur auteur et de ne pas nous laisser ébranler par la vanité d'autrui. Bien souvent, les personnes cherchent à nous rabaisser pour se valoriser, ou à nous rendre responsables afin d'éviter d'affronter leurs propres fautes. Très souvent, les défauts qu'elles nous attribuent sont en réalité les leurs, et non les nôtres. D'ailleurs, pour être juste, nous avons nous aussi tendance à agir de cette manière.

(81e) Aujourd'hui, la dépression touche plus de personnes que jamais, et la tendance est de plus en plus à ne la traiter qu'au moyen de médicaments. Nous devrions donc considérer la dépression comme un problème collectif, et non seulement individuel. Nous avons tous besoin d'apprendre à accompagner les personnes qui traversent des difficultés. Tout comme dans le judo supérieur, cela peut aussi nous apprendre à faire face à nos propres fragilités émotionnelles, en apprenant à ne pas nous blesser nous-mêmes.

(82e) Une personne se pose-t-elle en victime ? Consolez-la. Qui êtes-vous pour mépriser quelqu'un qui souffre ? Est-ce à cause de quelque chose que vous avez fait ? Demandez pardon. Est-ce à cause de ce que l'autre a fait ? Pour ma part, lorsque je me rappelais que je devais jouer le rôle de celui qui aide, il m'arrivait d'exprimer d'abord une certaine « colère » face à ce que l'autre avait subi, simplement pour absorber la colère de la personne qui se confiait à moi. Mais, après cette libération émotionnelle, je prenais toujours le temps d'en parler avec elle afin de

l'aider à se libérer de ses sentiments négatifs. Le but ultime était le pardon spirituel, et non une réparation matérielle.

^(83e) Ce n'est pas que je ne reconnaisse pas la valeur des psychologues — bien au contraire. Lorsqu'il s'agit de santé mentale, plus une personne reçoit de soutien, mieux c'est. Très souvent, le psychologue est le seul à regarder une personne dépressive dans les yeux et à lui offrir un peu de lumière, alors que la société lui répond par le rejet et la froideur. Personnellement, je crois que nous avons tous, dans la mesure de nos possibilités, le devoir d'agir un peu comme des psychologues auprès des personnes qui nous entourent. Faites votre part et gardez la conscience tranquille, car un simple sourire peut parfois suffire à sortir quelqu'un de l'abîme, tout comme un regard négatif peut l'y précipiter.

^(84e) Cette vague de dépression existe avant tout parce que les personnes sont amenées à croire à des relations fausses. Dans ces relations, les autres cherchent à contrôler jusqu'à leurs attitudes mentales, en étouffant leurs manifestations de joie, de plaisir et les autres sentiments positifs qui libèrent, ou en associant ces sentiments à quelque chose de mauvais. Et lorsque ces émotions positives surgissent de manière authentique, les oppresseurs réagissent comme si quelque chose leur avait échappé, comme s'ils perdaient le contrôle, et ils s'en offensent.

^(85e) Nous devons suivre une voie simple et atteindre directement les sentiments positifs, car ils sont la clé de notre libération. Les anges sont ce qui chasse les démons.

^(86e) La dépression est plus qu'une simple maladie ; elle est le signe que nous avons besoin de devenir plus humains. Par exemple, notre société encourage les personnes à boire de l'alcool pour avoir des relations sexuelles ou pour tenter de surmonter les souffrances qu'elles leur ont causées. Cela appauvrit la profondeur émotionnelle des relations humaines. L'alcool est utilisé par le système parce qu'il redonne temporairement des sensations positives, mais celles-ci ne sont qu'une illusion chimique. Ainsi, l'alcool devient un instrument du système, conduisant les personnes vers des relations artificielles qui sont à la racine de l'oppression.

^(87e) L'alcool altère notre jugement et donne l'impression que tout est meilleur que cela ne l'est réellement. Nous devons donc nous efforcer d'atteindre naturellement l'amitié et les sentiments authentiques. Les bons sentiments doivent naître en nous-mêmes. Nous devons offrir des sentiments positifs aux autres, car c'est là le premier pas pour les recevoir en retour.

^(88e) Pour faire face à la dépression, il est également essentiel d'éliminer les faussetés dans les relations humaines. Ce n'est pas seulement une question psychologique : c'est un véritable défi. Nous devons prendre nos distances avec les relations abusives ou les reconstruire afin d'éviter de perdre notre véritable identité. Toutefois, si cela est impossible pour des raisons plus importantes, nous devons apprendre à vivre avec cette situation de la manière la plus saine possible. Autrement dit, il faut choisir le chemin le plus supportable.

^(89e) Dans la première phase de l'installation de la dépression, la personne se sent profondément blessée par une situation qui lui paraît extrêmement grave et émotionnellement très lourde. Pourtant, l'excès d'émotions qui apparaît est une illusion. À ce stade, nous traversons une sorte de cauchemar chimique. La peur en est la principale cause : c'est un démon intérieur qui nourrit les pensées négatives.

^(90e) La foi combat la peur. Heureux celui qui croit au Créateur et qui a confiance dans le fait que tout finit toujours par concourir au bien. Cette confiance affaiblit la peur et renforce la capacité de supporter les épreuves jusqu'à ce qu'une meilleure compréhension soit atteinte.

^(91e) La souffrance se prolonge tant que la personne reste attachée à ses émotions négatives, en se contentant de les justifier au lieu de les laisser partir. À l'étape suivante, la dépression cède la place à une euphorie trompeuse, qui cherche à compenser les émotions négatives précédentes. Cette phase pourrait être une bonne occasion de se libérer de tous ces

excès émotionnels, comme si l'on se réveillait en comprenant que ces émotions ne correspondent pas à la réalité. Pourtant, il est difficile de renoncer à cette vague d'émotions positives pour retrouver ensuite un état d'équilibre après avoir traversé une période de profonde négativité.

(92e) Comme cela a déjà été mentionné, la dépression n'est pas toujours un signe d'égarement. Il y a une certaine forme de lucidité dans le fait de nous sentir abattus et de nous préparer à affronter ce qui nous blesse lorsque nous nous approchons d'une situation ou d'une personne qui nous fait souffrir. Ce qui transforme cet état en maladie, c'est l'excès de ce sentiment, sa persistance dans le temps et sa tendance à envahir plusieurs aspects de la vie.

(93e) La dépression résulte d'un dysfonctionnement chimique provoqué par des traumatismes non résolus, qui modifie notre manière d'interpréter le monde. Même lorsque les événements sont réels, nos réactions émotionnelles à leur égard sont souvent déformées. Reconnaître la dépression est essentiel, mais elle est loin d'être une maladie incurable, malgré ce que certains affirment. Un déséquilibre chimique nécessite une correction chimique. Pour ma part, je me suis mal adaptée aux antidépresseurs, mais je reconnais que beaucoup de personnes les supportent bien et en ont réellement besoin. Le problème est que les traitements les plus efficaces sont souvent extrêmement coûteux.

(94e) Je ne peux pas généraliser les effets du cannabis à tout le monde, mais, dans mon cas, il a constitué un complément précieux pour retrouver un équilibre mental, surtout lorsqu'il était associé à des techniques de restauration neurolinguistique. Toutefois, pour que cette approche fonctionne, j'ai dû éliminer les substances addictives et stimulantes qui modifient l'état mental, comme les tranquillisants, les antidépresseurs, le tabac, l'alcool, le café et le sucre.

(95e) Cependant, au cours de ce travail de guérison personnelle, j'ai compris que la correction chimique la plus efficace était la métabolisation du traumatisme, et cela vaut pour tout le monde. Pour y parvenir, il est important de faire un véritable effort psychologique, en utilisant des phrases qui aident à reconstruire les voies de communication intérieure interrompues par une chimie cérébrale perturbée.

(96e) Pour qu'une personne puisse guérir, il est indispensable qu'elle agisse dans son propre intérêt en reconnaissant son état dépressif. Elle peut, par exemple, se poser les questions suivantes : « Est-ce que je ressens des émotions négatives ? Est-ce que j'ai des pensées négatives ? Est-ce que j'ai envie de faire du mal ? » Si la réponse est oui, elle devra conclure qu'elle traverse un état dépressif.

(97e) En prenant conscience des excès dans sa manière de percevoir les choses, la personne commence à remarquer une transformation de la chimie de son corps. Toutefois, le véritable défi consiste à reconnaître la nécessité de changer, nécessité qui est souvent dissimulée par la culpabilité ou par les *bénéfices secondaires*⁴⁴⁴ que peut procurer la position de victime.

(98e) Un mantra utile consiste à répéter : « CECI EST UN CAUCHEMAR, IL EST MOINS GRAND QU'IL N'EN A L'AIR. » Cela aide à briser le cycle négatif. Ce que nous vivons est effectivement un cauchemar chimique et, puisqu'il résulte d'un traumatisme, il est en réalité moins grand que le traumatisme lui-même. L'objectif de cette pratique est de favoriser une réorganisation mentale afin de traiter et de dépasser le traumatisme grâce à la discipline de l'esprit. On peut également répéter : « CE SENTIMENT EST UN MENSONGE ! »

(99e) Les personnes doivent comprendre que des émotions excessives peuvent être le signe d'une dépression. Il arrive que la dépression commence à la suite d'un deuil, puis se déplace vers une passion amoureuse, correspondant à cette phase compensatoire d'euphorie. À ce propos, j'aimerais corriger le proverbe selon lequel « l'amour est aveugle ». En réalité,

⁴⁴⁴ *Bénéfices secondaires* — avantages inconscients qui conduisent le patient à résister au processus de guérison.

l'amour aide les personnes à voir et à apprécier ce qu'elles voient ; ce qui les aveugle, c'est la passion, laquelle découle souvent de la dépression.

(100e) Une passion peut constituer une forme de fuite psychologique, phénomène fréquent dans les processus dépressifs. Lorsqu'elle n'est pas partagée, elle peut devenir un chemin désastreux et déformer encore davantage la perception de la réalité. Ce lien entre la passion et la dépression est souvent ignoré pour des raisons politiques et économiques.

(101e) Reconnaître sa propre dépression n'est pas facile, car, dans son essence, elle repose sur des mécanismes émotionnels qui créent un attachement à des sentiments erronés. La surmonter exige un effort conscient pour se détacher de ces émotions, corriger les pensées erronées et reconstruire sa confiance en soi dans l'étape suivante. C'est un processus complexe, car, dans la dépression, la personne se sent seule, et douter d'elle-même revient à avoir le sentiment de s'abandonner elle-même.

(102e) Le paradoxe de la dépression est que, même si elle est alimentée socialement par les invalidations, le chemin vers sa guérison exige encore davantage d'esprit critique envers soi-même afin de corriger les perceptions déformées.

(103e) Si le fait d'accepter que nos sentiments et nos pensées puissent être fondés sur des faussetés affaiblit la dépression, alors la meilleure prévention consiste à éviter, dès le départ, les pensées et les sentiments négatifs.

(104e) La dépression peut devenir une occasion de progresser si nous changeons notre manière de la considérer et voyons aussi cette crise comme une opportunité. Elle révèle un besoin de mûrir, car nous ne tombons dans la dépression que lorsque nous n'avons pas encore surmonté psychologiquement une situation. Nous devons donc la voir comme le point à partir duquel nous allons nous relever, comme un nouveau départ.

(105e) Une autre manière dont le système favorise la dépression consiste à occuper l'esprit des personnes avec des problèmes qu'elles ne peuvent pas résoudre, tout en cachant qu'il existe parfois des solutions simples. Très souvent, les médias entretiennent l'émotion collective dans tout un pays autour de catastrophes afin de solliciter des dons. Pourtant, dans bien des cas, ceux qui vivent ces événements de près ne les perçoivent pas comme aussi immenses qu'on les présente. C'est pourquoi nous sommes directement responsables de nos proches, mais nous ne pouvons pas être tenus pour responsables de ne pas venir en aide à toutes les personnes éloignées.

(106e) Le fait que les bons sentiments soient dirigés vers des personnes lointaines, tandis qu'ils sont retirés à nos proches, nous déshumanise. Les médias encouragent ce phénomène, car les proches sont souvent présentés, dans les récits de fiction, comme la principale source de conflits. C'est d'ailleurs l'un des fondements de l'asservissement idéologique : éloigner les proches et rapprocher ceux qui sont loin, alors que ces derniers ne deviennent jamais réellement proches. Tout cela favorise la dépression. En revanche, une personne dotée d'une vision plus spirituelle peut surmonter ces états dépressifs, surtout lorsqu'elle comprend que, sur le plan spirituel, il n'existe pas de véritables pertes, pas même une perte de temps. En toute circonstance, nous devons chercher à discerner le bénéfice et la logique spirituelle qui se cachent derrière chaque situation.

(107e) Le système exploite souvent notre tendance à accuser les autres comme un moyen de nous absoudre nous-mêmes, en nous encourageant à porter des accusations contre ceux qui nous sont proches. C'est l'une des raisons pour lesquelles il est essentiel d'éviter les jugements sévères, aussi bien envers nous-mêmes qu'envers les autres, en reconnaissant que le véritable progrès naît du dépassement de nos erreurs passées.

(108e) Il est vrai que nous devons évaluer dans quelle mesure nous-mêmes ou les autres sommes responsables de nos actes, et que chacun commet des erreurs à un moment ou à un autre. Toutefois, l'objectif doit être de corriger ces erreurs, et non de nourrir des sentiments de colère ou de culpabilité, qui agissent comme une forme de condamnation. Accuser quelqu'un est différent d'évaluer sa responsabilité.

(109e) Si nous soutenons ou défendons le mal, que nous en exercions ou non le contrôle, nous en portons la responsabilité. En revanche, nous ne sommes pas coupables si nous avons contribué inconsciemment à quelque chose de mauvais. Et nous ne demeurons pas coupables si nous en réparons les conséquences ou si, d'une manière ou d'une autre, nous refusons de l'approuver. Celui qui détient le contrôle est celui qui assume véritablement cette culpabilité. Je suis responsable de ce qui relève de mon contrôle, et non de ce qui le dépasse.

(110e) Le fait que les personnes ne sachent pas distinguer la différence entre l'erreur et la culpabilité les conduit à porter les fautes des autres, en obéissant aveuglément à des ordres dont elles savent qu'ils sont mauvais, sans pour autant se sentir coupables. Voilà aussi pourquoi la société nous maintient dans un océan de stimuli favorisant la dépression : cela empêche le discernement et la formation d'êtres humains plus évolués. C'est ainsi que des personnes travaillent au service du mal et contribuent à l'asservissement de l'humanité.

(111e) L'intelligence spirituelle se manifeste à toutes les étapes de la vie terrestre de Jésus-Christ. Il nous a montré ce que signifie rester ferme et ne pas se laisser manipuler par ceux qui nous entourent, pas même par sa propre famille ou par la société de son époque, puisqu'Il n'a pas accompli de miracles dans sa ville natale. Sa vie nous enseigne à nous tenir à l'écart du mal tout en demeurant bienveillants, sauf lorsque nous sommes confrontés directement à la corruption, comme lorsqu'Il a chassé les marchands du Temple⁴⁴⁵. Il nous montre ce que signifie posséder la force spirituelle nécessaire pour tenir bon, même dans un monde rempli de ténèbres, qu'elles soient psychologiques, morales ou spirituelles.

(112e) La fermeté de Jésus Lui a valu de nombreux ennemis, mais Il ne s'est pas laissé influencer et a poursuivi sa mission parce qu'Il avait la conscience tranquille. D'une manière générale, si nous faisons preuve d'amitié envers quelqu'un et lui offrons sincèrement notre amitié, nous ne sommes pas responsables s'il nous répond par l'hostilité. Toutefois, pour pouvoir dire avec vérité que nous ne méritons pas un ennemi, il faut avoir la conscience véritablement pure. Et c'est précisément là que la plupart des personnes trébuchent. Dire la vérité, vivre dans la vérité et garder la conscience en paix est, dans certaines circonstances, le minimum indispensable.

(113e) La version romaine du christianisme façonnée par l'Église catholique — puis reprise par d'autres Églises, de Luther à Allan Kardec — glorifie la souffrance comme si elle constituait l'unique chemin vers la compréhension, notamment parce qu'elle conduit à la confusion mentale. Cette confusion peut certes produire certains effets bénéfiques, comme développer l'intelligence en nous poussant à poser des questions plus profondes. Mais il ne s'agit que d'un effet secondaire, qui n'a de sens que lorsqu'il nous manque une véritable intelligence spirituelle, car celle-ci est en réalité tout le contraire. Avoir des difficultés est inévitable. Être vaincu par elles est un choix. Souffrir est une défaite. Au stade actuel de notre développement, nous pouvons progresser non par la douleur, mais par la conscience, qui est une voie bien meilleure.

(114e) Pourtant, les ténèbres spirituelles du monde persistent sous de nombreuses formes, presque comme si deux mille ans ne s'étaient jamais écoulés. À l'époque où Jésus vivait sur la terre, le récit d'Adam et Ève était clairement utilisé pour institutionnaliser le sentiment de culpabilité et l'autocondamnation. Son objectif était d'amener chacun à accepter l'asservissement collectif comme une punition.

(115e) L'idée selon laquelle tous les êtres humains hériteraient du péché originel d'Adam et Ève et mériteraient, pour cette raison, une punition, contredit le principe moderne de la personnalité des peines⁴⁴⁶. Cette manière de penser était d'ailleurs déjà critiquée dans la Bible elle-même, y compris dans l'Ancien Testament⁴⁴⁷. Pourtant, de façon paradoxale, notre société continue d'inculquer très tôt aux

⁴⁴⁵ BIBLE, *Jean* 2,14-22

⁴⁴⁶ Article 5, XLV, de la *Constitution fédérale du Brésil*.

⁴⁴⁷ BIBLE, *Jérémie* 1,29-30

enfants un sentiment de culpabilité par différents moyens, en s'appuyant notamment sur ce récit pour le justifier.

(116e) Notre culpabilité, tout comme notre souffrance, ne constitue qu'une partie de ce que nous sommes. Je ne peux pas ignorer la nécessité d'examiner ma propre responsabilité ainsi que celle des autres. Si je ne la reconnais pas, je ne serai pas capable de distinguer ce qui résulte de la faute de quelqu'un de ce qui relève simplement du hasard. Mais cela n'est pas la même chose que condamner une personne — et, sur le plan spirituel, nous ne pouvons condamner personne.

(117e) La Nouvelle Alliance est venue libérer les êtres humains de la condamnation grâce à la validation humaine, qui constitue le fondement de relations saines et profondes, en affrontant nos démons avec des anges. Ces relations sont directement liées à la manière positive dont nous nous percevons nous-mêmes. C'est cela, l'intelligence spirituelle. Faire des compliments est une forme essentielle de validation, et nous devons aussi apprendre à reconnaître nos propres qualités, tout en affrontant nos défauts sans amertume. Mais ce sont nos qualités qui expriment véritablement ce que nous sommes, ou ce que nous sommes appelés à devenir. C'est donc sur elles que nous devons concentrer notre attention. Le bonheur est quelque chose que nous construisons dans notre esprit, et il commence par l'estime de soi.

(118e) Il en est ainsi parce que, quel que soit le trouble psychologique dont nous souffrons, la modification de notre chimie intérieure fait partie de la solution. Si nous nous libérons de nos démons, nous nous libérons aussi de nos maladies. C'est pourquoi nous devons nous efforcer d'élever notre fréquence mentale en cultivant un état d'esprit fait de joie et de victoire. L'antidote à la dépression consiste à trouver puis à répéter des sommets d'émotions positives, car la dépression elle-même se construit par la répétition de pics émotionnels négatifs.

(119e) La Bible présente l'épilepsie comme une maladie difficile⁴⁴⁸, mais non incurable. Cette affection montre à quel point un intense pic émotionnel négatif peut être destructeur lorsque l'intelligence spirituelle est complètement renversée. J'ai un jour connu un enfant qui a peut-être développé une épilepsie après avoir vécu un très fort pic émotionnel négatif, une véritable « confrontation brutale avec la réalité ».

(120e) Les pensées et les émotions sont le résultat de communications électrochimiques entre les neurones, en interaction avec toute notre biologie. L'expression « choc de réalité » associe d'ailleurs l'électricité et la chimie dans un même phénomène, où toutes deux sont indispensables à la transmission de l'énergie dans notre corps, soulignant ainsi l'importance des minéraux dans la conduction électrique.

(121e) La capacité du corps humain à conduire l'électricité est mesurée par différents appareils médicaux, tels que l'électrocardiogramme et l'électroencéphalogramme, qui illustrent notre nature de conducteurs électriques.

(122e) De plus, nous sommes tous semblables à des fleuves vivants, alimentés par une sorte d'eau vive qui existe en nous. Qu'est-ce donc ? Une sorte de « dynamo d'ondes électromagnétiques », puisque l'électricité, à elle seule, ne peut donner naissance à la vie. Voilà le mystère de notre existence, lié à notre chimie neuronale et à ce que Jung a découvert. La force qui soutient la vie humaine conduit directement

⁴⁴⁸ BIBLE, *Matthieu* 17,14-21 — «Jésus étant retourné vers le peuple, un homme s'approcha, et tombant à genoux devant lui, il lui dit: "Seigneur, ayez pitié de mon fils qui est lunatique et qui souffre cruellement; il tombe souvent dans le feu et souvent dans l'eau. Je l'ai présenté à vos disciples, et ils n'ont pas su le guérir." Jésus répondit: "O race incrédule et perverse, jusques à quand serai-je avec vous? Jusques à quand vous supporterai-je? Amenez-le-moi ici." Et Jésus commanda au démon avec menace, et le démon sortit de l'enfant, qui fut guéri à l'heure même. Alors les disciples vinrent trouver Jésus en particulier, et lui dirent: "Pourquoi n'avons-nous pas pu le chasser?" Jésus leur dit: "A cause de votre manque de foi. En vérité, je vous le dis, si vous avez de la foi comme un grain de sénevée, vous direz à cette montagne: Passe d'ici là, et elle y passera, et rien ne vous sera impossible. Mais ce genre de démon n'est chassé que par le jeûne et la prière." Comme ils parcouraient la Galilée, Jésus leur dit: "Le Fils de l'homme doit être livré entre les mains des hommes,»

à l'identité d'un héros divin. Nous avons besoin de cette motivation supérieure pour vivre : c'est l'Eau vive⁴⁴⁹, Jésus-Christ.

(123e) Une partie de nos neurones est en relation avec Dieu, et Dieu est présent dans tout le cerveau. Jésus nous dit qu'Il n'est pas venu pour sa propre gloire, mais pour la gloire de Dieu le Père⁴⁵⁰. Pourtant, Il est l'être humain parfait : Il vient de Dieu, Il est pleinement uni à Dieu et Il nous conduit vers Dieu. Bien que nous n'ayons qu'un seul Dieu, Jésus est uni à Lui.

(124e) Un choc électrique ou un court-circuit se produit lorsqu'une transmission d'énergie électrique dépasse la capacité du conducteur. Lorsque cette surcharge devient insupportable, les conducteurs sont endommagés et, au lieu d'être correctement transmise, l'électricité provoque des accidents. Il en va de même des expériences traumatiques.

(125e) Lorsque nous subissons un choc, une surcharge d'énergie atteint une partie de notre esprit qui n'est pas capable de l'absorber entièrement. Cela crée une résistance et provoque une sorte de débordement électrique susceptible d'entraîner de graves dommages. Les circuits habituels de notre énergie perdent leur isolation, laissant nos circuits mentaux à découvert, comme des fils privés de leur gaine protectrice. Par conséquent, cette énergie peut ensuite s'échapper et emprunter des voies inadéquates, provoquant de nouveaux courts-circuits.

(126e) L'enfant mentionné précédemment a subi un profond choc lorsque son père a été menacé de mort à cause de soupçons d'adultère. Pour un enfant, le « sexe » et la « mort » sont des notions philosophiques complexes et difficiles à comprendre. D'autant plus que la manière dont notre société les envisage aujourd'hui n'est ni cohérente ni véritablement logique. Cela crée de nombreuses résistances dans notre esprit.

(127e) Pour un adulte, cela peut sembler moins compliqué. Mais si l'on présente la question comme une forme d'« idolâtrie du pénis » associée à la « diabolisation de la femme », on comprend que la réalité est loin d'être simple. Même sans tenir compte du poids supplémentaire que représente l'idée de la mort, la glorification de la promiscuité masculine entre directement en contradiction avec la condamnation excessive des femmes pour l'usage qu'elles font de leur propre corps.

(128e) De plus, nous devrions nous demander si notre conception sociale de la mort n'est pas erronée, tant les démons intérieurs qu'elle engendre sont nombreux en raison de la difficulté à la comprendre. Pour nous, la mort est associée à une fin, alors qu'en réalité elle devrait être associée à un commencement.

(129e) À cette époque, une proche de la famille a commencé à s'occuper de cet enfant. En étudiant la question, elle a découvert qu'un facteur psychosomatique pouvant favoriser les troubles psychologiques en général était le manque de contact physique entre la mère et son bébé. Elle a alors adopté, à travers le christianisme, une vision chaste du corps et a offert à l'enfant le même contact physique naturel qu'elle avait avec ses propres enfants.

(130e) Des activités simples, comme jouer par terre ou prendre naturellement leur bain ensemble, ont aidé l'enfant à développer une perception saine de son propre corps, en le dissociant des connotations sexuelles. Les parties intimes étaient simplement appelées « l'endroit pour *faire pipi* ».

⁴⁴⁹ BIBLE, Jean 4,10-14 — « Jésus lui répondit : "Si vous connaissiez le don de Dieu, et qui est celui qui vous dit : Donnez-moi à boire, vous même lui en auriez fait la demande, et il vous aurait donné de l'eau vive. Seigneur, lui dit la femme, vous n'avez rien pour puiser, et le puits est profond : d'où auriez-vous donc cette eau vive ? Etes-vous plus grand que notre père Jacob, qui nous a donné ce puits, et en a bu lui-même, ainsi que ses fils et ses troupeaux ?" Jésus lui répondit : "Quiconque boit de cette eau aura encore soif ; mais celui qui boira de l'eau que je lui donnerai, n'aura plus jamais soif ; au contraire l'eau que je lui donnerai deviendra en lui une source d'eau jaillissant jusqu'à la vie éternelle." »

⁴⁵⁰ BIBLE, Jean 12,49 — « Car je n'ai point parlé de moi-même ; mais le Père, qui m'a envoyé, m'a prescrit lui-même ce que je dois dire et ce que je dois enseigner. »

(131e) Parfois, elle utilisait des films pour enfants afin d'imaginer avec lui une relation idéale entre les personnages et de mettre en lumière l'irritation que l'enfant ressentait. Grâce à cette approche, ainsi qu'à d'autres interventions attentives, son état s'est considérablement amélioré. Malheureusement, des événements survenus par la suite l'ont fait régresser.

(132e) Cette histoire met en évidence le besoin fondamental d'expériences physiques naturelles entre les êtres humains, libres de toute signification sexuelle. Lorsque les personnes ne sont pas à l'aise avec leur propre corps, cela peut conduire à une profonde insatisfaction et à une grande confusion, ouvrant ainsi la voie au développement de maladies.

(133e) Dans les années 1970, inspiré par les idéaux hippies, un mouvement a cherché à réintroduire la nudité naturelle dans la vie familiale, une idée qui semble aujourd'hui être tombée dans l'oubli.

(134e) Après tout, nous sommes aussi des animaux, et nous naissons nus comme tous les autres. Nous avons davantage besoin de notre corps pour vivre la fraternité que pour vivre la sexualité. Notre corps éprouve un besoin profond de ces liens fraternels, mais les attentes sociales liées aux relations sexuelles nous privent de la liberté de nouer des relations simplement fraternelles. Tout cela nous pousse, socialement, à devenir plus érotiques que fraternels. Et cela arrive précisément parce que nous avons supprimé la simplicité d'un contact physique chaste et naturel.

(135e) La chanson « Comme nos parents »⁴⁵¹, de Belchior, rendue célèbre par Elis Regina, parle précisément de jeunes qui revendiquent leur corps afin de vivre des relations plus spontanées et plus authentiques. Elle décrit également un cycle de défaite spirituelle.

(136e) Si le mensonge nourrit la dépression, alors la recherche de la vérité devrait être au cœur des religions comme de la vie elle-même, l'authenticité servant de boussole à notre conduite et à notre santé mentale. Malheureusement, ce n'est pas ce qui se passe.

(137e) La société moderne, en vidant les actes et les relations de leur sens et en répétant des rituels déconnectés de la réalité, contribue à la dépression collective. Par exemple, la représentation « aseptisée » de symboles religieux, comme la crèche de Noël, ignore la complexité et l'humanité des événements qu'ils évoquent. Les responsables religieux ne cherchent pas à faire comprendre les difficultés réelles de cette scène, où, de façon réaliste, il aurait dû y avoir des excréments d'animaux, des mouches, des tiques, des fourmis et bien d'autres éléments semblables.

(138e) La vie de Jésus nous montre l'ensemble des situations auxquelles tout être humain est confronté, à des degrés divers, depuis les difficultés les plus infimes jusqu'aux grandes structures politiques. Il est né dans une grotte, dans des conditions inhumaines, et, peu après sa naissance, Lui et sa famille ont dû fuir Bethléem, une épreuve particulièrement pénible, surtout pour un nouveau-né.

(139e) Jésus n'a bénéficié d'aucun privilège. Il s'est abaissé jusqu'au niveau du dernier des êtres humains, tout en étant, en même temps, le premier — le Roi. À Noël, nous devrions nous en souvenir et suivre son exemple, sans tirer de vanité de notre position sociale. Nous vivons dans un monde hostile où nous devons protéger les enfants. Et puisque ces difficultés concernent tout le monde, directement ou indirectement, personne n'a le droit de se poser en victime parce qu'il les traverse. En même temps, nous devons faire preuve de compassion envers tous, quelle que soit notre propre situation.

(140e) Il est important de souligner que beaucoup de nos problèmes trouvent leur origine dans le manque de respect envers notre enfance, tandis que beaucoup d'autres naissent de la victimisation. Lorsque nous contemplons la vie de Jésus, cela nous aide à renoncer à cette tendance à nous poser en victimes. Par exemple, les présents qu'Il a reçus à sa naissance correspondent davantage aux réalités de l'âge adulte qu'aux besoins d'un nourrisson. L'or représentait la reconnaissance de sa lignée royale, et l'encens symbolisait son origine divine.

⁴⁵¹ **Antônio Carlos Belchior** — plus connu sous le nom de Belchior (1946-2017) — était un grand chanteur, auteur-compositeur, musicien, producteur, artiste plasticien et professeur brésilien. Il a composé de nombreuses chansons portant sur les questionnements existentiels, qui ont connu un grand succès au Brésil comme à l'étranger, atteignant leur plus grande notoriété au cours des années 1970.

Mais la myrrhe avait quelque chose d'inquiétant, car, chez les Juifs, elle était utilisée pour embaumer les morts. Ce présent contient un avertissement qui devrait nous inviter à réfléchir, car la myrrhe attire précisément notre attention sur les risques inhérents à notre existence mortelle et charnelle.

(141e) Les cadeaux tracent des chemins devant nous. Les meilleurs cadeaux représentent parfois les chemins les plus difficiles. Pourtant, l'obsession de la compétition a transformé Noël en une fête de récompense suprême.

(142e) Jésus considérait chaque événement comme faisant partie d'un dessein divin, contrairement à la tendance humaine qui consiste à demander sans réfléchir aux conséquences. Cette différence souligne l'importance d'accorder nos désirs avec le bien commun et l'harmonie universelle.

(143e) Jésus a été abandonné par ses amis, car c'est ce qui arrive dans ce monde lorsque nous ne possédons pas de richesses et que nous sommes confrontés à des pouvoirs meurtriers. Si Jésus-Christ n'était pas ressuscité, vous pouvez en être certain, absolument personne ne serait revenu pour raconter son histoire. Le retour des disciples a constitué la preuve logique qu'Il était réellement ressuscité.

(144e) Jésus est notre modèle de force psychologique. Il ne souffre pas à cause de sa propre mort physique et s'abandonne paisiblement à son destin. Il ne réagit que brièvement, juste avant la mise à mort de son corps, par un simple instinct de survie. La chimie du corps agit sur nous comme si elle nous donnait une seconde personnalité, qui cherche à se défendre. Mais Lui aussi devait montrer cette réalité.

(145e) Les religions ont ritualisé la mort et la souffrance parce qu'elles ne sont que des institutions humaines. Cela apparaît clairement lorsqu'elles dressent des barrières entre les personnes de croyances différentes, car la véritable spiritualité ne sépare pas les êtres humains.

(146e) Les mantras sont des exemples d'outils de restructuration mentale qui, bien qu'ils soient souvent associés au bouddhisme, peuvent être bénéfiques à tous grâce à leur capacité à transformer l'état psychologique d'une personne. Plus les personnes répètent des paroles positives, plus elles favorisent la paix intérieure et les sentiments positifs.

(147e) Les mantras utilisés en neurolinguistique associent le conditionnement chimique à un accès direct à l'inconscient, en remplaçant les phrases intérieures négatives par des phrases positives. La prière du Je vous salue, Marie est un modèle de mantra qui invite à une réflexion spirituelle sur la vie de Jésus. Les prières traditionnelles, en général, reposent sur des formules plus universelles et, avec très peu de mots, peuvent neutraliser de nombreuses pensées négatives. Mais les mantras les plus puissants sont ceux qui utilisent les propres expressions d'une personne, prononcées dans des moments de grande joie : « GRÂCE À DIEU ! », « HEUREUSEMENT ! », « C'EST BIEN ! », « TRÈS BIEN ! », comme si elles formaient une seule phrase musicale.

(148e) Les mantras deviennent encore plus efficaces contre la dépression lorsqu'ils sont associés à des massages du cuir chevelu, par exemple un mouvement en demi-cercle derrière les oreilles pour soulager la dépression, un mouvement circulaire au sommet du crâne pour diminuer la colère, des mouvements circulaires sur les tempes pour apaiser les émotions, ou un mouvement en ligne droite au milieu du front pour favoriser la concentration. Ils peuvent également être associés à un travail énergétique, comme l'imposition des mains. Ce processus peut faire intervenir une influence divine, quelles que soient les croyances de chacun. Chez les spirites, cette pratique est appelée passe ; chez les catholiques, prière ; et chez les évangéliques, prière également.

(149e) Notre esprit correspond à notre énergie fondamentale, qui se reflète dans notre vie psychique. Cette énergie agit directement sur notre équilibre électrochimique et contribue ainsi à produire en nous la santé ou la maladie. Lorsque nous utilisons des mantras, nous accomplissons une sorte de gymnastique mentale destinée à transformer l'énergie de notre chimie intérieure, en la faisant passer d'un état négatif à un état positif. Les massages stimulent les régions du cerveau qui participent à cette transformation chimique. Quant aux projections magnétiques que nous recevons, elles sont directement assimilées par notre organisme.

L'imposition des mains, associée à des pensées positives, constitue une projection de magnétisme.

^(150e) Dans le cas de la méthode d'Accès Direct à l'Inconscient de la Dre Renate, l'effort demandé au patient est plus léger, car il est assisté par des appareils qui modifient les ondes cérébrales, tels que le Neurotron⁴⁵² et le Hypnotron⁴⁵³. Le patient est placé sous hypnose, ce qui permet aux thérapeutes d'accéder directement aux informations contenues dans son inconscient, lequel possède généralement toutes les réponses dont il a besoin. Une fois que le patient a exprimé les causes psychologiques et spirituelles de sa maladie, les pensées négatives qui ont contribué à son état sont reformulées de manière positive, ce qui favorise sa guérison.

^(151e) D'une manière générale, les paroles vraies sont les clés capables d'ouvrir notre inconscient. Les situations difficiles passent, et les êtres humains doivent les dépasser. Nous sommes capables de surmonter nos épreuves, et nous l'avons déjà fait d'innombrables fois. L'expression « J'ai réussi ! » exprime toute la force positive de cette réalité. Répétez ces mots avec émotion, profondément, puis, après quelques secondes, observez l'expression que prend votre esprit. Vous aurez l'impression de sourire de l'intérieur. C'est grâce à des expressions comme celle-ci que nous pouvons agir directement sur la chimie de notre corps.

^(152e) Les remords et la confusion mentale immobilisent l'esprit devant une situation, tandis que les expressions qui évoquent le dépassement dissolvent les blocages psychologiques et poussent l'esprit à avancer dans de nouvelles directions. L'expression « J'ai réussi ! », répétée avec conviction, est un exemple de formule mentale qui combat le sentiment de perte propre à la personne dépressive et le remplace par un sentiment de réussite.

^(153e) Accéder directement à l'inconscient revient à accéder à une vérité que nous connaissons déjà, mais que nous n'exprimons pas à voix haute parce que nous nous mentons à nous-mêmes. L'absence de vérité est contraire à notre noyau spirituel et vital — notre « Christ » intérieur.

^(154e) Les solutions sont simples et gratuites, tandis que les secrets sont rentables. C'est pourquoi les doministes s'efforcent tant de freiner le développement de la psychologie, en créant des tabous et en utilisant un intellectualisme excessif pour maintenir les connaissances dans l'obscurité. Cela permet à quelques-uns de connaître la vérité, tandis que la société, dans son ensemble, continue de vivre dans le mensonge.

⁴⁵² MORAES, Renate Jost. *Les Clés de l'inconscient*, « IV^e partie : La Thérapie d'Intégration Personnelle, 4.2 Les étapes du traitement et les patients de la TIP », p. 275 (version numérique) : « Le neurotron, tout comme la RMI (Réactivation de la Mémoire Inconsciente), peut être expliqué à partir des expériences de Penfield. L'application d'une légère stimulation électrique sur le cerveau aide à préparer le terrain afin de faciliter ultérieurement le rappel des souvenirs. Grâce au neurotron, cette évocation de la mémoire se produit de manière imperceptible. Il procure simplement au patient une sensation de plus grande liberté intérieure, lui permettant de mieux se confronter à lui-même et aux événements traumatiques de son passé, sans les nier comme mécanisme de défense. » Source : Fundasinum. Disponible à l'adresse: http://www.fundasinum.org.br/curric_renate.htm

⁴⁵³ MORAES, Renate Jost. *Les Clés de l'inconscient*, « IV^e partie : La Thérapie d'Intégration Personnelle, 4.2 Les étapes du traitement et les patients de la TIP », p. 276 (version numérique) : « L'hypnotron est accompagné d'un matelas vibrant et d'un système audio. Il remplit plusieurs fonctions : utilisé durant la phase préparatoire, il vise principalement à entraîner le patient à l'introspection, c'est-à-dire à l'apprentissage de la "visualisation" ou de la perception inconsciente. »

(155e) Les professions développent souvent une forme de langage abrégé, car leurs mots résument de nombreux codes, ce qui rend leur compréhension difficile pour les personnes extérieures au domaine. La préférence pour les termes techniques dans les différents champs du savoir, y compris en psychologie, contribue à maintenir le pouvoir entre les mains d'un petit nombre, en créant des obstacles à une compréhension universelle et au libre partage des connaissances.

(156e) Une compréhension claire des causes psychologiques de nos maladies faciliterait leur guérison. Pourtant, l'usage excessif de termes techniques en psychologie complique souvent ce qui pourrait être compris et traité de manière simple et directe.

(157e) La société actuelle dissimule les connaissances de manière hypocrite, car il est difficile de trouver quelque chose lorsqu'on ne sait pas ce que l'on cherche. Dans le même temps, Internet oriente les recherches et les choix de la population, en mettant surtout en avant des résultats qui servent les intérêts des doministes, tandis que les informations qu'ils souhaitent empêcher de circuler apparaissent rarement, voire pas du tout. Ainsi, la population est également conduite à partager certains états d'esprit collectifs en croyant agir de sa propre initiative.

(158e) Nous devons construire une société davantage fondée sur la vérité, car elle serait alors plus unie et plus sûre pour tous, et non seulement pour quelques-uns. Ce qui rend le plus notre société malheureuse et dépressive, c'est l'absence de spiritualité — ou une spiritualité fondée sur de fausses bases. Et lorsque je parle de spiritualité, je ne fais pas seulement référence à la religion, mais à l'intelligence spirituelle, quelque chose que même un athée devrait posséder.

(159e) Au lieu de chercher sans cesse à réexaminer notre vie pour retrouver un équilibre psychologique, nous pouvons commencer par rééquilibrer la chimie de notre corps afin de stabiliser nos conflits intérieurs. Ensuite, ces conflits deviennent plus faciles à résoudre et finissent progressivement par disparaître.

(160e) Puisque nous sommes des êtres de concepts, les mots sont ce qui nous habille et ce qui nous transforme. Se souvenir des mots que nous employons lorsque nous sommes heureux revient à revêtir notre esprit d'un habit de fête. Il suffit d'« enfiler » intérieurement ces mots avec intensité pour nous aider à retrouver le bonheur.

(161e) Lorsque nous trouvons les mots justes, c'est comme s'ils nous illuminaient, tout comme lorsque nous rencontrons une personne avec laquelle nous ressentons une profonde affinité. Le sentiment de beauté possède lui aussi cette capacité. Et plus quelque chose nous est familier, plus nous avons tendance à le trouver beau.

(162e) Lorsque notre esprit est dominé par des démons intérieurs, nous perdons notre sens de l'identité. En revanche, lorsque nous recherchons la connaissance de nous-mêmes à travers des énergies positives, nous parvenons à reconnaître notre code intérieur et à reconstruire nos repères.

(163e) Le mal est une réalité temporaire qui fait partie de l'expérience humaine. Mais si nous en venons à croire que nous sommes le mal, cette idée appartient à nos démons intérieurs. Éprouver des remords, par exemple, peut être sain ; en revanche, s'y accrocher après avoir reconnu ses erreurs avec l'intention de les corriger ne l'est pas.

(164e) Un sourire est un exemple simple de quelque chose qui possède un pouvoir suffisant pour dissiper la chimie de la dépression, en agissant comme un remède spirituel immédiat et accessible. Si nécessaire, souriez-vous à vous-même — que vous en ayez envie ou non — afin de favoriser le retour de la joie.

(165e) Les capitalistes investissent dans ce qui favorise la dépression parce qu'ils pensent que cela est rentable. Pourtant, si les pharmacies réalisent d'immenses bénéfices, c'est le signe que nous investissons mal. Les dépenses consacrées aux cadeaux, aux fêtes de famille et aux célébrations sont bien plus profitables pour la société. Et ces investissements n'existent que lorsque les personnes sont en bonne santé et heureuses.

(166e) L'utilisation du téléphone portable peut agir comme un antidépresseur, car elle aide les personnes à se sentir plus proches les unes des autres. Mais en devenir dépendant est, au contraire, source de dépression, car cette dépendance nous éloigne des relations personnelles réelles et de proximité. C'est pourquoi l'addiction aux téléphones portables sert également les intérêts des doministes. En réalité, cette logique existait déjà avant les téléphones portables, à travers des jeux comme les Tamagotchis. Il s'agissait d'animaux virtuels qui exigeaient une attention permanente afin de ne pas « mourir ».

(167e) La santé mentale de la population est constamment affaiblie afin de la rendre plus facile à dominer. C'est pourquoi les puissants, dans leur hypocrisie, n'ont jamais cessé de combattre le christianisme comme un moyen d'affaiblir ou d'empêcher cette santé spirituelle. Pourtant, nous possédons une mémoire biologique qui nous ramène toujours à Jésus, à condition de cultiver en nous la pureté et les bons sentiments.

(168e) Nous ne supportons pas les mauvais sentiments ; ils peuvent nous conduire à la folie, car ils poussent notre esprit à fonctionner de manière malsaine. C'est pourquoi nous devons nous en libérer, même lorsque nous avons des raisons légitimes de les éprouver.

(169e) Nous devons également veiller à ne pas adopter les mêmes défauts que nous dénonçons chez les autres. Nous faisons tous des erreurs, et nous pouvons toujours en commettre davantage. C'est pourquoi nous avons besoin de faire preuve de tolérance. La fureur façonne notre esprit de manière négative, tandis que, si nous savons aborder les choses avec douceur, nous pouvons tout résoudre.

(170e) Si nous nous permettons de rester prisonniers de sentiments négatifs, la chimie de notre corps finit par être façonnée par eux, car c'est ce qui nous imprègne qui nous transforme. L'irritation est une forme d'imprégnation. Ainsi, avec le temps, nos impulsions chimiques peuvent prendre le contrôle de notre volonté consciente. Ce processus, à son tour, peut, par le mécanisme de la projection psychologique, modeler l'ensemble du corps social. C'est aussi pourquoi nous devons nous efforcer en permanence d'influencer et de réorienter la chimie de notre corps dans un sens positif et conscient.

(171e) Il existe en nous plusieurs niveaux de volonté : la volonté chimique est inférieure à notre ego ; la volonté logique est à sa mesure ; et la volonté spirituelle le dépasse. Apprendre à maîtriser son esprit afin de donner la priorité à la volonté spirituelle plutôt qu'aux volontés inférieures est essentiel pour parvenir à une santé intégrale.

(172e) Un discours centré sur la vérité peut être un puissant moyen de lutter contre la dépression. Nous pouvons nous dire des phrases telles que : « Ce qui te fait souffrir, c'est le mensonge. » ; « Quelle est la vérité ? » ; « Tu connais la vérité parce que tu es la vérité. La vérité existe en toi. Dieu est la vérité. » ; « Le mensonge ne sera jamais plus grand que la vérité, même s'il est seul ou si tous les mensonges s'unissent. » ; « La dépression est le mensonge ; combats le mensonge et tu combattras la dépression. »

(173e) Regarder une personne dans les yeux est une étape essentielle pour l'aider à sortir de la dépression, car lorsqu'elle est déprimée, elle se coupe des autres. Croiser son regard permet de reconstruire ce lien et constitue aussi une manière de partager la chimie saine du regard, un moyen rapide d'agir sur la chimie du cerveau de l'autre.

(174e) Le cerveau est comparable à une machine très puissante : lorsqu'il est orienté dans une bonne direction, il nous apporte de nombreux bienfaits. Mais lorsqu'il est mal orienté, il est essentiel de ralentir et de redéfinir sa trajectoire. Il existe plusieurs méthodes qui peuvent nous aider à la fois à ralentir son activité et à en rétablir le bon fonctionnement.

(175e) *Respirer dans un sac* en papier peut être l'une de ces méthodes, car cela aide à combattre l'hyperventilation. Réinspirer une partie de l'air déjà expiré réduit l'excès d'oxygénation. Cet exercice doit toutefois être pratiqué avec prudence afin d'éviter tout malaise et, dans l'idéal, en présence d'une autre personne.

(176e) Une autre possibilité est *la respiration consciente*, qui aide à réoxygéner le cerveau de manière plus équilibrée. Elle consiste à porter toute son attention sur sa respiration afin de ramener l'esprit vers le moment présent et d'interrompre les pensées envahissantes. Assise ou allongée dans une position confortable, la tête bien alignée, la personne inspire profondément par le nez, retient brièvement son souffle, puis expire lentement par la bouche en formant un petit « o » ou un petit « ou » avec les lèvres.

(177e) Pendant cet exercice, elle peut également se donner des consignes de neurolinguistique afin de ralentir le flot de ses pensées, par exemple : « *Laisse cela de côté, tu y as déjà pensé toute la journée !* » ; « *Maintenant, tu es occupé(e). Ce n'est pas le moment de penser à autre chose ; tu t'en occuperas plus tard.* »

(178e) En revenant à une respiration normale, la personne peut imaginer la détente se diffuser dans tout son corps à chaque expiration, en commençant par le cuir chevelu, puis le front, les sourcils, les yeux, les oreilles, la bouche, le cou, les épaules, avant de descendre progressivement jusqu'aux pieds. Elle peut ensuite visualiser ses organes internes, puis même chacune de ses cellules, en train de se relâcher.

(179e) Pour ralentir l'activité cérébrale, il peut aussi être utile d'écouter des sons diffusés à un rythme très lent, comme *des battements de cœur* ou un *métronome* réglé entre 20 et 40 battements par minute. Des vidéos à caractère religieux ou de développement personnel, présentées sur un rythme calme, peuvent être si efficaces qu'elles favorisent même l'endormissement. Il s'agit, en réalité, d'une forme d'hypnose.

(180e) Il existe également l'exercice du ralenti, dans lequel la personne s'imagine accomplir ses gestes habituels — en particulier ceux qu'elle a récemment effectués — de manière extrêmement lente. L'idéal est même de réserver une journée entière, ou au moins quelques heures, pour se déplacer, parler et faire tous ses gestes au ralenti.

(181e) L'un de mes exercices préférés est le jeûne de la voix, qui consiste à parler en chuchotant, c'est-à-dire sans faire vibrer les cordes vocales. Cela ralentit la parole, favorise un meilleur choix des mots et aide à organiser les pensées. En revanche, il ne faut pas cesser complètement de parler, car un silence total peut entraîner davantage de difficultés psychologiques et pratiques que le fait de s'exprimer. L'idéal est de consacrer une journée entière à cet exercice et de le répéter chaque fois que l'on en ressent le besoin, au moins une fois par mois, jusqu'à constater une diminution de l'envie de parler de façon excessive.

(182e) Pour réorganiser notre esprit, nous devons faire face à nos pensées négatives : « Est-ce que je ressens des émotions négatives ? Est-ce que j'ai des pensées négatives ? Est-ce que j'ai envie de faire du mal ? Mes émotions sont-elles exagérées ? Si c'est le cas, je suis en dépression. » Démasquez la dépression. « Tu es le seul à t'en souvenir ? Alors souffrir à cause de cela est un mensonge. »

(183e) Évitez la télévision — une fabrique de mensonges — où l'on voit des mauvaises nouvelles ou des personnes dominées par des émotions excessives.

(184e) Si vous avez perdu un être cher, souvenez-vous des bons moments et allégez votre souffrance. Il est humain de souffrir, mais c'est aussi une perte de temps, alors que notre temps appartient à Dieu et que nous n'avons pas le droit de nous laisser abattre. Le deuil peut durer un certain temps, mais la vérité est que la vie continue pour chacun.

(185e) Au chapitre III, nous avons dit que nous sommes ce que nous pensons, parce que nous reflétons nos pensées. Une évolution de cette idée consiste à nous considérer avant tout comme ceux qui pensent, et donc comme capables de transformer ce reflet à tout moment. Nous devons apprendre à observer nos pensées de l'extérieur et empêcher que des pensées fausses prennent le contrôle de notre esprit.

(186e) Vous pouvez mettre en scène des états émotionnels positifs en enregistrant des vidéos dans lesquelles vous souriez constamment et vous adressez à vous-même des paroles pleines d'affection et d'encouragement. Commencez la vidéo en prononçant votre prénom, suivi d'une qualité positive. Mentionnez ensuite le problème qui vous décourage et appelez-

vous que ce genre de situation est fréquent dans notre monde. Puis dites-vous des phrases comme : « Je t'aime », « Tu es beau (belle) », « Je t'apprécie », et ainsi de suite.

(187e) Vous devez vous rappeler vos propres qualités, les bonnes actions que vous avez accomplies, et remplacer le sentiment d'être une victime par la fierté d'avoir affronté les difficultés de votre vie. Au lieu de dire : « Tu as élevé tes enfants seul(e) », comme si cela faisait de vous une victime, dites cette même phrase avec fierté. Avant ou après, ajoutez : « Je suis fier (fière) de toi ! » Enfin, regardez ces vidéos autant de fois que vous en ressentirez le besoin.

(188e) La discipline mentale aide chacun à traverser les tempêtes psychologiques et à guérir. C'est un travail que seule la personne elle-même peut véritablement accomplir, même si d'autres peuvent l'aider à trouver ce chemin. Nous avons tous besoin d'un équilibre psychologique. C'est pourquoi nous devons apprendre à être nos propres thérapeutes et à utiliser la psychologie de manière préventive, avant que nos instabilités émotionnelles ne deviennent des maladies. Après tout, toute personne qui possède une vie psychique a besoin de psychologie pour apprendre à se comprendre elle-même. Notre société pourrait également être bien meilleure si la dépression n'était pas encouragée et si les connaissances en psychologie n'étaient pas monopolisées par les seuls professionnels. Une société forte est une société composée de personnes psychologiquement fortes.

(189e) De plus, la dépression ressemble à une dépendance. Lorsque j'étais dépressive, c'était comme si j'apportais un simple en-cas à un banquet. Je ne remerciais même pas Dieu pour mes victoires, parce qu'elles ne me semblaient jamais suffisantes. Mais lorsque j'ai laissé la dépression derrière moi, j'ai commencé à remercier Dieu même pour mes défaites. J'ai compris que la souffrance est un choix, parce que tout ce qui nous arrive peut être affronté plus sereinement sans elle. Il est normal d'avoir des difficultés, mais être vaincu par elles est un choix. Et nous ne sommes réellement vaincus que lorsque nous nous laissons tomber dans la dépression.

(190e) Dans le récit du *serpent d'airain dans le désert*⁴⁵⁴, après que le peuple hébreu eut reçu d'innombrables bénédictions de Dieu, il est tombé dans le découragement et s'est mis à se plaindre de tout ce qu'il avait reçu. Alors Dieu envoya des serpents qui les mordaient et les faisaient mourir. Finalement, Il demanda à Moïse de fabriquer un serpent qui guérirait ceux qui le regarderaient.

(191e) Jésus est le *nouveau serpent du désert*⁴⁵⁵, car celui qui suit son exemple apprend le chemin des bons sentiments et de l'intelligence spirituelle. Lorsque le christianisme atteindra sa pleine maturité, il n'y aura plus de chrétiens dépressifs. Tout cela repose sur les commandements et sur la simple conscience que nous portons en nous des anges et des démons. Nous serions parfaits sans notre côté obscur, mais, malheureusement, même une petite partie de celui-ci peut finir par nous dominer entièrement. Pourtant, nous ne pouvions pas attendre d'être parfaits pour exister, car notre part lumineuse est toujours en train de se construire.

(192e) Et n'oublions pas non plus la valeur de la prière personnelle. Les prières libres et personnelles peuvent elles aussi nous élever spirituellement et contribuer à guérir nos difficultés. Si vous ne croyez pas en Dieu le Créateur, croyez au moins en ce Dieu parfait qui gouverne votre esprit

⁴⁵⁴ BIBLE, Nombres 21,5-9 — « «Pourquoi nous avez-vous fait monter d'Égypte, pour que nous mourions dans le désert? Il n'y a point de pain, il n'y a point d'eau, et notre âme a pris en dégoût cette misérable nourriture.» Alors Yahweh envoya contre le peuple les serpents brûlants; ils mordirent le peuple, et il mourut beaucoup de gens en Israël. Le peuple vint à Moïse et dit: «Nous avons péché, car nous avons parlé contre Yahweh et contre toi. Prie Yahweh, afin qu'il éloigne de nous ces serpents.» Moïse pria pour le peuple. Et Yahweh dit à Moïse: «Fais-toi un serpent brûlant et place-le sur un poteau; quiconque aura été mordu et le regardera, conservera la vie.» Moïse fit un serpent d'airain et le plaça sur un poteau, et, si quelqu'un était mordu par un serpent, il regardait le serpent d'airain, et il vivait...»

⁴⁵⁵ BIBLE, Jean 3,14-15 — « Comme Moïse a élevé le serpent dans le désert, il faut de même que le Fils de l'homme soit élevé, Afin que tout homme qui croit en lui [ne périsse point, mais qu'il] ait la vie éternelle.»

et qui est supérieur à tout ce qui existe. À partir de là, parlez-Lui, au moins avant de vous coucher et au réveil, comme un enfant parle à son père. Remerciez-Le toujours, et gardez à l'esprit qu'Il est plein de tendresse, qu'Il est un ami, un confident, et qu'Il nous donne exactement ce qui est le meilleur pour nous. Cela vaut la peine d'y croire.

POST-CHAPITRE — LE CHEMIN DU PARDON

(1^{er}) Une grande partie de notre souffrance vient de notre incapacité à pardonner. Selon Jésus, nous devons pardonner soixante-dix fois sept fois⁴⁵⁶, ce qui signifie simplement que nous devons toujours pardonner. En même temps, Jésus nous dit que Dieu ne veut perdre personne⁴⁵⁷. Cela aussi est un appel au pardon. Les catholiques et certains évangéliques devraient s'en souvenir avant de défendre l'idée d'un enfer éternel.

(2^e) Pour ceux qui croient à la réincarnation, c'est là que le pardon se réalise : c'est ainsi que nous sommes retirés de l'enfer et que nous recevons une nouvelle chance en revenant dans le monde physique. L'enfer est un état de folie où tout semble insupportable. Les idées de purgatoire et de réincarnation spirituelle ont du sens, car notre Dieu n'est pas un hypocrite qui agirait autrement que ce qu'Il enseigne. Même les athées ont besoin de cette logique, quand bien même ils ne croiraient à rien de tout cela et ne verraient dans ces paroles qu'une simple métaphore.

(3^e) Pourtant, si une personne croit à l'existence de l'esprit — notre énergie vitale au-delà du corps —, alors certaines réalités ne peuvent être ignorées. Dans ce cas, il me semble difficile de comprendre tout cela sans admettre la réincarnation. Après tout, même des insultes adressées à autrui peuvent nous conduire en enfer, et je ne vois personne autour de moi qui en soit totalement exempt. De plus, la réincarnation n'est pas une croyance récente. À l'époque de Jésus, de nombreux Juifs pensaient qu'Il pouvait être la réincarnation d'Élie ou de l'un des anciens prophètes⁴⁵⁸. Jésus Lui-même confirme cette idée lorsqu'Il dit que Jean-Baptiste était Élie⁴⁵⁹. Mais, en vérité, sans le pardon — aussi bien celui que nous accordons que celui que nous recevons — notre esprit demeure prisonnier de l'enfer, et nous ne pouvons pas vivre pleinement, même dans cette vie.

(4^e) Beaucoup de personnes affirment qu'elles n'ont pas besoin de pardonner, comme si le refus du pardon ne leur causait aucun tort. Elles agissent comme si elles-mêmes n'avaient jamais fait de mal à personne. Elles s'estiment alors plus aptes à juger les erreurs des autres. Certes, chacun est libre de choisir de ne pas pardonner : c'est un acte de l'esprit. Mais si nous connaissions réellement les conséquences de ce choix, nous y réfléchirions à deux fois avant de le faire.

(5^e) Lorsque nous parlons du pardon, nous devons nécessairement parler du mal, c'est-à-dire du péché. Le mal consiste essentiellement à transgresser les deux commandements chrétiens, qui sont au-dessus du libre arbitre. Même les Dix Commandements donnés à Moïse⁴⁶⁰ sont contenus dans ces deux commandements. Plus encore, ces deux commandements englobent toute la loi morale ainsi que l'enseignement des prophètes. Voici une comparaison présentée dans un langage neutre :

⁴⁵⁶ Alors Pierre s'approchant de lui: "Seigneur, dit-il, si mon frère pèche contre moi, combien de fois lui pardonnerai-je? Sera-ce jusqu'à sept fois?" Jésus lui dit: "Je ne te dis pas jusqu'à sept fois, mais jusqu'à septante fois sept fois. »

⁴⁵⁷ BÍBLIA, *João* 6:39 e *Matheus* 18:14

⁴⁵⁸ BÍBLIA, *Lucas* 9:19 — "Responderam-lhe: 'Uns dizem que és João Batista; outros, Elias; outros pensam que ressuscitou algum dos antigos profetas'".

⁴⁵⁹ BÍBLIA, *Matheus* 11:12-14 — "Desde a época de João Batista até o presente, o Reino dos Céus é arrebatado à força e são os violentos que o conquistam. Porque os profetas e a lei tiveram a palavra até João. E, se quereis compreender, é ele o Elias que devia voltar."

⁴⁶⁰ BÍBLIA, *Êxodo* 20

Commandements chrétiens	Commandements de Moïse
1er — « Aimer Dieu par-dessus toute chose. » C'est la règle qui exprime le respect de la loi universelle de l'amour, laquelle représente la perfection et l'humanité dans leur plus haut degré. Aimer Dieu revient à aimer le tout, et non seulement les parties. Cela implique de ne pas s'attacher aux réalités imparfaites, de ne rien idolâtrer en dehors de la perfection. Cela signifie également respecter le jour du repos collectif, afin de préserver l'unité sociale et de prévenir la déshumanisation liée à l'esclavage.	1er — « Tu aimeras Dieu par-dessus toute chose. » 2e — « Tu ne feras pas d'images d'adoration et tu n'invoqueras pas le nom de Dieu en vain », ce qui revient à ne rien idolâtrer d'autre. 3e — « Tu garderas le jour du repos collectif », qui, dans la Bible, est le sabbat.
2e — « Aimer son prochain comme soi-même. » C'est la règle qui exprime le respect des conditions humaines qui nous conduisent vers la perfection. C'est aussi la règle de l'amitié, puisque nous sommes des êtres sociaux appelés à vivre ensemble. Ce commandement vise la stabilité spirituelle et dépasse largement les commandements de Moïse, qui sont principalement orientés vers la stabilité sociale.	4e — « Honore ton père et ta mère. » 5e — « Tu ne tueras pas. » 6e — « Tu ne seras pas infidèle dans le mariage. » 7e — « Tu ne voleras pas. » 8e — « Tu ne porteras pas atteinte à la vérité et tu ne diffameras pas ton prochain. » 9e — « Tu respecteras la fidélité dans le mariage d'autrui. » 10e — « Tu ne convoiteras pas les biens d'autrui. »

(6e) Reconnaître nos imperfections et les nombreuses façons dont nous nous blessons les uns les autres montre que le mal dépasse largement ce qui est explicitement couvert par les Dix Commandements de Moïse. En revanche, les deux commandements chrétiens suffisent, selon cette perspective, à l'embrasser dans son ensemble.

(7e) En même temps, toute cette dynamique montre que nous sommes conduits vers un dessein qui nous dépasse, même si, de notre point de vue, notre libre arbitre semble parfois dépourvu de finalité. Oui, nous possédons un libre arbitre, mais il demeure relatif, parce que tous les autres le possèdent eux aussi. C'est pourquoi nous devons faire preuve de souplesse envers les autres, plutôt que d'adopter une attitude autoritaire ou dominatrice.

(8e) C'est pourquoi notre libre arbitre ne s'exerce presque jamais uniquement selon nos propres désirs. Très souvent, notre volonté est neutralisée par celle des personnes qui nous entourent. Mais lorsque ces volontés s'opposent, leur tendance naturelle est de s'ajuster et de retrouver un équilibre afin de surmonter le mal. Sans le pardon, la vie tend à se figer, car le pardon est ce qui permet le mouvement inspiré par la loi de l'amour. Celui qui refuse de pardonner se consume lui-même, et celui qui n'est pas pardonné finit souvent par être consumé lui aussi. Cette réalité se manifeste jusque dans les maladies.

(9e) De plus, il suffit souvent qu'un seul membre d'un groupe tombe malade pour que l'ensemble du groupe en souffre. Cela s'explique par le fait que l'équilibre est extrêmement fragile. Lorsqu'il est rompu dans un domaine, c'est tout l'ensemble qui est déséquilibré. C'est ainsi que certaines personnes croient tirer avantage du fait qu'un proche soit psychologiquement malade, alors qu'en fin de compte, elles tombent elles aussi malades, même si elles ne s'en rendent pas compte.

(10e) La perfection correspond à l'état angélique, et, pour nous, elle est une nécessité. Lorsque nous ne sommes pas parfaits, nous souffrons. Et tant que nous souffrons, nous ne pouvons pas vivre dans une véritable paix, même si beaucoup finissent par s'habituer à leur imperfection. En réalité, comme je l'ai déjà dit, nombreuses sont les personnes qui se croient parfaites précisément lorsqu'elles sont au sommet de leur imperfection. Pourtant, leur souffrance révèle cette imperfection. Elles ont tendance à se considérer comme des victimes, comme si les épreuves qu'elles traversent étaient imméritées, jusqu'au jour où elles comprennent que leur souffrance n'est que la conséquence naturelle

de leurs propres actes. C'est ainsi que Dieu gouverne notre monde, sans avoir besoin d'y intervenir constamment.

(11e) Je tiens toutefois à préciser une chose : cela ne signifie absolument pas que nous devons devenir insensibles à la souffrance des autres. Bien au contraire. Le manque de compassion est une grave faiblesse humaine, et tout ce chapitre vise précisément à dénoncer l'absence de pardon, qui est directement liée à l'absence de compassion. Certaines personnes ont réellement besoin de nous, et nous ne pouvons pas leur tourner le dos.

(12e) Les êtres humains ont bien plus de valeur que les chiens, et nous ressentons les choses avec une intensité bien plus grande. Pourtant, beaucoup d'entre nous ne supportent même pas de voir un chien souffrir de la faim, de la douleur ou du manque d'abri. Il est donc impossible de justifier que nous restions indifférents à la souffrance des personnes qui nous entourent dans des situations semblables. Nous sommes les principaux instruments de Dieu pour alléger les fardeaux les uns des autres et rendre ce monde un peu moins animal et beaucoup plus juste.

(13e) En revanche, nous ne pouvons pas aider les autres au-delà de leurs besoins essentiels ni au-delà de nos propres moyens. Lorsqu'une personne nous demande davantage que cela, c'est déjà un signe important que notre aide risque de prendre une mauvaise direction. Tout ce que nous faisons doit être réfléchi, y compris notre charité matérielle. Nous devons agir avec équilibre, prudence et discernement, sans aller contre l'ordre naturel de la vie. En effet, il arrive que certaines personnes traversent des épreuves précisément pour se corriger, et intervenir de manière excessive peut retarder leur progrès ainsi que leur bonheur futur.

(14e) Par exemple, lorsque nous faisons un don à une personne dans le besoin et qu'elle gaspille ce que nous lui avons donné, nous risquons ensuite de manquer nous-mêmes de ce dont nous avons besoin. Dans ce cas, nous finissons par subir les conséquences auxquelles elle est confrontée. Ainsi, même si nous pardonnons à ceux qui gaspillent notre aide, nous ne devons pas leur permettre de recommencer à nos dépens.

(15e) La vie suit un ordre parfait et précis : tout revient d'une manière ou d'une autre. Si nous nous obstinons à agir contre l'ordre naturel des choses, nous nous épuisons inutilement, car Dieu seul peut le modifier. Et lorsqu'Il le fait, Il manifeste son existence. C'est pourquoi je crois personnellement que Jésus n'a pas souffert physiquement pendant sa crucifixion. Je pense plutôt qu'Il était comme anesthésié, parce qu'Il ne méritait pas cette souffrance. Toutefois, Il devait traverser cette épreuve d'une extrême violence afin de nous montrer à quel point la justice rétributive peut être imparfaite.

(16e) Comme le chemin de l'amour et de la compassion n'est pas facile, beaucoup de personnes pensent que la meilleure manière d'éviter la souffrance est de devenir presque mécaniques, en anesthésiant leurs bons sentiments afin de ne plus souffrir. Elles cherchent alors à résoudre leurs problèmes uniquement par une logique froide, presque mathématique. C'est pourtant une grave erreur. Ce qui doit réellement être neutralisé, ce sont les mauvais sentiments, et non les bons. Trouver la compassion qui nous conduit à une vie pleinement équilibrée consiste bien davantage à développer les bons sentiments qu'à les étouffer, car ce sont eux qui allègent le poids émotionnel du mal. Si nous ne faisons pas cette transformation et que nous nous contentons de tout retenir, nous devenons de véritables bombes à retardement psychologiques.

(17e) Lorsque nous comprenons que nous ne recevons des autres que ce que nous méritons réellement — sinon leurs actes ne nous atteindraient pas —, nous comprenons aussi que nous n'avons pas le droit de répondre au mal par le mal. Il ne nous reste alors qu'un seul chemin : le pardon. De plus, tout est lié. Sans le pardon, nous ne pouvons pas aimer, et sans l'amour, nous ne pouvons pas pardonner. Si nous n'aimons pas, nous ne recevons pas d'amour. Si nous ne pardonnons pas, nous ne recevons pas le pardon.

(18e) Celui qui ne pardonne pas n'a pas de véritables amis. Pour nous, le Ciel signifie être entouré d'amis, tandis que l'Enfer signifie être entouré d'ennemis. Lorsque nous entretenons des ressentiments, nous créons des ennemis, et cela attire des démons intérieurs comme extérieurs. L'absence d'amour est destructrice. Il serait infernal de détruire les autres sans être nous-mêmes détruits dans le même mouvement.

(19e) La seule manière de vivre une vie pleinement accomplie est de cultiver des sentiments parfaits. Les pratiques de guérison spirituelle — comme les passes, les prières ou les bénédictions — guérissent souvent les maladies parce qu'elles transforment directement l'énergie des sentiments négatifs en énergie positive. Elles agissent comme des ondes électromagnétiques transmises d'une personne à une autre et se rapprochent, dans cette perspective, de l'exorcisme, puisqu'elles visent à chasser les démons. De même, lorsque nous recevons de l'amour — et nous avons tous besoin d'amour —, c'est le signe que nous avons aussi reçu le pardon.

(20e) Mais la loi suprême est d'aimer Dieu par-dessus toute chose. Dieu seul peut être aimé au-dessus de tout. Voyez, par exemple, certaines personnes qui aiment tellement les autres qu'elles finissent par se mettre entièrement à leur service et se retrouvent ainsi entourées de tyrans. À l'inverse, d'autres deviennent tyranniques parce qu'elles s'aiment elles-mêmes plus que tout et veulent être servies davantage que n'importe qui.

(21e) Tout excès va à l'encontre des lois de l'univers, et tout ce qui s'y oppose risque d'en subir les conséquences. Il en va de même du libre arbitre. Aller contre les lois de l'univers revient à aller contre les lois de la physique. Bien souvent, par exemple, le poids spirituel porté par certaines personnes est trop lourd. Nous pouvons alors les aider et leur donner une chance, mais nous ne pouvons pas porter leurs fardeaux à leur place, sous peine d'en subir nous-mêmes les conséquences.

(22e) Certaines personnes portent en elles une telle quantité de haine que, si nous essayons de les aider, elles se mettent en colère contre nous et se sentent humiliées, même si nous n'avons rien fait pour les humilier. D'autres encore ne se contentent pas de ce que nous partageons avec elles, car, au fond, elles ne veulent pas que nous possédions quoi que ce soit, afin de se sentir supérieures. Et si nous nous mettons au service de tyrans, nous finirons probablement par être réduits en esclavage par eux plutôt que d'être aimés, et ils pourront même nous haïr si nous cessons de les servir comme ils l'exigent. Oui, nous pouvons aider les autres, mais nous devons veiller à ne pas aller contre la volonté de Dieu.

(23e) Les lois physiques que nous devons respecter existent pour nous donner des limites, et il en va de même des lois de l'univers. Chaque fois que nous entrons en conflit avec les lois de la perfection, nous nous détruisons précisément dans les domaines où nous avons dépassé nos limites. Pourtant, cela recèle une certaine sagesse, car c'est ainsi que nous sommes façonnés exactement là où nous nous sommes trompés. La perfection nous façonne afin que, un jour, nous puissions l'atteindre.

(24e) En même temps, si nous nous attachons trop à nos imperfections, il est possible que les conflits avec les lois de l'univers provoquent en nous une destruction plus grande que celle que nous sommes capables de supporter. Si nous n'en percevons pas les signes dans notre corps, nous finirons par les reconnaître dans notre esprit et dans notre vie intérieure.

(25e) Dieu ne nous condamne pas : Il nous corrige. Pour celui qui ne croit pas au Créateur, il suffit d'observer qu'un esprit sain tend naturellement vers la perfection et ne reste pas fixé sur le mal. Pour celui qui croit en Dieu comme Créateur, il suffit de comprendre que celui qui crée aime ce qu'il a créé. Et puisque Dieu est la forme suprême de la perfection, Il ne changerait pas d'avis. C'est d'ailleurs l'une des raisons pour lesquelles je ne crois pas au récit de Noé⁴⁶¹ : il ne correspond pas au Dieu d'amour dont Jésus a parlé. Pourtant, cette histoire est

⁴⁶¹ BIBLE, Genèse 6:6-9 — « Et Yahweh se repentit d'avoir fait l'homme sur la terre, et il fut affligé dans son cœur, et il dit : " J'exterminerai de dessus la terre l'homme que j'ai créé, depuis l'homme jusqu'aux animaux domestiques, aux reptiles et aux oiseaux du ciel, car je me repens de les avoir faits. " Mais Noé trouva grâce aux yeux de Yahweh. Voici l'histoire de Noé. Noé était un homme juste, intègre parmi les hommes de son temps »

souvent reprise par les disciples de Jésus, parce que les Juifs croyaient au type de dieu qui y est présenté, un dieu vengeur et impitoyable.

(26e) Parler du pardon nous conduit naturellement à tourner notre regard vers Dieu et vers Jésus. Si Jésus n'était pas venu nous enseigner une vision miséricordieuse de Dieu, peut-être n'aurions-nous jamais pensé à pardonner. Cela nous invite aussi à être attentifs aux évangélistes qui ont écrit au nom des disciples — à l'exception de Jean, qui a parlé en son propre nom et que Jésus a même appelé son frère lorsqu'il lui a confié la responsabilité de prendre soin de sa mère. Après tout, ils ne pouvaient pas mentir au sujet des événements publics de la vie de Jésus, auxquels des milliers de témoins avaient assisté, car ces témoins auraient pu les contredire. En revanche, ils ont transmis le message de Jésus avec leur propre langage, nécessairement imparfait, afin qu'il puisse être compris. Et lorsqu'ils rapportaient ce qui s'était passé dans l'intimité entre eux et Jésus, il est possible que, selon leur personnalité, certains aient ajouté ou inventé certains éléments.

(27e) Matthieu, par exemple, écrit que Jésus a évoqué Noé à un moment où Il était seul avec ses disciples⁴⁶². Or, Matthieu lui-même se présente comme un publicain et un pécheur⁴⁶³. Ce seul fait peut conduire à se demander s'il était le genre de personne susceptible de déformer la vérité.

(28e) Il est intéressant de remarquer que tous les Évangiles rapportent le moment où Pierre renia Jésus dans la cour de la maison du grand prêtre⁴⁶⁴. Mais seul Jean précise que Pierre put entrer grâce à un autre disciple qui était connu du grand prêtre. Cette précision paraît logique, car Caïphe n'aurait pas laissé entrer chez lui un ennemi déclaré. Une personne bénéficiant de sa confiance, si elle n'était pas un traître, devait au moins être partagée entre deux fidélités. Et, parmi les disciples, Matthieu semble être celui qui correspond le mieux à ce profil.

(29e) Je remarque également que, dans plusieurs passages, Matthieu met des paroles dans la bouche de Jésus et rapporte des événements auxquels, personnellement, je ne crois pas. L'un d'eux est le moment où il affirme que, pendant la crucifixion, Jésus s'est écrié qu'Il avait été abandonné par Dieu⁴⁶⁵. Un autre est celui où il raconte qu'au moment de sa mort, le voile du sanctuaire se déchira, que la terre trembla, que les tombeaux s'ouvrirent et que des saints ressuscitèrent⁴⁶⁶.

(30e) Réfléchissez cependant à la situation dans laquelle se trouvait Jésus : suspendu par les bras, souffrant d'asphyxie, la bouche couverte de sang coagulé et presque entièrement vidé de son sang, il est vraisemblable qu'Il n'ait poussé aucun grand cri. C'est ainsi que, malgré les récits des miracles accomplis par Jésus, son image majestueuse et son intimité avec Dieu ont fini par être obscurcies. En conséquence, une représentation erronée de Dieu — comme d'un être sévère et dominateur — s'est prolongée au fil des siècles.

(31e) Parmi les évangélistes, le témoignage de Jean a, à mes yeux, plus de poids que celui des trois autres. Il reflète avec une plus grande fidélité la majesté de Jésus ainsi que les émotions humaines qui régnaient à cette époque. Par exemple, lorsque les soldats romains vinrent arrêter Jésus, Il s'avança vers eux, leur demanda qui ils cherchaient, puis déclara Lui-même son identité. Devant tant de calme et d'assurance, ils furent presque terrassés par la peur. Jésus attendit qu'ils retrouvent leurs esprits avant

⁴⁶² BIBLE, *Matthieu* 24,37-39 — « "Tels furent les jours de Noé, tel sera l'avènement du Fils de l'homme. Car dans les jours qui précéderont le déluge, les hommes mangeaient et buvaient, se mariaient et mariaient leur filles, jusqu'au jour où Noé entra dans l'arche; et ils ne surent rien, jusqu'à ce que le déluge survint, qui les emporta tous: ainsi en sera-t-il à l'avènement du Fils de l'homme. »

Luc 17,26-27 — « Et comme il arriva aux jours de Noé, ainsi arrivera-t-il aux jours du Fils de l'homme. Les hommes mangeaient et buvaient, ils se mariaient et mariaient leur filles, jusqu'au jour où Noé entra dans l'arche; et le déluge vint qui les fit périr tous.»

⁴⁶³ BIBLE, *Matthieu* 9,9-11.

⁴⁶⁴ BIBLE, *Matthieu* 26,69-75; *Marc* 14,66-72 ; *Luc* 22,54-62 ; et *Jean* 18,13-27..

⁴⁶⁵ BIBLE, *Matthieu* 27,46.

⁴⁶⁶ BIBLE, *Matthieu* 27,51-53.

de leur demander une seconde fois qui ils cherchaient, puis Il se présenta de nouveau. En réalité, Il les aida Lui-même à Le reconnaître, car ils étaient extrêmement nerveux⁴⁶⁷.

(32e) Contrairement aux autres évangélistes, Jean ne décrit aucun phénomène extraordinaire ni aucun grand cri de Jésus au moment de la crucifixion. Au contraire, il présente un homme pleinement conscient, qui savait que tout était désormais accompli. Jésus ne prononça que les paroles nécessaires afin que les Écritures soient entièrement accomplies⁴⁶⁸. De plus, Jean était le seul disciple homme présent au pied de la croix ; il était donc le seul à pouvoir témoigner directement de ce qui s'y était passé. Selon cette perspective, Marie confirma également le récit de Jean, affirmant qu'elle n'avait pas entendu Jésus crier qu'Il avait été abandonné par le Père. Toutefois, l'Évangile de Marie demeure encore aujourd'hui largement méconnu⁴⁶⁹.

(33e) Je ne crois pas que Dieu ait accompli des manifestations excessivement surnaturelles. S'Il l'avait fait au moment de la crucifixion, beaucoup de personnes seraient mortes de frayeur. En outre, s'Il avait imposé la foi par un spectacle extraordinaire, les êtres humains n'auraient pas grandi spirituellement ni acquis le mérite de croire par eux-mêmes, car Dieu se serait imposé à eux.

(34e) Si les phénomènes surnaturels rapportés avaient réellement eu lieu pendant la crucifixion, Thomas n'aurait jamais douté de la résurrection de Jésus. Et si Jésus-Christ n'était pas revenu, personne n'aurait eu l'audace d'écrire un Évangile. Malgré cela, la manière très passionnée dont Jean s'exprime laisse parfois subsister certaines lacunes dans le raisonnement. C'est pourquoi l'ensemble des Évangiles demeure important, même si les hommes qui les ont rédigés n'étaient pas parfaits et même si cette histoire semble avoir impliqué bien plus de trahisons que ne le laisse paraître le texte.

(35e) Au moment de la crucifixion, Jésus était comme un spectateur contemplant l'humanité jouer ses rôles misérables. En cet instant, Jésus et Dieu enseignaient avant tout le pardon, et non la puissance. « *Jésus disait : Père, pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font.* » (Luc 23,34)

(36e) Nous projetons notre propre personnalité sur les autres ; c'est pourquoi nous sommes un miroir imparfait qui reflète Dieu⁴⁷⁰. Dans cette condamnation collective qui envoya Jésus à la mort, chacun projeta sur Lui ses propres fautes. Certains de ceux que Jésus avait guéris crièrent même contre Lui, irrités d'avoir été aidés, comme si cette aide les avait rendus inférieurs. Cette réaction n'était qu'un reflet de l'envie et de l'orgueil.

(37e) Nous vivons dans un monde de reflets, où nos sentiments et nos actes déterminent notre liberté ou notre captivité spirituelle. La véritable bonté est éprouvée et révélée par les épreuves. Nous ne savons réellement si nous sommes bons que lorsque nous traversons des situations difficiles et choisissons malgré tout de rester bons. Et, croyez-moi, nous avons besoin de le savoir.

⁴⁶⁷ BIBLE, Jean 18,6-9.

⁴⁶⁸ BIBLE, Jean 19, 28-30.

⁴⁶⁹ *L'Évangile secret de la Vierge Marie*, de Santiago Martín, p. 198 — « Je ne sais pas s'il avait dit quelque chose auparavant, car cela faisait déjà un certain temps qu'il était crucifié lorsque nous réussîmes à nous approcher de lui. D'autres témoins disent qu'il parla à plusieurs reprises et que, même, il cria en demandant au Père pourquoi il l'avait abandonné. Peut-être ce terrible moment a-t-il coïncidé avec mon évanouissement. Peut-être ce moment de solitude, durant lequel je n'ai pu lui apporter aucun réconfort, l'a-t-il conduit à l'extrême de la souffrance. Mais ce que toi, moi et les autres femmes avons pu entendre pendant les moments où nous étions auprès de la croix, nous ne l'oublierons jamais. Sa bouche s'ouvrit avec effort, rompant les caillots de sang qui scellaient ses lèvres, et il dit clairement, en te regardant puis en me regardant : "Femme, voici ton fils." Puis il ajouta : "Voici ta mère." »

⁴⁷⁰ BIBLE, 1 Corinthiens, 13:12.

(38e) Lorsque nous nous suicidons, par exemple, nous donnons notre consentement à la mort. Nous ne pouvons véritablement vivre que si nous nous autorisons à vivre. Le suicide est un processus d'autodestruction que nous développons souvent sans nous en rendre compte, comme une forme de compensation égoïste contre le monde. Pourtant, la véritable réparation dont nous avons besoin consiste à corriger le mal, et non à nous détruire à cause de lui.

(39e) En général, les êtres humains aiment condamner, et ils se cachent souvent derrière des institutions pour le faire. En même temps, beaucoup cherchent à échapper à leur culpabilité en demandant pardon uniquement à Dieu. Dans la messe catholique, par exemple, le rite pénitentiel, qui comprend la demande de pardon et la purification, fait partie de l'ouverture de la célébration, où nous demandons pardon à Dieu et à Jésus d'une manière générale. Pourtant, il serait également juste d'essayer de demander pardon directement à la personne que nous avons offensée, et de ne renoncer à cette démarche que si elle est réellement impossible. Si nous pensons autrement, nous encourageons les personnes à laisser leurs offenses sans présenter d'excuses, ce qui conduit à l'inimitié.

(40e) La situation psychologique la plus difficile est celle de la personne offensée. Elle devra relever le défi de surmonter sa blessure ; sinon, elle restera psychologiquement prisonnière de son ressentiment. Bien souvent, une demande de pardon sincère peut déjà alléger cette souffrance. Cette tâche devient encore plus facile lorsque la personne qui a offensé s'engage à se corriger. Dans le cas contraire, la personne offensée a parfaitement le droit de ne plus lui faire confiance. Je considère que, lorsqu'il existe une dette matérielle ou lorsqu'un préjudice a été causé par des comportements destructeurs, demander pardon à la personne lésée est une démarche nécessaire pour quiconque souhaite réellement être pardonné. En revanche, le pardon spirituel ne dépend pas d'une demande d'excuses : il est inconditionnel. Il consiste à ne pas condamner intérieurement et à ne pas nourrir de ressentiment. Malgré tout, une demande de pardon sincère rend ce pardon plus complet.

(41e) Un exercice qui peut aider la personne offensée à dépasser son ressentiment consiste à développer l'empathie, en demandant à Dieu de pardonner à celui qui l'a blessée et en essayant de comprendre ses motivations et ses faiblesses, comme nous le ferions pour nous-mêmes. Ce n'est qu'en comprenant les autres que nous pouvons réellement nous comprendre nous-mêmes et nous libérer de ce sentiment de supériorité qui nous empêche de pardonner. D'ailleurs, lorsque nous voyons quelqu'un se sentir offensé pour des choses insignifiantes, nous y reconnaissons de l'orgueil. Plus difficile encore est de comprendre que toute offense touche, d'une certaine manière, à l'orgueil. C'est ainsi que naissent des affrontements, pas toujours honnêtes, faits de paroles, de stratégies ou même d'actes destructeurs inspirés par l'amour-propre blessé.

(42e) Nous devons aussi reconnaître que, bien souvent, les autres nous font du mal comme une forme de vengeance pour quelque chose que nous leur avons fait sans même nous en rendre compte. C'est pourquoi la loi du « œil pour œil, dent pour dent » représentait déjà un progrès. Malgré cela, beaucoup de personnes restent encore aujourd'hui prisonnières du passé, même après tous ces millénaires, en cherchant à se venger d'une manière pire que le mal qu'elles ont subi. Le chemin du pardon est aussi celui de notre propre évolution spirituelle. Il commence avec celui qui, à un niveau très faible de développement, cherche à se venger en faisant davantage de mal qu'il n'en a reçu. Vient ensuite celui qui rend le mal à l'identique. Puis celui qui refuse simplement de pardonner. Après lui vient celui qui pardonne, un peu, beaucoup ou totalement. Enfin apparaît celui qui est le plus avancé, celui qui ne se sent même plus offensé. C'est vers cet idéal que nous devons tendre.

(43e) La possibilité que la personne offensée nourrisse un désir de vengeance excessif explique parfois pourquoi quelqu'un choisit de demander pardon à Dieu plutôt qu'à elle. Dieu intervient dans la résolution de toutes nos difficultés, mais cela ne devrait pas être la règle : seulement une exception. Nous sommes ici, avant tout, pour apprendre à résoudre nos conflits.

(44e) C'est pourquoi je souhaite également prendre un moment pour demander pardon aux personnes que j'ai offensées, ainsi qu'à celles qui ont cherché à me faire du mal, car je reconnais que, bien souvent, elles ont agi par esprit de vengeance. Il est même possible que, dans certaines situations, j'aie eu davantage de tort envers elles qu'elles n'en ont eu envers moi. Ce qui compte pour moi, c'est de

faire ma part. Je présente donc mes excuses, en reconnaissant qu'avant mon éveil spirituel, j'étais réellement remplie de sentiments négatifs et que j'étais malade, car c'est cela qui nous rend véritablement malades. Pour ma part, tout le monde est pardonné. Et, après avoir dit cela, ma conscience est en paix.

(45e) Cependant, savoir pardonner ou ne pas se laisser offenser ne signifie pas devenir tolérant ou permissif envers des actes contraires au bien ou à la justice. Lorsque nous laissons quelqu'un nous blesser, nous voler ou nous manquer de respect, c'est comme si nous lui donnions silencieusement la permission de recommencer, ouvrant ainsi la porte à de nouvelles offenses. D'ailleurs, les personnes qui choisissent de faire le mal commencent généralement par de petites choses, en testant les limites pour voir jusqu'où elles peuvent aller. Mais si elles sont arrêtées dès le premier signe, elles renoncent souvent à aller plus loin.

(46e) Les enfants sont un bon exemple de la manière dont nous devons agir face à ce qui est mauvais, car nous avons la responsabilité de les guider vers une bonne conduite. Si nous ne le faisons pas et qu'ils deviennent mauvais, la responsabilité nous incombe. Nous pouvons, et même devons, nous mettre au service de nos enfants, mais sans dépasser ce qui est nécessaire. De la même manière, nous devons aussi leur apprendre, dès leur plus jeune âge, à nous rendre service, sans jamais les exploiter. Nous pouvons et devons leur offrir ce qui leur est utile et contribue à leur éducation, tout en respectant ce qui leur appartient. En revanche, les dépenses consacrées au luxe ne doivent pas devenir une habitude. Donner régulièrement plus que le nécessaire finit par corrompre.

(47e) Nous devons également leur enseigner l'égalité, en leur montrant que nous avons, nous aussi, des droits et que nos biens méritent autant de respect que les leurs. Nous ne devons pas non plus les laisser nous voler, pas même une petite somme d'argent. Ils doivent apprendre que, s'ils désirent de l'argent, ils doivent nous le demander, et que nous jugerons ensuite si cette demande est réellement justifiée. En revanche, si notre situation financière le permet, nous pouvons même les rémunérer pour un travail accompli au-delà de leurs responsabilités habituelles et leur laisser utiliser cet argent pour un plaisir ou un petit luxe.

(48e) De plus, nous devons éviter de mentir à nos enfants, même pour plaisanter, sauf lorsqu'il s'agit de réalités qui dépassent leur capacité de compréhension. En même temps, nous devons relever et corriger chaque mensonge qu'ils nous racontent. Nous ne devons pas non plus les frapper. En revanche, s'ils nous agressent physiquement sous l'effet de la colère, nous devons les retenir avec fermeté et leur interdire clairement un tel comportement.

(49e) Lorsqu'ils sont devenus adultes, ou presque, et qu'ils commettent un acte de violence contre nous, il vaut mieux prendre nos distances plutôt que de répondre par la violence, car les conséquences pourraient être dramatiques. Si l'acte est grave, nous devons leur demander de quitter la maison. Si nécessaire, nous pouvons même faire appel à la police. Nous devons donc être fermes et intransigeants face au mal qu'ils nous font. Mais nous devons être tout aussi exigeants envers nos propres torts à leur égard, faute de quoi ils risqueraient de ne pas apprendre la bonne leçon et de s'éloigner de la justice.

(50e) En donnant trop de pouvoir à quelqu'un et en renonçant à nos propres droits, nous risquons de fabriquer des tyrans. C'est pourquoi, lorsqu'il s'agit d'une dette matérielle, il est juste d'en demander le remboursement, à moins de constater que la personne est réellement incapable de payer. Dans ce cas, nous pouvons lui proposer des conditions plus faciles ou même choisir de lui remettre sa dette.

(51e) Dans le domaine spirituel, les femmes, par exemple, sont souvent amenées à croire qu'elles doivent accepter les « droits spéciaux des hommes ». Il s'agit des abus de pouvoir exercés par les hommes sur les femmes au nom du machisme, qui constitue une forme de

tyrannie. Cette attitude conduit généralement à de mauvais résultats. Dans une telle situation, au lieu de nourrir du ressentiment, elles devraient s'opposer à ces abus ou même se séparer de leur mari s'il refuse de changer. Une telle séparation ne signifie pas un manque de pardon ; elle montre simplement que, sur le plan spirituel, le mariage n'existait déjà plus.

(52e) C'est par respect pour notre libre arbitre que Dieu permet l'existence du mal, car c'est nous qui le permettons. En même temps, les épreuves que nous traversons viennent souvent nous éviter un mal plus grand et contribuent à notre croissance spirituelle, puisqu'elles sont généralement la conséquence naturelle de nos propres actes.

(53e) Nous devons nous exercer chaque jour à préserver la paix intérieure, car, en réalité, rien n'est véritablement perdu tant que cette paix demeure. Si une personne se convainc qu'elle ne doit jamais se sentir offensée, elle choisit le moyen le plus rapide et le plus efficace de protéger sa paix intérieure. Reconnaître et valoriser ce qu'il y a de spirituel chez les autres y contribue beaucoup, car, le plus souvent, nous ne nous sentons offensés que lorsque nous considérons l'autre comme inférieur. Une personne peut se donner de simples consignes de neurolinguistique pour rester en équilibre, par exemple : « Respecte ton prochain et ne te laisse offenser par rien. »

(54e) Lorsqu'il est blessé, chacun devrait s'efforcer de calmer puis d'éliminer son irritation le plus rapidement possible. Mais il doit aussi s'éloigner du mal ; sinon, il risque de l'absorber. En même temps, nous devons comprendre que tout ce qui nous dérange chez autrui n'est pas nécessairement un mal. Il peut même s'agir d'un droit qui lui appartient, car nous avons tous droit à nos différences. Par exemple, dans son espace personnel, une personne a le droit d'être très ordonnée — ou très désordonnée. Il s'agit d'un droit individuel, et non d'un mal.

(55e) Nous devons apprendre à distinguer la dette du débiteur. Si nous rejetons une personne dans son ensemble à cause d'un seul aspect que nous n'apprécions pas chez elle, nous risquons aussi de nous rejeter nous-mêmes dans notre totalité à cause d'un trait que nous partageons avec elle, même s'il est différent de celui que nous lui reprochons.

(56e) En général, les personnes voient facilement leurs propres raisons d'agir et se pardonnent sans difficulté. Mais lorsque nous refusons de pardonner aux autres, nous finissons par nous sentir coupables nous-mêmes, car notre esprit n'est pas fait pour fonctionner avec deux poids et deux mesures. Ceux qui suivent l'enseignement chrétien ont tendance à reconnaître leurs propres fautes avant de relever celles des autres, ce qui favorise le pardon.

(57e) Nous devons éviter de juger notre prochain, car nous sommes déjà imparfaits lorsqu'il s'agit de nous juger nous-mêmes. En jugeant les autres, nous révélons souvent davantage nos propres défauts que les leurs.

(58e) Le repentir sincère est le signe d'un désir de grandir spirituellement. Il naît de la confusion intérieure que provoque la souffrance lorsque notre conscience s'éveille et nous révèle à la fois notre propre mal et la manière dont nous sommes allés contre les lois de l'univers.

(59e) Bien que Dieu respecte notre libre arbitre, même lorsque nous choisissons des chemins imparfaits, les conséquences naturelles de ces choix nous ramènent progressivement vers Lui en éveillant en nous le désir de quelque chose de meilleur. Lorsque nous ne supportons plus l'imperfection que nous avons choisie, nous souffrons. Cette souffrance nous conduit alors à une nouvelle étape. Ainsi, nous avançons sans cesse sur le chemin de la perfection.

(60e) Jésus-Christ nous montre le chemin de la perfection. Le premier commandement représente la Loi divine, le grand pilier de l'infini. Il est symbolisé par la branche verticale de la croix, plantée dans la terre et s'élevant jusqu'au ciel à travers l'esprit de Jésus. Le second commandement est représenté par la branche horizontale, les bras de la croix, image de la balance des droits et des devoirs. Il nous rappelle que la Loi doit être appliquée avec égalité et justice envers tous.

(61e) Lorsqu'il s'agit de nos relations avec les autres, l'harmonie est plus importante que la proximité. Bien souvent, nous ne pouvons préserver cette harmonie qu'en gardant une certaine distance. Dans ces situations, s'éloigner devient nécessaire. Nous avons le droit de nous éloigner de ce qui nous fait du mal ou de ce qui nous efface, même si cela n'est pas considéré comme un mal en soi.

(62e) Pardonner véritablement ne signifie pas oublier ce que l'autre a fait, mais laisser disparaître les mauvais sentiments ; c'est comme annuler le mal lui-même. Cela signifie ne pas conserver de colère contre ceux qui se trompent. Le pardon dissout la blessure intérieure comme s'il effaçait l'événement lui-même. Pardonner vraiment, c'est voir davantage le bien chez les autres que leurs défauts. D'ailleurs, nous devrions éprouver de la compassion pour les autres avant même de réagir avec colère, afin de ne pas avoir ensuite à regretter nos propres réactions.

(63e) La chimie intérieure de la condamnation, de la révolte et de la vengeance est profondément nocive. Il est difficile de l'éliminer de notre corps, mais très facile de la transmettre aux personnes que nous aimons et qui vivent près de nous. La seule manière de rester en équilibre et de conserver une bonne énergie émotionnelle est de pratiquer une véritable discipline de l'esprit et de nous débarrasser continuellement de ces mauvaises influences intérieures. Le pardon allège ce fardeau, et l'absence d'offense l'empêche même de naître.

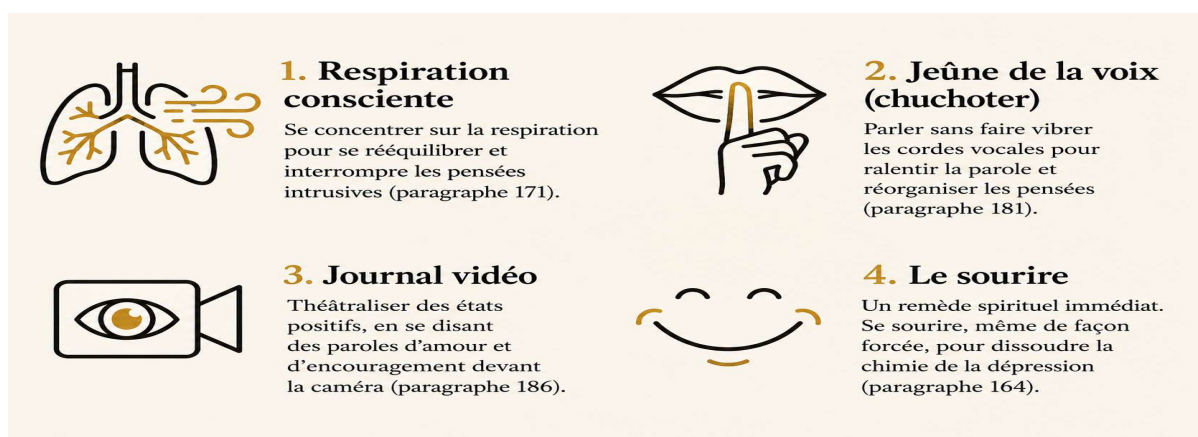
(64e) Le processus du pardon — envers soi-même ou envers une autre personne — peut commencer là où cela nous semble le plus facile. Nous devons aussi nous pardonner à nous-mêmes, en laissant de côté toute déception liée à nos propres erreurs. Ainsi, s'il vous est plus facile de vous pardonner à vous-même, commencez par là. Il vaut mieux demander : « Où est-ce que j'ai mis ça ? » lorsqu'un objet manque, plutôt que : « Qui a pris ça ? » Cette façon de penser nous aide à obtenir des résultats plus rapidement : si nous pensons que nous en sommes responsables, nous cherchons immédiatement au lieu d'attendre que l'autre personne le fasse. Il est moins irritant de penser que nous avons perdu quelque chose que de supposer que quelqu'un a touché à nos affaires. Et s'il vous est plus facile de pardonner aux autres, imaginez-vous en train de pardonner à quelqu'un une erreur semblable à celle que vous avez commise, puis utilisez ce sentiment pour vous pardonner à vous-même.

(65e) Si nous voulons sortir de notre enfer, nous devons renoncer à notre désir de vengeance. Tendre l'autre joue signifie aussi voir la personne qui nous agresse⁴⁷¹. Le premier commandement nous donne la grande orientation pour nous libérer de nos irritations, car, si nous avons tous le droit de nous tromper, Dieu seul — qui ne se trompe pas — a le droit de juger nos dettes spirituelles. Et puisque l'enfer est temporaire, Il ne nous condamne pas pour toujours. C'est pourquoi nous n'avons même pas le droit de nous condamner nous-mêmes en refusant de nous pardonner.

(66e) Avant tout, nous ne devons pas rester fixés sur le mal, sinon nous ne trouvons plus le temps de faire le bien. Comme il est dit dans le rite catholique : « Ne regardez pas nos péchés, mais la foi qui anime votre Église. » L'amour et le pardon sont les seuls véritables chemins vers un bonheur complet ; nous devons donc continuer à les suivre.



⁴⁷¹ BIBLE, *Luc* 6,29 — « Si quelqu'un te frappe sur une joue, présente-lui encore l'autre; et si quelqu'un t'enlève ton manteau, ne l'empêche pas de prendre aussi ta tunique. »

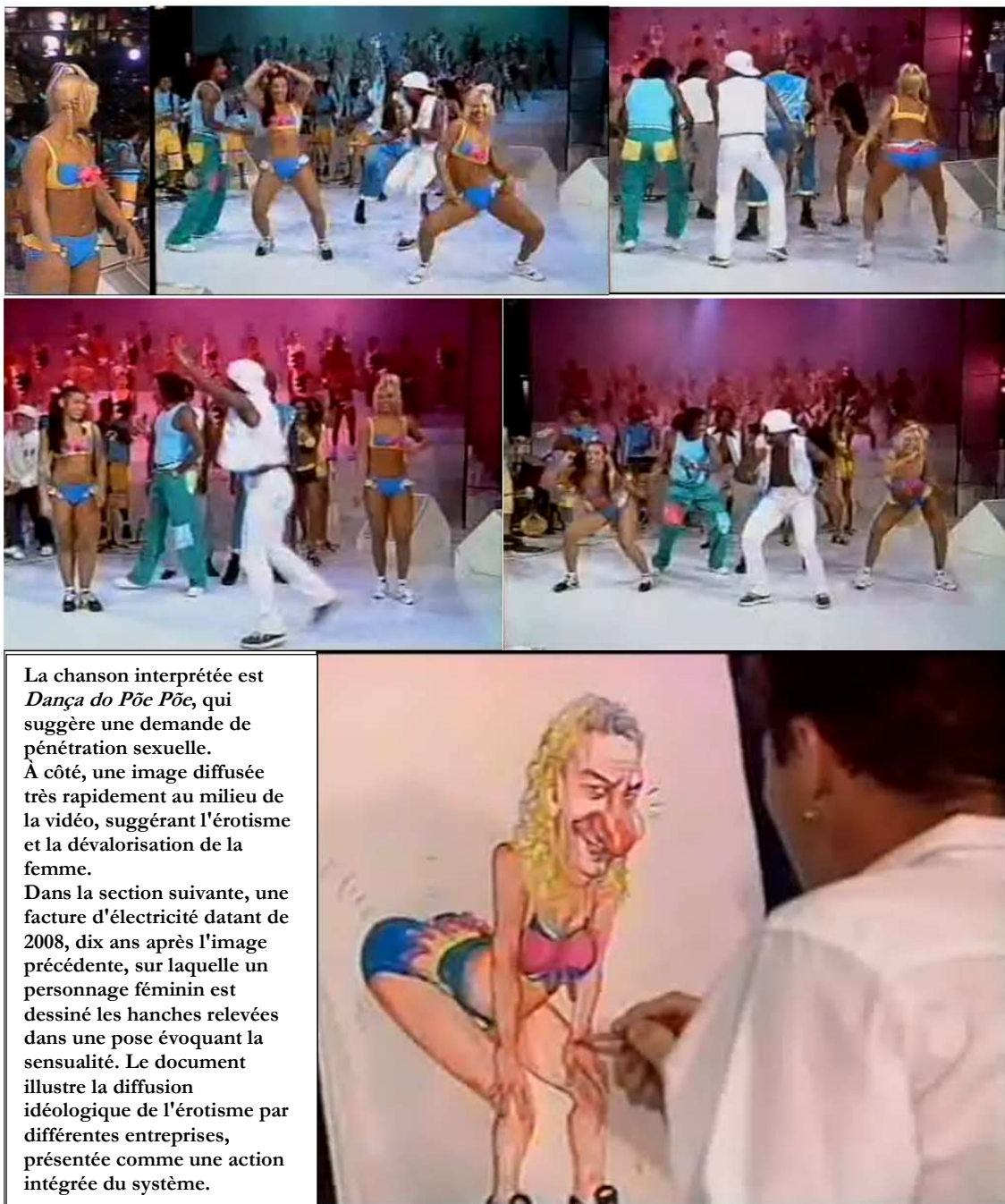


Images XII

Dans la section suivante : activisme, projet Apprenez à lire en portugais dès la première lettre. Le professeur Ulisses demande à Iara de raconter une histoire avec le son « u » et un ours. Iara raconte que, chez son oncle et sa tante qui vivent au Canada, des ours dangereux apparaissent de temps en temps et que, lorsqu'un ours arrive, les gens préviennent les autres en faisant : « uuu, uuu, uuu ». Le professeur va ensuite au tableau et enseigne la lettre « U » avec la Méthode de la Petite Abeille. Enfin, les élèves répètent la chorégraphie de la chanson : « U, u, u, l'ours est apparu ; u, u, u, l'ours est apparu ; tous ceux qui l'ont vu se sont vite cachés ; tous ceux qui l'ont vu se sont vite cachés. »



Ci-dessous, des images qui soutiennent l'affirmation selon laquelle il y aurait eu un mouvement systémique visant à produire une érotisation précoce de la population, avant de la généraliser. Les danseuses portent des vêtements inspirés de la mode des bébés de l'époque, tandis que la chanson — chargée de suggestions érotiques — joue sur l'association des voyelles. Les images ci-dessus proviennent d'une prestation du groupe É o Tchan dans une émission de télévision brésilienne de 1998 intitulée *Domingão do Faustão*.



472

472 Actuellement, cette vidéo est disponible à l'adresse suivante :
<https://www.youtube.com/watch?v=y6S3OQ20IfQ>

Dans la section suivante, une facture d'électricité datant de 2008, soit dix ans après l'image précédente, montre un personnage féminin dessiné les hanches relevées, évoquant la sensualité. Le document illustre la diffusion idéologique de l'érotisme par différentes entreprises, présentée comme une action intégrée du système.

SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
AVE PEDRO SILVEIRA 00010 CS 00
COMEND VENANCIO
ITAPERUNA

Nº do Cliente: 3511198-4

Rota: 10 43601 03 000110 - 0
Medidor: 2860480

Emissão: 16/06/2008
Apresentação: 18/06/2008
Mês: JUN/2008

Área reservada ao fisco
80D6.2E1A.3F65.5B0F.FFD7.5A38.F2F5.95B9

ampla

0800 28 00 120
www.ampla.com
atendimento 24h

Razão Social: Ampla Energia e Serviços S.A. | CNPJ 33.050.071/0001-58 | Insc. Est. 80.046.361
Sede: Praça Leoni Ramos, 1 - São Domingos - Niterói - RJ - CEP 24210-205

Nota Fiscal / Conta de Energia Elétrica Grupo B - Série Única - I
Nº: 1365693 Regime Especial - Proc. E-04/108214/01

INFORMAÇÕES OBRIGATORIAS

DADOS DE MEDIÇÃO

Energia ativa

	Atual	Anterior	Próxima Data
Leitura:	6	2	
Em:	13/06/2008	19/05/2008	14/07/2008
Constante:	1	Faturamento: NORMAL	
Consumo do mês:	4 kWh	Fator de potência: 0 *	

Energia Reativa:

	0	0
Constante:	1	

Tensão Nominal

Disponível:	Limites mínimos:	Limites máximos:
127/220 V	116 / 201 V	133 / 231 V

INDICADORES DE QUALIDADE

Indicadores	DIC	FIC	DMIC
Conjunto: X			
Unidade em horas			
Apurado mensal:	0,00	0,00	0,00
Limite máx. permitido:	0,00	0,00	0,00

DIVISÃO DE CONSUMO DO MÊS

TRIBUTOS R\$ 1,27
COMPRA DE ENERGIA R\$ 8,57
TRANSMISSÃO R\$ 1,40
AMPLA R\$ 8,37
ENCARGOS SETORIAIS R\$ 1,60

TOTAL DO CONSUMO DO MÊS: R\$ 21,31

IMPOSTOS ICMS

Base de cálculo(R\$)	21,31
Alíquota(%)	0
Valor(R\$)	0,00

DETALHE TARIFA SOCIAL - CLIENTE BAIXA RENDA

Consumo(kWh)	Tarifa(R\$/kWh)	Valor(R\$)

DADOS DA UNIDADE CONSUMIDORA

SASKIA CARNEIRO RODRIGUES
AVE PEDRO SILVEIRA 00010 CS 00
COMEND VENANCIO
ITAPERUNA

Classificação: RESIDENCIAL LIGAÇÃO BIFASICA

DADOS DO FATURAMENTO

QUANT.

VALOR UNIT.(R\$)

VALOR(R\$)

Custo de Disponibilidade do Sistema Elétrico

21,31

TOTAL 21,31

Nº do Cliente:

3511198-4

Documento:

CPF: 959.737.297 - 53

Total a pagar (R\$):

21,31

Vencimento: 25/06/2008

ACOMPANHAMENTO DO CONSUMO - em kWh

mensal

Fique atento a estas dicas e seja consciente.

Eletrodomésticos, ligados 24 horas por dia, são grandes consumidores de eletricidade. Economize, evitando que a porta de sua geladeira ou freezer fique aberta.

Aparelhos Elétricos	Watts*	kWh	R\$/mês**
Freezer vertical/horizontal	130	50	19,90
Geladeira - 1 porta	90	30	11,94
Geladeira - 2 portas	130	55	21,89

Fique atento também aos banhos prolongados em chuveiros elétricos, pois desperdiçam água e muita energia.

Aparelhos Elétricos	Watts*	Dias Estimados de Uso/mês	Média de Utilização/Dia	kWh	R\$/mês**
Chuveiro elétrico	3.500	30	40 min***	70	27,86

Para mais informações, acesse www.eletronetbras.com/procal. * Foram consideradas as potências médias dos equipamentos (os valores podem variar de acordo com o fabricante, ano de fabricação e estado de conservação). ** Valores estipulados em cima da tarifa sem impostos, válidos de acordo com o consumo. *** Média de 10 minutos de banho, por pessoa, para 4 pessoas.

ampla

INFORMAÇÕES AO CLIENTE

Atenção: As informações cadastrais desta unidade foram fornecidas pelo Cliente e, conforme legislação vigente, são de sua responsabilidade. Alterações que importem em reclassificação deverão ser comunicadas, de