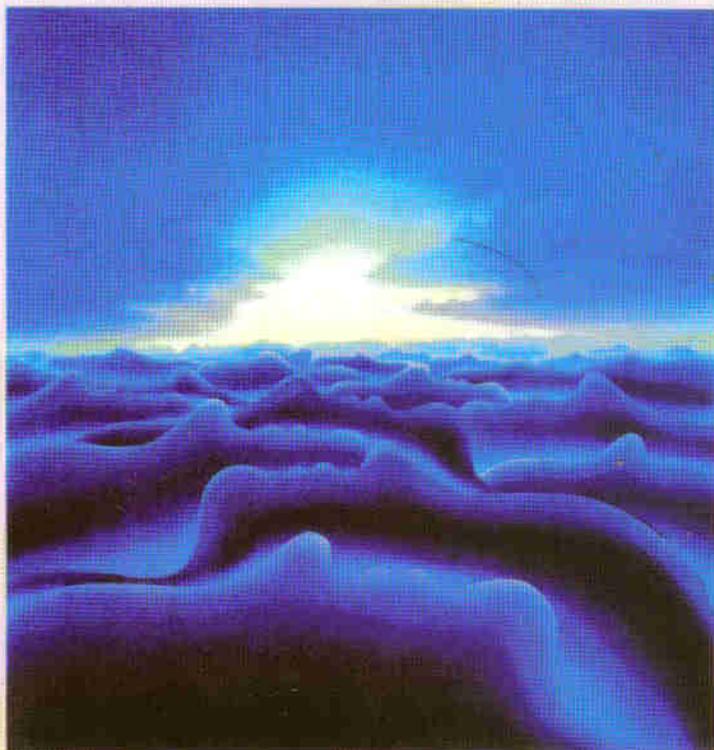


Comment vaincre peurs et angoisses

Guide pratique pour retrouver
confiance, sérénité et joie de vivre

Georges Barbarin



35^e mille

Dangles / “Savoir pour réussir”

OUVRAGES DU MÊME AUTEUR :

Comment vaincre peurs et angoisses (Dangles).
L'Optimisme créateur (Dangles).
Comment on soulève les montagnes (Dangles).
La Vie commence à 50 ans! (Dangles).
Affirmez et vous obtiendrez (Dangles).
La Clé (Astra).
Je et Moi (Le Roseau, Montréal; diffusion Dilisco).
L'Invisible et moi (Le Courrier du Livre).
Les Clés du bonheur (Le Courrier du Livre).
Le Livre de chevet (l'Ami des heures difficiles) (Le Roseau, Montréal; diffusion Dilisco).
La Nouvelle Clé (Le Roseau, Montréal; diffusion Dilisco).
Le Secret de la Grande pyramide (Adyar et J'ai Lu).
L'Énigme du grand sphinx (Adyar et J'ai Lu).
L'Après-mort (Le Rocher).
Vivre avec le Divin (Le Rocher).

Fins de stock :

J'ai vécu 100 vies - Histoires de bêtes - Le Voyage au bout de la raison.

Autres principaux ouvrages épuisés :

Recherche de la Nième dimension - Le Protecteur inconnu (autobiographie)
- *La Fontaine de jouvence - Demande et tu recevras - Dieu est-il tout-puis-*
sant? - Le Problème de la chair ou l'énigme sexuelle - Faites des miracles
- *Les Clés de la santé - Le Livre de la mort douce - Les Clés de l'abon-*
dance : le jeu passionnant de la Vie...

Possibilités d'achat des fins de stock ou de photocopies/cassettes enregistrées des livres épuisés, chez :

M^{me} Feuillet-Barbarin
Les Mas de la Rougrière
06480 La-Colle-sur-Loup (France).

Comment vaincre peurs et angoisses

Guide pratique pour retrouver
confiance, sérénité et joie de vivre

Georges Barbarin

35^e mille

Editions Dangles

18, rue Lavoisier
45800 ST-JEAN-DE-BRAYE





L'AUTEUR :

Poète, écrivain et journaliste connu, Georges Barbarin réalise – en 1936 – une évolution profonde et s'oriente vers le spiritualisme. Il découvre la recherche ésotérique et fait paraître, avant la guerre, des livres d'une brûlante actualité encore aujourd'hui, tels que : *L'Après-mort*, *le Secret de la grande pyramide*, *la Danse sur le volcan* (la dérive des continents), *les Cycles historiques*, *les Derniers Temps du monde*, *l'Antéchrist*, etc.

Mais son œuvre la plus importante reste sans conteste l'ensemble de ses ouvrages de spiritualité qui ont permis à des milliers de lecteurs de comprendre le pourquoi de leur vie. Son langage pur et clair a ouvert la voie spirituelle à d'innombrables personnes qui sentaient confusément leur besoin « d'autre chose », et il a ainsi touché tous les publics, les plus simples comme les plus cultivés.

Jusqu'à sa mort, en 1965, sa vie fut un exemple de foi profonde en l'Amour et en l'Homme, et il vécut vraiment avec Dieu qu'il appelait l'AMI. Même sa mort fut éloquente, et il laisse derrière lui une œuvre importante et humaniste qui commence aujourd'hui à être largement rééditée.

Cet ouvrage a été publié, en édition originale, sous le titre : « *La Peur, maladie n° 1* », par les Éditions de l'Ermite (Paris) en 1949.

Nouvelle édition :

© Éditions Dangles, Saint-Jean-de-Braye (France) - 1983

ISSN : 0337-8268

ISBN : 2-7033-0256-8

Tous droits de reproduction, de traduction et d'adaptation réservés pour tous pays.

BARMBY Scan

Avertissement de l'éditeur

Cet ouvrage a été rédigé en 1949, au lendemain de cette Seconde Guerre mondiale qui a dévasté une grande partie de l'Europe, fait couler beaucoup de larmes et de sang, meurtri beaucoup de cœurs.

Le monde de l'après-guerre était déjà animé des mêmes soubresauts que ceux que nous connaissons — encore amplifiés — aujourd'hui.

Ce texte n'a pas vieilli d'une ride et est resté de la plus vive actualité. Le constat de notre pauvre monde moderne en perdition est toujours aussi réel, aussi présent, et chacun ressent avec plus ou moins d'acuité, ce sentiment de peur, d'angoisse, d'insécurité, cette appréhension du lendemain qui étirent les humains des années 1980 tout autant que ceux des années 1940. Il est vraiment déplorable et navrant de constater que notre prétendue « évolution » ou « civilisation » ne soit capable d'engendrer que de tels sentiments qui ne font pas honneur à l'espèce humaine.

Georges Barbarin, philosophe, homme de foi et grand humaniste, nous a légué une œuvre littéraire riche et féconde, emplie de positivisme, d'amour et

de confiance. Sa pensée et ses conseils sont toujours aussi réconfortants pour nos esprits désemparés ; c'est là la voie du bon sens, de l'altruisme, de l'amour... du vrai bonheur, profond et intense.

Voilà pourquoi, plus de 30 années après sa première publication, nous avons tenu à rééditer ce texte merveilleux ; nous n'y avons rien changé, à l'exception de quelques termes que nous avons réactualisés.

Si ce petit livre pouvait raviver une parcelle de l'espoir enfoui de plus en plus profondément en nos cœurs, nous aurions fait là œuvre utile.

L'éditeur (1983)

CHAPITRE I

L'âge de la grande peur

Voici le diagnostic exact de notre époque ; il tient en quatre mots :

LE MONDE A PEUR

Cette peur est **collective**. Elle englobe aussi bien les hommes des cinq continents que ceux qui volent dans l'air ou naviguent sous les mers. De plus, elle est **individuelle**, c'est-à-dire qu'elle frappe isolément chaque homme, selon son état de santé morale ou physique, ses tendances, son milieu.

Essayons de faire ressortir les incroyables méfaits de la peur, cette affection universelle qui sévit sur l'humanité à l'état chronique depuis ses origines, mais revêt, dans certaines circonstances, un caractère plus aigu. On enregistre, précisément aujourd'hui, une recrudescence des symptômes de la peur générale, due aux temps particulièrement troublés que nous traversons.

de confiance. Sa pensée et ses conseils sont toujours aussi réconfortants pour nos esprits désemparés ; c'est là la voie du bon sens, de l'altruisme, de l'amour... du vrai bonheur, profond et intense.

Voilà pourquoi, plus de 30 années après sa première publication, nous avons tenu à rééditer ce texte merveilleux ; nous n'y avons rien changé, à l'exception de quelques termes que nous avons réactualisés.

Si ce petit livre pouvait raviver une parcelle de l'espoir enfoui de plus en plus profondément en nos cœurs, nous aurions fait là œuvre utile.

L'éditeur (1983)

CHAPITRE I

L'âge de la grande peur

Voici le diagnostic exact de notre époque ; il tient en quatre mots :

LE MONDE A PEUR

Cette peur est **collective**. Elle englobe aussi bien les hommes des cinq continents que ceux qui volent dans l'air ou naviguent sous les mers. De plus, elle est **individuelle**, c'est-à-dire qu'elle frappe isolément chaque homme, selon son état de santé morale ou physique, ses tendances, son milieu.

Essayons de faire ressortir les incroyables méfaits de la peur, cette affection universelle qui sévit sur l'humanité à l'état chronique depuis ses origines, mais revêt, dans certaines circonstances, un caractère plus aigu. On enregistre, précisément aujourd'hui, une recrudescence des symptômes de la peur générale, due aux temps particulièrement troublés que nous traversons.

1. Les deux plus grands péchés capitaux

Tous les péchés essentiels ne sont pas compris dans la liste théologique des péchés capitaux. On a omis les deux plus dangereux peut-être, ceux qui causent à présent les pires désordres : la **peur** et la **haine**.

Le premier est un vice passif mais dont les conséquences sont mortelles. A des degrés divers il opprime tous les hommes et les ampute de la faculté d'agir comme de la liberté de se déterminer.

L'individu a peur, à la fois, de la Vie et de la Mort. Il redoute, dans la Vie, la maladie, les blessures, les déceptions, les obstacles, les privations, les espèces animales ou végétales, les phénomènes naturels ou sociaux, les autres hommes et ses propres passions. Il appréhende, dans la Mort, la souffrance, la dissociation organique, la séparation sentimentale et l'inconnu.

Certains sont affranchis d'une forme de la peur mais paient tribut à d'autres formes.

Suivant les époques, les individus ont des peurs mesquines ou de vastes peurs. Des épidémies de « Grande Peur » eurent lieu dans tous les âges. Jusqu'aux persécutions chrétiennes, l'Antiquité les subit comme une nécessité inéluctable. Le Moyen Age enregistra, entre autres, la Peur de l'An Mille. Plus près de nous sévit la Grande Peur du Directoire et, postérieurement à 1914, les deux guerres mondiales portèrent au maximum la peur des civilisés.

N'oublions pas, non plus, les nombreux conflits localisés partout dans le monde : guerre d'Algérie, Viêt-nam, Moyen-Orient, Afghanistan... bref, tous les lieux de cette immense poudrière qu'est devenue notre planète.

Mais les soi-disant progrès de la science ont encore abaissé le plafond de la peur sur l'humanité qu'elle écrase. La découverte et l'emploi de la bombe atomique ont fait aux hommes de toute la terre une âme d'Hiroshima.

« *Aujourd'hui lui, et demain toi* », tel est le leitmotiv des peuples d'Orient et d'Occident, des villes comme des campagnes. Bien plus, une sorte d'effroi mystique fait vivre au monde actuel des temps d'apocalypse qui ne semblent cependant pas pour demain.

Comme toujours, la contagion de la peur s'effectue d'autant plus universellement que la rapidité des communications et la multiplicité des moyens d'information alarment jusqu'aux habitants des contrées les plus reculées, de sorte qu'aujourd'hui la planète entière est sensibilisée et, comme sous la baguette d'un chef d'orchestre invisible, réagit aux mauvaises nouvelles avec un synchronisme dangereux.

Il n'y a plus désormais le compartimentage de la peur, qui permettait à certaines collectivités d'échapper à la crainte des autres. La même cause engendre aussitôt partout la même angoisse et paralyse le genre humain.

2. Mécanisme de la peur

On connaît le mécanisme physiologique de la peur : en face d'un danger vrai ou faux, l'organisme se contracte. Une gouttelette de sécrétion endocrinienne se répand dans le sang et tout le corps est transformé : les jambes deviennent molles, les genoux s'affaissent, la gorge se noue, un voile passe devant les yeux et un vertige gagne le cerveau. L'être humain n'est plus alors qu'une sorte de guenille animale où subsistent, à défaut de conscience, les réflexes de l'instinct.

Il en est exactement de même pour la société quand, de ses glandes morales, la peur exsude son venin collectif. L'espèce humaine est alors frappée de paralysie ou atteinte de frénésie panique et incapable de se libérer. Dans cet état, elle est la proie des premiers mauvais bergers venus et ceux-ci ne font jamais défaut aux heures troubles. C'est toujours l'arbre malade qui est attaqué par les moisissures et les pucerons.

3. Le rôle néfaste des media

La presse (écrite et parlée) joue un rôle de premier plan dans cette intoxication de la conscience humaine. Chaque jour, les rotatives et les ondes déversent la peur à grands flots. La première page des quotidiens est pleine de nouvelles de meurtres, de

volts, de viols, d'accidents et d'épidémies. On dirait que tout l'intérêt des informations repose sur l'étagage des vices et des malheurs.

On y parle ouvertement, et avec des raffinements incroyables, de tout ce qui peut exciter et ébranler la bête humaine dans ses pires instincts. Pour réaliser des rubriques piquantes et des manchettes sensationnelles, on suppute toutes les possibilités de guerre, de famine et de révolution. A toute heure, n'importe qui peut, moyennant une somme modique, acheter sa ration quotidienne de peur.

Un incroyable pouvoir de suggestion émane de la phrase imprimée ou de l'image télévisée, au point que certains « bobards » ou certaines exagérations, engendrés par une cervelle d'en deçà ou d'outre-Atlantique reviennent à ceux qui les ont lancés, après s'être enrichis dans le tour du monde, et sèment la panique chez leurs auteurs.

On a vu, naguère, comment le choléra égyptien s'est répandu moralement sur toute la terre, y engendrant une des plus pernicieuses épidémies de peur.

Sans la presse, la radio et la T.V., colporteuses de nouvelles funestes, la plus grande partie du monde eût été dans l'ignorance du mal des fellahs. Ceux-ci n'en eussent pas été secourus moins efficacement et nul besoin n'était d'ensemencer le monde du terrible virus de la peur.

On se demande comment des hommes intelligents et qui, individuellement, sont parfois d'une réelle valeur morale peuvent prêter à ces entreprises

d'intoxication publique leur labeur et leur talent. Une lourde et renaissante responsabilité pèse sur leurs reins, sœur de celle que tant de savants, acharnés aux recherches nucléaires, encourent pour avoir forcé les arcanes de la Nature et entrebâillé le coffre aux secrets.

Hors de rares organes, disposant dans l'ensemble de peu de lecteurs, la presse du monde entier joue son rôle dans l'empoisonnement de la conscience collective. Elle aura de lourds comptes à rendre au jour de la grande répartition.

4. La « fabrication » de la peur

Non moins nocive s'avère l'action de la télévision dont les mille voix parcourent la terre et, avec ou sans la permission des éducateurs, pénètrent dans tous les foyers.

Nous avons dit, quelque part, que des parents, jaloux de la sûreté de leurs enfants et qui ne permettraient pas à ceux-ci d'être accostés dans la rue, tolèrent sereinement un tête-à-tête avec les pires dévoyés de la télévision.

On est confondu de ce qui peut sortir *de mauvais* chaque jour sous forme d'informations, de renseignements, de causeries, d'images, de conférences et même de chansons... Il faut flétrir la lecture des faits divers criminels parce qu'elle écoëure les bons, suscite la curiosité des mauvais et déséquilibre les faibles. Il

faut déplorer les interminables revues de presse qui n'ont d'utilité ni pour l'esprit, ni pour le cœur. Quel bénéfique, en effet, un homme sain peut-il retirer des opinions de vingt journaux, dont la moitié juge les événements dans un sens et l'autre moitié en sens contraire ?

Il faut réprover les émissions médicales qui sèment la panique chez les bien-portants, car il faut que chacun se persuade que son organisme est merveilleusement bien construit pour lutter avec succès contre les maladies, sauf dans les cas où l'esprit est gagné par la démoralisation.

Il faut écarter des programmes les chansons stupides où il n'est question que de « serments rompus », de « cœurs brisés », de « pleurs », de « tristesse », de « trahison » et de tout ce qui empoisonne la vie. Comme s'il n'y avait pas de belles passions, de tendresses fidèles et de cœurs épris !

La télévision sue la peur ; elle reflète la peur universelle et devient ainsi et de plus en plus un agent universel de contagion. Son influence serait féconde cependant si elle ne traduisait pas les émois animaux de la multitude et entreprenait d'éduquer les esprits inquiets. La preuve en est dans la diffusion des belles œuvres musicales, dans les chants religieux de diverses églises, dans les chœurs mâles ou enfantins.

Pourquoi faire entendre la voix et faire voir le visage des démons quand on pourrait entendre et voir les anges ? L'espèce humaine n'a que faire du sadisme cérébral.

5. Les entreprises d'abêtissement de la pensée

Le théâtre aussi a sa lourde part dans le dérèglement des âmes. Pour une pièce fraîche et heureuse, que d'actes pervers et tourmentés ! Les spectateurs sont ainsi faits que la traduction de vies simples et calmes ne leur inspire aucun intérêt. Ce qu'ils recherchent avidement, c'est l'étalage des passions affrontées, les situations morbides, les maladies du sentiment. Ils n'aiment rien tant que d'être bouleversés, écartelés, crucifiés dans leur sensibilité intime. Et ce sont précisément les moins stables qui ont davantage soif d'horreur et de perversité.

Le spectacle genre Grand-Guignol donne la mesure de ce déséquilibre qui tend à gagner de plus en plus le monde.

Encore le théâtre n'est-il accessible qu'à une fraction relativement minime du public et n'exerce-t-il de ravages continus que dans certaines sphères. Mais que dire du cinéma, devenu un moyen d'abêtissement populaire et de surexcitation de l'instinct ?

On se « cinématise » aujourd'hui comme on s'alcoolisait autrefois, avec cette différence que l'ivresse alcoolique est beaucoup moins grave que l'ivresse mentale et que le cinéma, dans sa forme européenne et surtout américaine, constitue un véritable stupéfiant.

Il existerait dans le monde une vaste entreprise de démolition de la pensée qu'on n'agirait pas avec plus de diabolique astuce pour empêcher les hommes de penser.

Le papillotage continu du film, l'inhumaine succession des images, cet éparpillement méthodique de l'attention, ce grignotage lumineux de l'intérêt viennent peu à peu à bout des âmes les plus indépendantes et, par l'usage réitéré du voyage immobile et de l'exploration assise, détendent infailliblement en elles les ressorts de l'action.

Par contre, chez les âmes serves, élémentaires ou enfantines, le cinéma déclenche tous les gestes d'imitation. D'où la monstrueuse prolifération de la brutalité et de la sexualité dans le monde par excitation incessante des réflexes adolescents.

Il est stupéfiant, de nos jours, de constater que les plus grands succès des films vidéo, à regarder chez soi, sont les films d'horreur, d'épouvante ou pornographiques !

6. La responsabilité des Églises

La civilisation moderne, avec son athéisme obtus et sa trépidation industrielle, ne saurait être surprise de récolter ce qu'elle sème obstinément. Son grain étant toxique, ses récoltes sont empoisonnées et corrompent chaque jour de nouveaux semeurs.

Il ne faut pas chercher plus loin la cause des horreurs scientifiques par lesquelles la *kultur* allemande s'est distinguée au cours des années 1940. Dachau, Buchenwald, Auschwitz, etc., sont le fruit amer de la logique humaine lorsque celle-ci est poussée jusqu'à l'extrême limite de ses possibilités.

Les bagnes hitlériens, au surplus, sont une imitation atténuée de ce que la plupart des religions offrent à leurs fidèles en punition de leurs péchés.

Les Églises ont, sous ce rapport, contribué à la désagrégation des consciences en jetant la peur à pleines mains. L'imagination maléfique des théologiens a répandu à profusion l'image des tourments et des supplices qui attendent la plupart des futurs élus, en même temps que l'unanimité des damnés. On ne saurait croire combien d'honnêtes gens ont été et sont encore paralysés par l'effroi canonique du Purgatoire et de l'Enfer.

La notion d'un dieu colère et vindicatif a plus fait pour accroître le nombre des athées que les plus ardentes croisades des libres-penseurs. Quand l'homme a la crainte de Dieu, il ne saurait croire à son Amour, car l'Amour est exclusif de la crainte.

Toutes les confessions, sans exception aucune, sont à base de peur.

On n'a pas fait crédit à la créature humaine depuis le début de l'ère chrétienne. Au contraire, on lui impute comme un crime sa faiblesse et son imperfection. Sous couleur d'humilité, on la représente, à partir de la création, comme naturellement mauvaise et, pour cela, justiciable des plus dures corrections. Cette méthode, que les éducateurs modernes abandonnent de plus en plus vis-à-vis de l'enfance déficiente et qui a causé tant de déboires aux éducateurs du passé, les Églises la conservent maladroitement et s'acharnent à faire de l'homme une image perverse qui doit être châtiée impitoyablement.

L'une des preuves les plus évidentes du grand désarroi spirituel dans lequel se débat l'homme du XX^e siècle n'est-elle pas cette recrudescence des « sectes » (ou religions parallèles) dans lesquelles chacun essaye de retrouver un succédané de cette grande spiritualité perdue, si nécessaire à l'homme équilibré ?

7. La peur est une arme à deux tranchants

Ce qu'on obtiendrait si aisément par l'amour, on préfère l'arracher par la peur, terrible médicament qui détruit les rouages de la conscience et fait de ceux qui le colportent, comme de ceux qui le subissent, des êtres diminués.

Car voilà qui montre bien l'un des aspects des plus redoutables de la peur. Cette peste est aussi dangereuse pour ceux qui l'utilisent que pour ceux auxquels on l'injecte.

Se servir de la peur, c'est la reconnaître pour maîtresse et se faire l'esclave de la peur.

A quelque période de l'histoire qu'on se réfère, tous les despotes ou tyrans ont subi les affres de la peur. Entourés d'obéissance et de servilité, ils avaient des nuits d'angoisse. De Tamerlan et Denys l'Ancien à Hitler et Mussolini, les dictateurs du monde ont toujours tremblé de peur.

On imagine ce que peut être l'administration des collectivités humaines par des chefs que la peur chevauche et dont les réflexes physiques, mentaux et

moraux sont obnubilés. A la vérité, la peur a peuplé le monde de fous et de demi-fous, d'autant plus dangereux que leur situation sociale est plus élevée et que ces êtres diminués abondent dans les gouvernements, les administrations, les églises, les universités et les parlements.

8. Où est votre libre arbitre ?

Tant que l'humanité sera en proie à la peur, non pas à la peur accidentelle, mais à ces peurs multiples et endémiques, aucune amélioration de son état ne sera possible parce qu'elle chancellera sur ses fondations.

La paix du monde ne peut s'asseoir que sur la paix individuelle intérieure, et cette paix intérieure ne peut être réalisée que si l'individu échappe à la peur.

Que plusieurs hommes se soustraient isolément à l'emprise de la peur et déjà ils seront en mesure de conduire efficacement les autres. C'est donc de cette sorte d'hommes qu'il faut augmenter le nombre de manière à constituer une élite sans peur.

Mais pour être sans peur, vous avez déjà compris qu'il faut être sans reproche et, par conséquent, s'astreindre aux disciplines de vie que mérite la liberté.

L'homme n'est une créature supérieure aux autres que par sa faculté d'exercer son libre arbitre. Or, le libre arbitre est absolument inconciliable avec la peur. Un homme terrorisé n'a plus de libre arbitre :

ses pensées et ses actes sont conditionnés par la peur. Chez lui, tout est en porte à faux, tout est en déséquilibre ; c'est ce qui permet aux mauvais de l'ébranler facilement.

Multiplions donc les hommes sans peur. Par le seul fait d'être sans peur, ils sont aptes à fortifier les autres. Instinctivement les hommes peureux sentent que l'homme sans peur est un chef, et ils aiment à se serrer contre lui comme les brebis contre le bélier, qui les rassure de la tête et des cornes.

Vous êtes peut-être un de ces hommes en puissance, qui subissent la peur par contagion et par grégarisme, mais désirent s'en évader. S'il en est ainsi, lisez attentivement ce qui suit, car ce livre vous restituera à vous-même en vous lessivant de la peur. Vous subissez celle-ci à votre insu, faute d'avoir pensé que vous pouviez, même seul, vous en défaire.

Ne croyez pas que ce soit une entreprise impossible. D'autres, beaucoup d'autres l'ont menée à bien avant vous.

Il n'est même pas nécessaire que vous éliminiez d'un coup toutes les peurs, ni même totalement chacune d'elles. A mesure que vous vous amputerez d'une peur, et même d'une partie de peur, vous sentirez votre dynamisme personnel s'accroître dans de grandes proportions.

La disparition d'une fraction de votre peur, si petite soit-elle, vous donnera la force suffisante pour vous débarrasser d'une fraction encore plus considérable de la peur.

Et ainsi, peu à peu, vous faucherez en vous la broussaille négative où vous vous empêtriez. Votre marche dans la vie deviendra souple, aisée, efficace. Vous rampiez jusqu'alors ; vous pourrez bondir.

9. Notre époque de grande peur

Nous avons, dans les pages précédentes, souligné que notre époque était une époque de grande peur. La recrudescence de cette peur est due à l'instabilité du XX^e siècle où l'humanité est à la recherche de nouvelles solutions.

Un ancien état social est en train de mourir ; un nouvel état social est en train de naître... et la lutte est vive entre le moribond et le nouveau-né. C'est de cet antagonisme que sont faits le déséquilibre présent et cette agitation dont, pour la première fois sur notre planète, on enregistre universellement les remous.

Deux guerres mondiales ont bouleversé l'économie de plusieurs continents ; des guerres localisées partout dans le monde éclatent laissant d'innombrables victimes, d'autant plus innombrables d'ailleurs que les armements sont de plus en plus « sophistiqués », « performants » ; de terribles saignées humaines ont été faites, d'immenses populations se sont trouvées déplacées, décimées. Le conflit latent entre les deux grandes puissances, l'escalade des armements dont seule une infime fraction serait suffisante pour

détruire complètement la planète, les rivalités politiques et idéologiques partout dans le monde se traduisant par des attentats sur des innocents, la montée de la violence, tout cela sur un fond de crise économique mondiale reflète bien l'insécurité et l'angoisse que chacun ressent individuellement ou collectivement. De nouvelles idéologies s'affrontent qui sont la traduction des malaises présents.

L'humanité de ce temps bout dangereusement. L'humanité a la fièvre. Il y a présentement un branle-bas de ses cellules, une mobilisation générale de ses humeurs. Aussi l'humanité grelotte de frayeur et de froid comme à l'âge des cavernes et, chose inattendue en cette fin d'ère, se trouve dénuée au sein d'une énorme production.

10. La souffrance des inadaptés

Le machinisme, sur lequel on comptait spécialement pour remédier à la faiblesse humaine a, dans une certaine mesure, soulagé la peine des corps mais il a accru la détresse des esprits.

La paix intérieure (la seule qui compte véritablement) est devenue presque impossible dans un âge où les principales caractéristiques sont la vitesse, la mobilité et l'efficacité.

En réalité, l'homme s'est laissé gagner par le rythme des machines et des techniques dont la course précipitée n'est possible qu'en raison de leur carac-

tère inhumain. On peut accroître de plus en plus — et on accroît effectivement — la rotation de la machine, mais on ne peut accroître le rythme de l'homme qui s'efforce de suivre en haletant.

A partir d'une certaine vitesse, la cadence de l'inanimé devient tyrannique et c'est à ce moment que le moteur, créé par l'homme pour être à son service, asservit l'homme à son tour.

Tout être dont le rythme est dépassé est candidat à la folie. Toute collectivité dont la cadence n'est pas celle du reste du monde court à sa ruine et à sa dispersion.

Nous sommes tous plus ou moins atteints de ce mal des inadaptés depuis la fin du XIX^e siècle, mais les découvertes scientifiques du XX^e l'ont rendu insupportable et dangereux.

11. Universalité de la peur

Malgré toute l'horreur de la guerre des gaz, des chars d'assaut, des liquides enflammés et des bombes aériennes, les peuples gardaient encore le sentiment d'une localisation de l'horreur.

Les V1, V2 et autres fusées stratosphériques, la bombe atomique, les missiles à ogive nucléaire, la menace de la bombe à neutrons, etc., ont reculé les bornes de la peur.

Avec l'avion moderne et les missiles à longue portée dont le rayon d'action couvre presque toute la

terre, aucun pays n'est désormais à l'abri de la désintégration atomique considérée comme un élément de destruction.

Toute la terre est justiciable de l'uranium et toutes les cités du monde sont des Hiroshima en puissance.

Cette seule perspective a, plus que toutes les autres, transformé l'humanité entière en un vaste camp de la peur.

Ainsi, la peur est devenue le grand dissolvant, infiniment plus redoutable que la bombe atomique elle-même, parce que infiniment plus subtile, plus universelle et parce qu'elle agit dès à présent.

Que demander à des hommes qui ont peur du matin au soir et d'un bout de l'année à l'autre ? Les plus faibles sont paralysés par leur angoisse et par celle de leurs voisins. Les plus forts se sentent gênés, diminués et perdent confiance en eux-mêmes jusqu'au temps où presque tout le monde en vient à prononcer la phrase inhibitrice : « *A quoi bon ?* »

A quoi bon procréer pour mourir ?

A quoi bon travailler si tout doit être anéanti ?

A quoi bon inventer si tout doit être perdu ?

A quoi bon conserver si tout doit être dilapidé ?

A quoi bon construire si tout doit être détruit ?

A quoi bon envisager le futur si nous ne devons plus être que passé et que cendres ?

Il faut que les hommes aient l'esprit d'entreprise bien chevillé au corps pour oser entreprendre et même persévérer dans une telle atmosphère. Et cela

serait tout à l'honneur de la créature humaine, qui pense encore, tout de même, et agit malgré tout.

Si l'on pouvait seulement la délivrer de sa peur, quel soulagement immense ! Et comme alors tous les hommes travailleraient de grand cœur !

Il n'y aurait cependant rien de plus *en bien*, mais il y aurait quelque chose de moins *en mal* et cela suffirait à transformer la géhenne en paradis terrestre.

Cet état de l'humanité rappelle invinciblement l'anecdote du fou qui se frappe méthodiquement le crâne avec un marteau. Au passant qui lui dit : « *Cela doit vous faire bien mal !* », le fou répond : « *Oui, mais c'est si bon quand je m'arrête !* »

12. Le miracle que nous vous proposons

Il n'est pas possible que vous n'aperceviez pas l'action corrosive de la peur dans votre comportement et celui de vos parents, amis, voisins, etc.

Il n'est pas possible que vous ne voyiez pas que l'inimitié des partis vient de ce qu'ils ont peur les uns des autres.

Il n'est pas possible que vous ne sentiez pas que les guerres sont la conséquence de la peur des nations.

Ainsi, la peur est embusquée partout. Elle fausse l'existence humaine et les rapports humains.

Tout ce que la peur touche devient immédiatement contagieux et communique la peur à ce qui l'entoure, créant de la sorte d'autres zones de peur. Tant et si bien que les peurs individuelles s'amalgament aux

peurs collectives, l'humanité n'est pas libre de ses réflexes et ressemble à un vaste troupeau sans berger et sans direction.

Les plus effroyables paniques et les plus terribles psychoses deviennent alors possibles et nul n'est plus maître alors de cet océan de passions. L'individu y est balloté comme un fétu et sa faculté de détermination y est presque entièrement abolie, à moins que, par miracle, il ne rencontre la bouée libératrice et n'aborde le rivage sauveur.

C'est ce miracle que nous vous proposons de réaliser en étudiant vos peurs une à une et en vous montrant comment vous débarrasser de chacune de ces peurs.

Ce n'est pas au-dessus de nos moyens et surtout pas au-dessus des vôtres.

D'autres hommes ont, dans les plus effrayantes conjonctures, réalisé leur paix avant vous.

Peut-être vous a-t-on dit qu'en plein déchaînement des tempêtes marines, il suffit de jeter un peu d'huile pour apaiser la mer autour de soi ?

Apprenez aujourd'hui à répandre sur les vagues d'une humanité déchaînée **un peu de Foi et d'Amour.**

CHAPITRE II

Ne craignez point pour vous personnellement

Cette peur est aujourd'hui l'une des plus répandues et peut-être celle qui cause le plus de souci.

« En ce temps, écrivions-nous dans *Les Clés de la Santé* (1), où l'humanité a peur de tout, sévit la peur généralisée de la maladie. On peut dire que les hommes passent la moitié de leur temps à être malades et l'autre moitié à craindre que la maladie ne fonde sur eux.

« Nul état d'esprit ne peut être plus favorable à l'éclosion et à la propagation d'affections physiques de toutes sortes, puisque celles-ci résultent d'une attitude vicieuse de l'esprit...

« La fausse éducation scientifique est pour beaucoup dans la peur des maladies et on ne saurait dire le mal dû aux dictionnaires et revues de santé, annonces pharmaceutiques, causeries médicales et publicité par radio. »

1. Le Courrier du Livre.

1. Ne craignez pas pour votre intégrité physique

Cette peur physiologique était jadis une spécialité des villes dont l'activité factice brisait la garde intérieure des citoyens. Aujourd'hui les campagnards eux-mêmes sont pervertis, dans la mesure où leur existence est devenue moins fruste, et leur riche santé de jadis s'effrite au voisinage des médecins. L'usage des calmants s'est généralisé dans les populations rurales qui n'ont plus la force de supporter une migraine ou un mal de dent.

On en arrive ainsi au servage médical le plus étroit et le praticien règne aujourd'hui implacablement sur une humanité terrifiée, qu'il tyrannise à force de piqûres, de prélèvements et d'interventions.

Cependant, **nul besoin de spécialistes pour se bien porter**, alors que les spécialistes sont bien utiles pour être malade. La nature, quand elle organisa notre corps, le prévint sans médecins et sans pharmaciens. Lorsque Dieu créa Adam, il ne dit point : « *Ceci sera l'Homme et ceci sera l'Aspirine.* » Le demiurge inventa la personne humaine, mais c'est la personne humaine qui inventa le médecin.

Vous avez tout ce qu'il faut en vous, d'abord, pour ne pas être malade, ensuite, pour tout remettre en place si quelque chose vient à se détraquer.

Mais si vous n'avez peur de rien, rien ne se détraquera dans votre organisme, qui est si bien construit

que, même à l'aide des poisons pharmaceutiques, vous avez du mal à le détériorer.

Il n'y a vraiment qu'une seule maladie : la peur, qui est la source de toutes les autres, parce qu'elle est l'intoxication première, l'infection première et le contagement premier.

2. La peur et les épidémies

On ne saurait croire à quel point la peur appelle les épidémies. Jadis, elle préparait le terrain de la peste et du choléra. Avant que le mal ne fût là, elle abaissait les barrières morales, stoppait les résistances psychiques et mettait les futures victimes à la merci de l'invasion.

Or, tous ont pu remarquer que, dans les grandes épidémies, les moins frappés étaient ceux ou celles que leur optimisme préservait de la peur.

Le *Décameron* de Boccace est basé sur l'histoire de plusieurs jeunes hommes et jeunes femmes qui, durant la grande peste de Florence, se réunirent pour oublier le fléau et mener une existence de plaisirs. Ce que tentèrent ces êtres légers en vue de se soustraire à la redoutable maladie, des créatures héroïques : prêtres, religieux, soldats, volontaires de toute nature le firent par esprit de sacrifice et don de soi.

Rappelons le cas des forçats de Sakhaline dont une première équipe avait couché impunément dans le lit de cholériques véritables, alors qu'une seconde

équipe était morte pour avoir cru dormir dans des lits souillés.

Nous avons eu, une fois de plus, l'occasion de vérifier les ravages de la peur dans un chef-lieu de canton de notre voisinage. Sur l'annonce d'un cas de poliomyélite, d'ailleurs douteux, mais orchestré par la presse et l'opinion, on put voir l'affolement gagner une population entière, municipalité comprise, au point que les écoles furent fermées, les réunions et les baignades interdites et que, durant des semaines, nul n'osa fréquenter les marchés, l'église et le cinéma. On imagine les ravages qu'eût provoqués une épidémie véritable sur ces gens frappés de terreur.

C'est que la peur grossit tout, déforme tout et qu'elle détruit les admirables défenses intérieures qui permettent à l'immense majorité des hommes d'atteindre la limite de leur vie sans grave maladie ni accident.

3. Avez-vous pensé que votre corps est un merveilleux appareil ?

Le créateur a si bien fait les choses et les êtres qu'en dépit d'imperfections évidentes l'univers constitue un système efficace et cohérent. La circulation des astres dans le ciel comporte le minimum d'éclatements et de collisions, ce qui est proprement admirable, étant donné les milliards et les milliards de mondes dont la course s'enchevêtre à l'infini.

Toute cette astronomie s'équilibre sans médecin,

sans pharmacien, sans sage-femme. Quand une étoile accouche d'un satellite, on ne va pas chercher un professeur d'obstétrique et on ne tire pas la sonnette d'un ophtalmologue pour remédier à une éclipse du soleil.

Tout s'arrange tout seul, admirablement, en vertu des seules lois naturelles, sans doute aussi parce que les astres n'ont ni peur ni imagination.

De quoi vous mêlez-vous donc quand vous allez consulter un « homme de l'art » pour dissiper vos malaises alors que celui-ci est fort en peine de remédier aux siens ?

Ne savez-vous pas que votre corps physique est une merveille de construction, un chef-d'œuvre de mécanique cellulaire, qui laisse bien loin derrière la réalisation du plus génial ouvrier ? Que chaque chose y est faite pour servir, durer ? Que toutes les pannes y sont prévues et automatiquement corrigées ? Que chaque défaillance comporte son remède ? Et même que le soi-disant « raté » est, en fait, la mise en place du contre-poison ? Que tout s'arrange nécessairement, que tout se redresse, que tout se répare ? A une seule condition cependant : c'est qu'on versera dans les rouages et sur les pivots l'huile de la confiance et non le vitriol de la peur.

4. Donnez un grand coup de balai en vous-même

Citons l'anecdote du chat d'un de nos voisins qui avait été écrasé par une voiture mais qui, n'admet-

tant pas que sa moelle épinière fût lésée, avait fini par recouvrer la possibilité de faire des bonds surprenants. Or, depuis, commentant ce fait, un chirurgien des hôpitaux d'une grande ville de France nous signalait que, mise par lui en face de cet exemple, une jeune et intelligente assistante sociale, à demie-paralysée à la suite d'une atteinte de poliomyélite, avait nié sa parésie et substitué une ascension au pic Coolidge à une saison de repos à Lamalou-les-Bains.

« Miracle » que vous pouvez renouveler pour votre compte, comme nous l'avons fait nous-même et fait faire à bien des gens.

De même qu'il n'y a qu'une seule maladie : la peur, il n'y a qu'un seul remède, que nous exposons en détail aux derniers chapitres de ce livre et qui n'est autre que la Foi.

Pour l'instant, chassez la peur hors de vous, celle qui vous est propre en tant que créature physique, celle de votre entourage ou de vos relations, qui suffit souvent à engendrer votre propre peur, celle de votre éducation traditionnelle et conformiste, celle des mauvaises lectures, des mauvais spectacles, des mauvaises conversations.

Donnez en vous un grand coup de balai, de manière à expulser les inquiétudes, les craintes. Promenez le plumeau spirituel dans les moindres anfractuosités de vos sentiments.

Ne laissez subsister en vous aucune de ces toiles d'araignée où s'accrochent vos hésitations et vos doutes. C'est là une lessive intérieure, un ménage à faire tous les matins. Et pas seulement le matin, mais

durant tout le jour et tous les soirs, ainsi que procède la ménagère vigilante qui, le chiffon à la main, fait disparaître le moindre grain de poussière de sa maison.

Il est même incroyable que tel être, attentif à éliminer les souillures physiques et qui entretient son corps dans un parfait état de propreté, néglige à ce point et systématiquement le nettoyage de son âme, comme si celui-ci n'était pas la condition indispensable de la purification du corps.

Nous irons même plus loin. **Le soin du corps n'est rien s'il n'est pas accompagné du soin de l'âme.** Et il vaudrait certes mieux pour votre intégrité générale que vous promeniez l'aspirateur dans votre esprit plutôt que sur vos fauteuils.

5. Barrez la route aux accidents

La peur des accidents n'est pas moins funeste que la peur des maladies. On peut même dire qu'elle fabrique l'accident en partie et que, tout au moins, elle est l'avant-coureur de celui-ci.

Toute sensation de peur mobilise les impondérables et crée automatiquement les conditions défecueuses d'où l'accident naîtra.

Car, ce qui est terrible dans la peur, c'est qu'elle est une affection psychique qui agit d'abord sur les enveloppes fluidiques et magnétiques représentant la

partie invisible de votre personnalité. Quand ces enveloppes sont corrodées ou détruites, rien n'empêche plus la peur de s'infiltrer dans votre organisme matériel. Elle y amorce d'insidieuses préparations, étend ses ligatures perfides et vous livre, pieds et mains liés, à l'inconnu.

Dans le passage de *l'Invisible et Moi* (2) intitulé « *L'accident est en puissance avant de se produire* », nous avons indiqué comment, dans un véhicule terrestre ou aérien dont le châssis comporte une fêlure, l'accident a ou non chance de se produire selon que le conducteur a confiance ou non.

Un des plus étonnants témoignages dans ce sens est celui de Guy de Larigaudie, dans son voyage en auto à travers la jungle birmane, entre Calcutta et Saïgon (3). Pendant des semaines et à chaque heure du jour, les deux compagnons frôlent le danger et risquent l'impossible. Mais leur foi en eux-mêmes et dans une protection providentielle est si absolue qu'ils sont invulnérables à l'accident.

Nous pourrions multiplier les exemples dans ce sens, de même que dans le sens contraire. Mais chacun a remarqué autour de lui des hommes victimes d'accidents continuels. Si vous connaissez intimement ces malchanceux ou si vous vous donnez la peine de scruter leur vie profonde, vous ne manque-

2. Éditions Astra, Paris (épuisé).

3. Éditions Plon.

rez pas de reconnaître qu'ils sont, corps et âme, acquis à la peur.

La peur les assiège à tout moment, les imprègne, les pénètre. Leurs pensées, leurs paroles, leurs actes sont conditionnés par la peur. Il s'agit là d'une intoxication généralisée due à une aboulie spirituelle et à une carence du mental. De tels malades, car ils le sont véritablement, ne peuvent être guéris ni par eux-mêmes ni par leurs proches. Une cure de désintoxication serait nécessaire, elle-même suivie d'une rééducation.

6. On manque de cliniques spirituelles

Et voilà bien par où pêche essentiellement notre organisation sanitaire moderne. On construit, à grand renfort d'argent, des hôpitaux magnifiques dont la peur est l'économe, l'administrateur et le chirurgien. Tout y porte le cachet de la peur, les consignes de la peur. Tout y parle la langue de la peur. Décor, appareillage, personnel revêtent un aspect de froideur professionnelle qui glace l'âme et débilité le corps. « *Vous qui entrez ici, laissez toute espérance.* » Le seul fait de pénétrer dans un hôpital ou une clinique constitue déjà une redoutable amputation.

Odeurs, instruments, voisinage, propos, vocabulaire, exemple viennent à bout des consciences les plus braves et inhibent les cœurs délicats.

Songez au contraire, à ce que serait une « maison

de santé » vraiment digne de ce titre et qui ne comporterait ni chirurgiens, ni médecins, ni infirmières, ni laboratoires, ni pharmacie, ni table d'opération.

Tout y serait disposé pour le plaisir des yeux et pour la joie de l'âme. Des assistantes au beau sourire prépareraient la venue des maîtres de gaieté. Des professeurs de réconfort, de droiture, de courage, y enseigneraient sous une forme vivante les règles de la vie sereine et les lois fondamentales du bonheur.

Les premiers clients de cette clinique de relèvement devraient être les médecins, chirurgiens, pharmaciens, toxicologues et, avant tout, les conférenciers, causeurs et chroniqueurs médicaux. L'étalage constant du mal, l'étude publique des états morbides aboutissent à une infection chronique dont la purulence atteint ses propagateurs en premier.

L'intense campagne antituberculeuse, organisée avec l'aide de pouvoirs publics ignorants, a généralisé l'idée de tuberculose. Cette vaste suggestion exerce ses ravages sur les esprits faibles et les prépare à l'envahissement microbien.

Tous les spécialistes des voies respiratoires savent que le pneumocoque, agent redouté de la pneumonie, vit normalement dans la bouche de tous les hommes mais ne manifeste sa virulence que dans certaines conditions.

Ils croient que cette virulence n'est déterminée que par un abaissement des barrières physiques alors que c'est seulement l'abaissement des barrières morales qui met le corps à la merci des agents microbiens. Et que dire de la psychose du cancer ?

On voit par là qu'il n'y a réellement qu'un microbe : la peur, qu'une bactérie : la peur, qu'un virus : la peur et que ceux-ci filtrent à travers les filières les plus ténues.

Chassez la peur de vous et la maladie n'y viendra point.

7. Ne redoutez pas la mort

Cette crainte est peut-être la plus angoissante et la plus répandue de toutes.

Elle tient à ce que l'amour de la vie est chevillé dans les êtres, non à l'instigation des hommes cette fois, mais à celle de la nature elle-même, surtout préoccupée de la conservation des espèces et qui en protège les échantillons.

Si l'homme n'avait pas en lui ce sens aigu et constant de la conservation physique, il ne déploierait pas tant d'énergie ni d'obstination pour se cramponner à l'existence, même dans le malheur. Il est de fait que les suicides sont infiniment rares par rapport au nombre de créatures humaines, et il faut un bien puissant motif physique ou sentimental pour que le suicidé devance l'appel. Fréquemment d'ailleurs, l'homme qui abrège sa vie agit sous le coup d'une obsession ou d'un trouble grave qui, diminuant son libre arbitre, ne lui permet plus un jugement normal.

Mais, pour les hommes moyens, l'idée de mort rebrousse l'idée de vie et celle-ci, comme il est juste,

s'oppose nécessairement à celle-là. C'est heureux d'ailleurs, car si l'on connaissait la vraie réalité de la mort au lieu de n'en voir que les apparences, bien peu d'êtres auraient le courage de mener leur existence jusqu'au bout.

Toutefois, cette défense naturelle ne doit pas mener à l'excès contraire, et par attrait excessif de la vie, conduire à la peur désordonnée de la mort. Voici ce que nous disions dans *l'Ami des heures difficiles* :

« Pourquoi auriez-vous peur de la mort ? Celle-ci ne cause aucune souffrance physique. C'est un passage très doux, très simple et très aisé. Le spectacle ou la description de l'agonie chez les autres ne doit pas vous influencer, car l'apparence est plus trompeuse dans ce cas que dans tout autre. Même si le corps charnel se débat et donne l'illusion de la souffrance physique, apprenez que le mourant ignore cette lutte ou la considère comme extérieure à lui. On meurt avec autant de facilité qu'on s'endort et il n'y a aucune exception à cette règle, qu'il s'agisse de mort par maladie, par usure, par violence ou par accident. La mort est un passage, non un état. Elle vous rapproche du Divin par l'abandon de votre enveloppe. La mort vous rend votre jeunesse et votre liberté... Faites donc loyalement votre journée en songeant que, le soir de la vie arrivé, vous vous endormirez corporellement dans la paix sereine de la mort. Ne voyez pas la mort en noir, sous la forme d'un squelette ou d'une allégorie. Écartez ces conceptions rudimentaires, et voyez la mort en face

comme elle est. Après trois jours de sépulture, Jésus connaît la seconde naissance. La mort physique, instantanée et douce, est le vestibule de la Résurrection.

Qu'il en soit, vivez allègrement, fortement, sachant que vous êtes en état de vie, sans vous préoccuper, avant terme, des conditions de votre mort. Les vôtres seulement que, le moment venu, toutes les vôtres seront données pour qu'après une existence féconde vous ayez une heureuse fin.

Ne craignez pas pour votre intégrité mentale, morale et spirituelle

Beaucoup redoutent l'affaiblissement de leurs facultés cérébrales et l'amointrissement de leurs forces. Or, croire à la diminution d'un pouvoir, c'est déjà amorcer sa désagrégation et sa perte.

A part quelques exceptions, les jeunes gens ont une grande confiance en eux-mêmes, dans leurs méthodes et dans leurs moyens. Chose curieuse, cette assurance coïncide précisément avec l'âge où rien ne la justifie sur le plan intellectuel ou matériel. Au début de la vie, l'être humain n'a aucune valeur par lui-même ; il est profondément ignorant des conditions de l'existence, il est sans expérience et sans acquis. Son bagage est nul le plus souvent, et il ne devrait logiquement avoir que des raisons de découragement et de méfiance. C'est cependant au cœur de ce

dénuement qu'il y a le plus de dynamisme, basé sur ses possibilités d'enthousiasme et d'indignation.

Au contraire, à mesure que l'homme avance sur le plan des réalisations et se fraye un chemin de réussite, il est assailli par la méfiance et le doute, fruit des heurts intimes et sociaux. Il est très rare qu'un homme mûr garde au cœur les élans de l'adolescence. Il est encore plus rare que le vieillard ne soit pas un désabusé.

L'adage « *si jeunesse savait, si vieillesse pouvait* » n'a de sens que par la faiblesse unanime qui fait croire aux jeunes qu'ils sont sans puissance et aux vieux qu'ils sont sans volonté.

9. Pour renaître spirituellement

La jeunesse n'a pas besoin de savoir pour évoluer. C'est même son aveuglement qui fait son audace. Démonstration merveilleuse de ce que peut l'Esprit à lui seul ! Mais pourquoi, mûrissant en pensée et en moyens d'expression, jeunes gens, ne gardez-vous pas cette fraîcheur spirituelle qui est l'adolescence de l'âme et la jeunesse des purs ? Hommes mûrs, pourquoi vieillissez-vous en esprit avant que vos cellules ne vieillissent ? Votre renouvellement spirituel ne dépend-il pas seulement de vous ? Vieillards, ou qui vous considérez comme tels, pourquoi devancer la décrépitude physique en mésestimant vos ressources d'âme et de corps ?

A tout moment de la vie, vous pourrez naître à

nouveau et tout abolir de ce qui fut par une seconde naissance. Procédé évangélique qui n'est pas le privilège de quelques hommes, mais la part normale de chacun.

A tout âge, vous pouvez connaître les joies de la résurrection spirituelle et ses extraordinaires possibilités. L'âme ne se sclérose pas ; on l'enferme ou on l'oublie. Mais, dès qu'on a foi en elle, elle vibre intensément.

C'est parce qu'ils ont méconnu ces lois que de grands réalisateurs et de grands conducteurs d'hommes ont connu la défaite après des débuts triomphaux. Vieillis par le succès et les honneurs, ils ont cessé de croire à leur étoile et, devenus semblables aux autres, ont perdu confiance en eux.

10. Changez d'esprit et votre corps changera

Vous êtes certainement de ceux qui n'ont pas confiance en eux-mêmes, sans quoi vous ne liriez pas ces pages où il n'est question que de peur.

Vous vous défiez de vos moyens qui sont grands. Vous surestimez la puissance des forces adverses. Vous vous pliez, en pareil cas, à un conformisme démoralisant. S'il n'était pas admis universellement qu'à vingt ans on est jeune, à quarante mûr et à soixante vieux, on verrait un peu partout des maturités de soixante ans et des jeunesse de quarante.

Je n'en veux d'autres preuves que le comportement des femmes de naguère et d'aujourd'hui.

Encore au siècle dernier, une femme de trente ans n'était plus qu'une mère de famille. Au premier deuil, elle prenait le noir et ne le quittait plus. A quarante ans, elle était vieille, à cinquante aïeule, à soixante ancêtre. Sa mentalité et ses ressources étaient à la hauteur de l'opinion qu'on en avait.

Aujourd'hui bien des femmes de cinquante ans ont une apparence et des virtualités de jeunesse parce que l'opinion débilite ne les paralyse plus. Nombre d'entre elles font du sport à l'âge où leurs mères reprisaient dans un fauteuil à oreillettes, avec du coton dans les oreilles et une boule chaude à leurs pieds.

L'espèce humaine a-t-elle changé ? Nullement. Elle a toujours le même nombre de vertèbres, les mêmes catégories de muscles, les mêmes replis cérébraux. Ce qui a changé, c'est l'esprit, c'est-à-dire la conception qu'on a des choses et la représentation qu'on s'en fait.

Rien ne s'oppose, par conséquent, à ce que vous décidiez, à partir de maintenant, d'être tout l'opposé de ce que vous étiez il y a une heure, c'est-à-dire **jeune, fort, confiant, persévérant, audacieux**.

Et, puisque vous y êtes, que ne vous déclarez-vous, du même coup, compréhensif, généreux, aimant, ce qui aura pour résultat **immédiat** de vous doter de ce que la psychologie moderne appelle un « complexe », mais celui-là de *supériorité* !

L'essentiel n'est pas que cette supériorité (que vous vous conférez à vous-même et d'office) soit d'emblée

partagée et reconnue par autrui. L'essentiel est que vous y pensiez comme à une chose certaine dont l'évidence s'imposera quelque jour. Et, en effet, sous l'influence de votre détermination, de votre suggestion à l'égard de vous-même, un nouvel être dont vous n'aviez pas idée surgira en vous. Ce qu'il pensera, dira et fera n'aura plus rien de commun avec ce que pensait, disait et faisait « le vieil homme ». Ce sera là cette renaissance dont nous vous parlions plus haut.

II. N'ayez pas peur de vous-même

Mais il y a pire que le manque de confiance en soi, pire encore que la défiance de soi, nous voulons dire la peur de soi-même.

Innombrables sont les hommes qui n'osent se pencher sur leurs profondeurs. Si tant de gens ne se regardent pas face à face, c'est qu'ils ont peur de cette confrontation intérieure qui ne leur permettrait pas de vivre de la même vie superficielle qu'auparavant.

Pour ne pas être mis en présence de leurs responsabilités, beaucoup sont capables des évasions les plus dangereuses. Ils s'étourdissent dans de vains plaisirs ou de vaines occupations. Heureux encore s'ils ne consacrent point à des entreprises mauvaises et ne lèsent pas autrui dans ses sentiments ou ses biens !

Jamais comme aujourd'hui les hommes n'ont eu le désir de se fuir, de ne pas rester en leur propre

société, par peur instinctive d'eux-mêmes. Ils appréhendent en eux je ne sais quelle présence austère qui les juge et prononce leur condamnation.

Songez-y. Vous êtes probablement de ceux-là. Pour reprendre une de nos anciennes images, vous ne pouvez sans frayeur vous pencher sur la margelle de votre inconscient. Ce puits inconnu et dont la profondeur se perd dans les ténèbres vous hante et gâte les joies superficielles auxquelles vous vous adonnez.

Vous soupçonnez la présence en vous d'êtres différents de vous, à la fois plus bas et plus élevés, selon qu'ils sont mus par l'instinct ou la haute conscience, et qui se déterminent pour des raisons qui ne sont pas les vôtres et que vous n'approuvez pas toujours.

Vous vous sentez véritablement sans influence et sans action sur ces compartiments intérieurs de votre personne, et vous fermez vos yeux et bouchez vos oreilles pour échapper à cette dualité.

Si vous persistez à garder une si dangereuse attitude, vous ne serez jamais que ce que vous êtes, c'est-à-dire un être tronqué, divisé. Quand une partie de vous dira oui, l'autre dira non ; vous serez un terrain de lutte où rien d'heureux ne pourra être édifié, où rien de stable ne pourra être bâti.

12. Descendons ensemble dans votre être intérieur

Il faut résolument abandonner une aussi pauvre

méthode et faire exactement le contraire de ce que vous faisiez jusqu'ici.

Bien loin de vous éviter, recherchez la société de vous-même ; c'est ce qu'on appelle méditer. En méditant, autrement dit en arrêtant le film de vos préoccupations habituelles, vous brisez la chaîne tenace qui vous rive au monde apparent. Vous amorcez hors du domaine des sens une sorte de retraite intérieure. Vous vous préparez une âme d'un autre plan.

Il n'en faut pas plus pour vous familiariser avec la présence du riche domaine dont l'entrée est au fond de vous.

Si vous avez peur, donnez-nous la main et descendons les marches une à une. Ensemble, nous reconnaitrons les lieux et ferons d'excellent chemin.

Nous sommes personnellement familiarisé avec la descente de cet escalier et d'autres que nous y sont passés maîtres. Il y a des virtuoses de cette spéléologie intime, qui devient un sport passionnant.

Entendez-vous ces échos dans les parois de votre subconscient ? Vos pas s'y répercutent et ils amplifient votre voix. **Allumez la lampe de l'Amour et les torches de la Foi**, et l'intérieur de votre être se transformera en palais de féerie où ruisselleront les bijoux.

Ce n'était pas si difficile, vous le voyez, cette exploration de votre secret domaine. Arrêtez-vous sous cette voûte, dans cette crypte et appelez le secours divin. Jamais vous ne hélerez en vain l'Hôte

mystérieux de votre humanité souterraine. Toujours il répondra, d'une manière ou de l'autre, à vos appels.

C'est à partir de ce moment que vous n'aurez plus le sentiment d'être seul. Et, peu à peu, vous familiarisant avec les parties élevées de votre être, vous prendrez l'habitude de ces entrevues et de ces visites.

Alors la bataille sera gagnée. Vous ne vous considérerez plus comme votre propre adversaire, mais comme le plus fidèle et le plus sûr de vos alliés.

Ne confondez pas cette gymnastique de l'âme avec le scandaleux égoïsme dont le propre est de s'arrêter à la superficie et de redouter les profondeurs. Vous saurez bientôt dans quel esprit doit être abordée votre expérience pour en accroître l'efficacité.

13. Faites-vous une alliée de la douleur

Ici nous devons envisager le problème de la douleur, cette austère compagne des joies humaines, si empressée à nous visiter qu'elle prend parfois toute la place et abolit les autres sensations.

Nous ne pouvons vous dire que vous ne connaîtrez jamais la douleur. C'est comme si nous vous disions que vous ne connaîtrez jamais la fièvre. L'une et l'autre sont la manifestation d'une lutte psychique et organique en vue de l'élimination du mal.

La douleur apparaîtra donc certainement, sous une forme ou sous une autre, dans votre vie et, selon

la manière dont vous l'accueillerez, elle vous élèvera ou vous abaissera.

Vous aurez sans doute peur de la douleur comme la presque unanimité des hommes. Le seul fait de cette crainte vous fruste des bienfaits de la douleur. Car la douleur est un des éléments les plus féconds du monde, celui qui ranime les terrains stériles où tous les autres ferments ont échoué.

Il y a une variété infinie d'expressions de la douleur ; chagrins, peines, souffrances sont ses fils et ses filles. Il y a des douleurs physiques et des douleurs morales assorties à chaque homme, chaque vie, en nombre illimité. Et cela explique la crainte généralisée que la douleur éveille parmi les hommes en même temps que les ravages qu'une douleur mal comprise peut causer.

Si vous avez peur de la douleur, la douleur sera votre maîtresse. A mesure que croîtra votre peur, croîtra aussi la domination de la douleur. Et cette domination grandira jusqu'à devenir tyrannie. Dès lors, vous ne pourrez vous y soustraire. Vous deviendrez esclave de la douleur. Pour peu que vous y ajoutiez la malédiction, la douleur deviendra insupportable. Révolte et blasphème la portent au paroxysme et en font une torture sans nom.

Vous avez dû observer autour de vous les méfaits d'une telle attitude. Que d'êtres avez-vous vus luttant contre leur fardeau ! Les désespérés sont légion et leurs tristes cohortes font douter de la terre et des cieux.

Apprenez donc à ne plus avoir peur de la douleur. Cessez même d'en redouter la venue. Faites mieux encore : pensez-y comme à une amie, comme à un présent divin.

Tant qu'elle n'est pas sur vous, ou en vous, bénissez-la chez les autres pour que leur âme devienne consentante et que le travail de compréhension s'opère en eux.

Quand elle est en vous, accueillez-la, acceptez-la, analysez-la, comprenez-la et, non seulement la douleur deviendra supportable, mais encore elle vous enrichira.

En bénissant la douleur, comme une grâce et un privilège, vous purgerez la douleur de son amertume et lui donnerez un goût de miel. A partir de là, la douleur devient une auxiliaire, un levier puissant vers le mieux.

14. Ne restez pas en arrière

Soyez de plus en plus fort et de plus en plus vaillant. Soyez de plus en plus jeune et de plus en plus en avance sur votre temps.

Ne restez en arrière d'aucun homme. Rompez avec les petites habitudes. Faites-vous pionnier d'une avant-garde et quittez en hâte la troupe des éclopés.

Le dernier traînard est celui qui a le maximum de peur. Sortez, par conséquent, des arrière-gardes et portez-vous résolument en tête, là où sont les éclaireurs.

N'ayez plus peur de vous, ni de ce qui est en vous. Vous êtes votre secours le plus sûr, votre allié le plus fidèle. Éveillez-vous de la léthargie environnante, aspirez l'air pur du libre arbitre, utilisez votre intelligence et votre volonté.

Ne soyez pas mesquin avec vous, ni méfiant, ni poltron, ni avare.

Ouvrez-vous généreusement à tout ce qui est. Et les hommes comme l'univers vous paieront de la même monnaie dont vous vous serez servi avec eux.

CHAPITRE III

Ne craignez point pour vos familles

I. L'angoisse maternelle

Certains, qui ne seraient pas vulnérables en ce qui les concerne, tremblent pour leurs familles, et notamment pour leurs enfants.

Cette sorte de peur est congénitalement installée dans le cœur des mères à cause précisément de l'étendue et de la force de leur amour.

La richesse de leur sensibilité, la permanence de leurs occupations familiales ne leur permettent pas de s'extraire d'une atmosphère confinée où l'amour s'exerce en circuit fermé. Là est le défaut capital de la famille, par ailleurs si indispensable en tant que cellule collective, justement parce que l'affection concentrée et exclusive entre les mêmes êtres manque d'aération.

Le résultat habituel de ces comportements familiaux dont l'égoïsme sacré n'abuse que les familles,

est de dénaturer le sens normal de l'Amour. Par exagération des sentiments on aboutit à une tendresse morbide qui est toujours à base d'alarme et de peur.

Il est aisé de s'en rendre compte en comparant le solde affectif des familles nombreuses et celui des familles à enfant unique. Alors que, dans les premières, et en dépit de l'affirmation du poète, le huitième ou le douzième enfant n'a bien qu'un huitième ou un douzième d'affection, l'enfant unique, lui, réunit tout sur sa tête et engendre d'autant mieux l'inquiétude autour de lui qu'il est seul.

Bien entendu, ce raisonnement s'applique proportionnellement aux familles de deux, trois, quatre enfants dont chacun bénéficie de la part d'intérêt qui découle du nombre, compte non tenu des anomalies de santé ou de caractère qui peuvent attirer spécialement sur l'un d'eux l'instinct maternel d'appréhension.

On sait avec quelle facilité et quelle efficacité s'élèvent les familles très nombreuses, alors que, arithmétiquement, la difficulté devrait croître avec l'effectif. L'attention des parents, étant divisée, se trouve forcément réduite et, si la somme de leur amour est égale à celle des parents de familles peu nombreuses, la part individuelle de chaque enfant s'en trouve réduite néanmoins.

Cela n'empêche nullement la mère de nombreux enfants d'être sujette à la crainte, mais celle-ci est moins corrosive que la crainte de la mère d'enfant unique, à cause de sa dispersion.

Aussi voit-on couramment l'enfant de celle-ci en proie à toutes sortes d'affections et de maladies, alors que les enfants de celle-là s'élèvent beaucoup plus facilement.

2. Des liens fluidiques vous attachent aux vôtres

Ne craignez pas pour vos enfants car c'est la faute la plus grande que vous puissiez commettre.

Des liens fluidiques, magnétiques, sentimentaux et spirituels attachent l'enfant à ses géniteurs. Ces liens sont surtout puissants chez la mère de l'enfant en bas âge, car, entre l'une et l'autre, le cordon ombilical invisible n'est jamais coupé.

Et c'est bien ce qui rend si dangereux pour l'enfant les alarmes de la mère. Toute sensation négative de celle-ci se répercute automatiquement dans son rejeton.

Vous n'ignorez pas que, si l'allaitement maternel est le mode d'alimentation le plus sûr tant que la donneuse est bien portante, cette méthode s'avère périlleuse lorsque la mère est malade parce que le poison de la nourrice intoxique le nourrisson. Combien plus pernicieux encore est l'échange de toxines morales entre l'enfant et la mère, puisque la sécrétion délétère attaque les sources mêmes de la vie et que nul poison n'a la virulence de la peur !

Si donc vous aimez véritablement vos enfants,

c'est-à-dire si vous désirez leur insuffler la Vie, gardez-vous de craindre pour eux, car ce serait leur injecter un virus mortel.

Précisément parce que vous aimez vos enfants, vous devez nier jusqu'à l'apparence du mal et refuser d'admettre toute idée pessimiste dans votre esprit. Celui-ci ne doit être rempli que de pensées de santé, de prospérité, d'abondance, de gratitude, même si, matériellement, vous avez le droit d'en douter. Quel mérite auriez-vous à nier la maladie quand vos enfants ont une santé florissante ? Il y a cependant des parents criminels qui, même dans ce cas, donnent carrière à leur peur. Mais c'est dans les circonstances graves et même désespérées que doit se manifester l'amour de la mère, qui, s'il est digne de ce nom, ne doit jamais abdiquer.

Quand même vous vous trouveriez en présence d'un verdict médical sans appel, **vous n'avez pas le droit d'abandonner la lutte**. Une mère qui, en pareil cas, réussirait à se vider de toute crainte serait plus forte que la mort. Nous savons que cela est dur et difficile, mais des parents en feraient bien d'autres pour le salut corporel de leurs petits.

3. Le véritable guérisseur est en vous

S'ils sont désarmés, pour la plupart, dans les moments difficiles, c'est que le conformisme, cette plaie honteuse des sociétés, les prive de leur libre arbitre et des ressources de leur foi.

Il est universellement admis que des parents doivent prendre une attitude d'angoisse et de désespoir devant leur enfant malade, s'entourer d'un décor de pharmacie et de tout un sinistre appareil. La famille, les voisins, les amis viennent apporter leur pierre à la crainte commune et étoffent le spectre de la peur.

Tant que celui-ci planera sur la maison, aucune amélioration ne sera possible et c'est ce qui rend si redoutable la responsabilité du médecin. Celui-ci peut, d'un mot, changer l'atmosphère fluide ou, au contraire, l'éclaircir. C'est pourquoi les médecins « Tant pis » doivent être considérés comme des empoisonneurs dangereux, que leurs diplômes seuls dispensent de rendre des comptes et qui, à la faveur de cette impunité légale, sèment leur carrière de deuils et de pleurs. Si vous n'êtes pas capable de renoncer à l'intervention médicale, choisissez du moins des médecins « Tant mieux ». Ces derniers, surtout lorsqu'ils ont atteint un certain âge et acquis de l'expérience, font de plus en plus crédit à la nature et de moins en moins crédit aux médicaments.

Le véritable guérisseur est en vous, comme le véritable destructeur est en vous. En vous, par conséquent, doit être édiflée la barrière qui s'opposera à l'entrée du mal.

4. Soignez d'abord votre propre peur

Pendant que vos enfants sont tout petits, ce n'est

pas leur maladie qu'il faut soigner, mais la vôtre. Vous êtes atteint de « peurite » chronique avec, de temps à autre, des accidents aigus.

Quand vous êtes en proie à ces accès, mettez-vous sur le cœur un emplâtre de confiance et la paix s'étendra dans le corps de votre enfant.

Mais dès que vos enfants sont à l'âge de compréhension, surveillez soigneusement votre attitude extérieure. Que rien, dans vos traits, vos actes, vos gestes, vos paroles ne traduise l'inquiétude que vous ressentez ! Composez-vous héroïquement un visage de tranquillité et de foi, une apparence d'optimisme, car les regards enfantins vous observent et l'émoi filial est attaché à votre émoi. Ne soyez pas moins brave intérieurement. Éliminez toute pensée négative. Soyez sûr, en vous-même, que tout rentrera dans l'ordre comme il se doit.

Pour peu que vous ayez le courage de poursuivre cette cure collective, vous enregistrez des miracles, petits et grands. Les cas ainsi traités, par la confiance et la gratitude, ont étonné souvent les médecins qui n'en croyaient pas leurs yeux. La plupart avouaient leur stupéfaction, leur incompréhension, devant un dénouement illogique, en contradiction avec la science médicale, les observations cliniques et le codex.

Mais vous, vous saurez bientôt que c'est pour avoir puisé à la source même de la vie que vous avez obtenu, directement et sans intermédiaire, le résultat désiré.

5. Le grand devoir de l'exemple

Ne craignez pas davantage pour la santé morale de vos enfants, lorsque puberté et nubilité les enfièvent au seuil de la vie.

Plus que jamais, c'est de vous qu'à ce moment-là les jeunes attendent le salut. Vous les croyez peut-être indépendants, détachés de vous, mais ce n'est là qu'une apparence, faite d'émoi, d'indécision, de pudeur.

C'est alors qu'il vous faut être le compagnon de vos enfants et veiller discrètement sur ces boutons à la veille d'être des roses. Gardez-vous de porter sur eux des mains maladroites et des doigts impatients. Laissez l'épanouissement se faire tout seul, sous le souffle de votre amour et de votre pensée. Méritez la confiance en étant confiant vous-même. Mais que cela ne vous dispense pas d'être intelligent.

Toutefois, vous n'aurez encore rien fait pour la santé morale de vos enfants tant que vous ne vous serez pas imposé le grand devoir de l'exemple. Il est inutile d'escompter la valeur morale chez vos fils ou vos filles si vous en êtes personnellement dépourvu. Vous devez sentir que **vous n'avez aucun droit de trouver chez l'enfant ce qui n'existe pas en vous-même.**

Vous avez pu vous adonner à l'erreur avant la naissance de vos petits. Mais lorsque ceux-ci sont parvenus à l'âge de raison et que leurs parents sont le premier groupe social qui s'offre à leur vue, votre

leçon impérieuse est de vous réformer si vous êtes mauvais et de vous améliorer encore davantage si vous êtes bon.

Votre **exemple** fera plus pour l'équilibre d'esprit de vos enfants que tous les enseignements et tous les prêches, parce que ceux-ci ne sont que des mots et des paroles, tandis que **l'exemple est un acte vivant**.

Ou votre exemple est funeste et vous devez souhaiter qu'aucun de vos enfants ne vous ressemble. Ou votre exemple est bienfaisant et vous n'en pouvez attendre que des bienfaits.

C'est pour cela que nous avons été amené à dire, après d'autres, que les enfants éduquent leurs parents. Si cette pensée est bien comprise, vous pouvez en sortir de grandes richesses pour vous et les vôtres, car, en paraisant votre éducation, vous paraissez aussi la leur.

6. Ne soyez pas des boulets aux pieds de vos enfants

De même, bannissez pour eux toute inquiétude dans la vie. S'ils sont en retard, ou absents, ne manifestez pas d'impatience ni de peur.

Du seul point de vue de la raison, on ne voit pas pourquoi vous seriez inquiet du retard d'un de vos enfants durant qu'il fait encore partie du groupe immédiat de la famille, alors que vous demeureriez paisible si ce même enfant vivait habituellement au loin.

N'appréhendez pour eux ni le présent, ni l'avenir. Fortifiez de votre foi la foi qu'ils ont en eux-mêmes. Ne redoutez pour eux ni les mauvaises rencontres, ni les périls. Rien n'est meilleur pour l'homme en général, et les enfants en particulier, que les difficultés auxquelles l'existence les confronte. La créature humaine a besoin d'être alertée et secouée pour se réaliser pleinement.

Vous avez peut-être encore tendance à accabler vos enfants de recommandations, de prescriptions, de défenses, alors qu'involontairement et sous le prétexte de les protéger, vous les affaiblissez et les désarmez. **Les plus robustes et les plus audacieux sont ceux qui ont été le moins couvés par leurs mères.** Ce n'est pas avec un cache-nez et de la flanelle qu'on lutte contre le froid, mais avec de bons poumons et un sang chaud.

Ne soyez pas des boulets aux pieds de vos enfants car vous empoisonneriez leur enfance. Soyez des gens de leur époque, ardents et compréhensifs. Ne prenez pas des airs accablés, n'ayez pas des attitudes de patriarche, sans quoi les meilleurs de vos enfants auront tendance à vous mettre sous un globe comme une relique du passé.

La vie et la civilisation, qui en est la pellicule frémissante, ajoutent sans cesse de nouvelles vagues à celles qui se heurtaient déjà. Chaque génération voit monter plus haut cette marée implacable. Ne restez pas à l'ancien étiage car vous y seriez bientôt noyé. Portez la tête de l'eau, maintenez-vous à la surface, là où sont tous les autres nageurs.

Tant de parents se croient abandonnés par leurs enfants alors qu'ils se contentent de rester figés sur place, durant que les jeunes poursuivent normalement leur chemin.

Ce que nous disons de vos enfants est aussi valable pour vos autres parents, pour vos amis, vos voisins et, en général, tout ce qui constitue votre entourage.

N'ayez à leur endroit que de bonnes pensées, n'échangez avec eux que de bonnes paroles, ne leur donnez l'exemple que de bonnes actions.

Vous portez en vous le venin et l'antidote et utiliserez l'un ou l'autre selon ce que vous penserez. Si vous sécrétez seulement le venin, vous causerez des maux sans nombre. Si vous sécrétez en même temps le venin et l'antidote, ceux-ci s'annuleront et ce sera du temps perdu. Si vous sécrétez l'antidote seulement, vous guérirez le mal des autres et votre propre mal en même temps.

CHAPITRE IV

Ne craignez point pour votre situation ni pour vos biens

1. L'importance de l'emploi

L'homme de chair et d'esprit ne vit pas seulement de la parole de Dieu ; le pain quotidien est également indispensable à la réfection quotidienne de son organisme corporel.

Chacun est donc tenu de travailler dans la société humaine, pour s'habiller, pour s'abriter et pour manger. Il y a là une nécessité inéluctable dont n'est affranchi, pour ainsi dire, aucun homme, puisque nous sommes parvenus à l'époque où nul n'a le droit de vivre exclusivement du travail des autres sans en faire sa juste part.

Le temps est révolu des parasites de l'or et de l'héritage, admis à bénéficier de la sueur humaine sans œuvrer de leurs doigts. A présent, le travail est le lot de tous, de l'ingénieur comme de l'inventeur,

du capitaine d'affaires comme du directeur d'usine, du banquier comme de l'agronome, de l'artiste comme de l'écrivain. Tout le monde doit apporter sa part au travail de la communauté et ce sont parfois les plus élevés dans la hiérarchie humaine qui déploient le plus d'activité.

D'où la nécessité pour tous de se faire « une situation », grosse, modeste ou misérable, selon les dons, le courage et la santé.

Peu de choses demandent autant de foi que la carrière sociale d'un homme. C'est parce que l'employé n'a pas assez de confiance en lui et dans les autres qu'il appréhende pour son emploi. S'il n'en a pas, il en veut un ; s'il en a un, il le désire plus considérable. S'il a l'emploi qu'il convoite, il a peur de le perdre. Et, de la sorte, il empoisonne ce qu'il a.

2. Le mythe de la stabilité

L'homme que nous dépeignons ainsi, et qui est tiré à des dizaines de millions d'exemplaires, ne se rend pas compte d'une chose, c'est que, du bas en haut de l'échelle, sa peur fait l'ascension avec lui. Si, quand il passe au deuxième échelon, il laissait sa peur sur le premier, il jouirait de son élévation sans mélange. Mais la peur le suit jusqu'au plus haut degré de l'échelle et se tient sur le dernier barreau près de lui.

Dès lors, qu'importe la satisfaction de son ambition, de son activité, de sa prédominance puisque

tout ce qu'il fait et entreprend est souillé par l'abjecte peur !

Oh ! tous ne l'éprouvent pas de la même manière. Il y a toute une gamme de peurs. Entre le misérable qui tremble pour son infime emploi et le directeur général de telle entreprise géante, il existe une variété infinie d'appréhensions. A des degrés divers, mais pour des raisons psychologiques qui ne sont pas tellement différentes, les uns et les autres redoutent l'injustice, la jalousie, la concurrence, le ralentissement des affaires, la grève, le licenciement, le manque de matières premières, la maladie, l'incapacité, l'accident.

Pas un homme sur mille ne jouit en paix, totalement, de son lot. Toujours quelque raison trouble sa quiétude et l'oblige à vivre instablement et dangereusement.

Cela tient à ce que l'homme s'attache uniquement à la stabilité de l'emploi lui-même, alors que tout dépend de sa propre stabilité.

3. Cherchez d'abord votre axe spirituel

Êtes-vous instable en esprit et en sentiment ? Votre situation sera nécessairement instable.

Êtes-vous stable en vous-même ? Votre emploi le sera sûrement.

Car ce n'est pas la nature de l'emploi qui détermine la stabilité, mais la manière dont vous vous servez de cet emploi en vue d'acquiescer ce que vous appe-

lez un mieux-être et qui n'est, en définitive, que l'axe de votre évolution.

Vous avez à parcourir dans la vie un certain chemin, qui n'est celui d'aucun autre. Il comporte une succession d'acquisitions morales et spirituelles absolument indépendantes de votre profession. Celle-ci peut changer, peu importe ! Car ce n'est pas elle la poutre maîtresse, mais bien votre ligne intérieure autour de laquelle viennent se grouper vos différentes professions.

Actuellement, vous cherchez d'abord une situation puis, s'il y a lieu, vous vous préoccupez de votre évolution spirituelle. C'est exactement le contraire qu'il convient de faire. **Cherchez d'abord votre axe spirituel ; quand vous l'aurez trouvé, les situations qu'il comporte viendront s'y adapter harmonieusement.**

Cette loi n'est connue que d'un très petit nombre de personnes et l'ignorance qu'on en a explique le nombre immense d'hommes et de femmes qui sont installés dans la vie en porte à faux.

L'homme moderne manque, en effet, du squelette spirituel sans lequel toute sa personnalité est inconsistante. C'est pour bien le pénétrer de la nécessité vitale où il est de doubler cette apparence personnelle par une individualité profonde que nous avons écrit *Je et Moi* (1).

Sans ce Je immortel qui est en vous, aucune grande tâche ne serait possible. Mais l'existence de ce

1. Éditions Astra (épuisé).

Je n'est pas suffisante, il faut de plus que vous en soyez conscient.

La première chose à faire est donc de prendre conscience de votre armature morale, autour de laquelle tout le reste viendra s'agglomérer.

Ceux de mes lecteurs qui ont lu *les Clés du Bonheur* savent ce qu'il faut faire pour éveiller en eux *l'homme total*, celui qui dépasse *l'homme apparent* de mille coudées et dispose en réalité des pouvoirs les plus étendus.

Mais, dès maintenant, persuadez-vous que le vrai directeur de votre vie c'est vous, par délégation divine, et que votre *situation* par rapport à vous-même est la seule qui importe, parce qu'elle attirera à elle automatiquement et heureusement toutes les autres situations.

4. La peur pour les biens

Après la santé, que tant d'hommes détruisent en croyant la protéger, la possession des biens est peut-être celle qui cause le plus d'alarmes. Et, comme pour la santé, les réflexes de défense des possesseurs de biens vont, le plus souvent, à l'encontre de leur but.

Ce ne sont pas toujours les plus riches qui sont les plus anxieux, bien qu'à la vérité ceux-ci ne dorment que d'un œil sur leurs richesses. Il y a, en effet, une crainte extrême de perdre ses biens chez ceux qui en ont peu. Et cela se justifie, en raison humaine, puis-

que le milliardaire ne sait parfois que faire de ses ressources innombrables alors que le pauvre tient aux rares choses, acquises dans sa pauvreté.

Il est cependant une classe moyenne, à laquelle vous appartenez sans doute, qui, placée entre la fortune et la gêne, administre avec compréhension sa médiocrité.

Cette catégorie d'hommes est sans doute celle qui a le plus de peur pour ses biens et qui est la plus atteinte par ses pertes, au point que ses préoccupations d'argent passent avant les autres et déterminent son comportement.

Sur la foi de votre expérience ou sur celle d'autrui, peut-être considérez-vous comme une époque de sécurité celle de 1900, par exemple, où tout semblait pour le mieux dans le meilleur monde capitaliste, tellement les statuts de l'égoïsme universel étaient stables et admis.

5. Les archaïques notions de propriété et d'épargne

C'était le temps où la « propriété », considérée comme une allégorie, était flanquée de sa sœur l'épargne, toutes deux symbolisant l'ordre établi. Tout allait pour le mieux, en effet, à condition d'être parmi les bénéficiaires de cet ordre, et encore ceux-ci connaissaient-ils les affres des possesseurs.

Or, cela était tellement contraire à la loi de distri-

bution générale que, sous formes de krachs, banqueroutes, faillites, etc., la Conscience universelle leur donna des avertissements répétés. Mais les possédants furent sourds à ces appels. C'est pour réformer leur fausse conception de la répartition des biens dans le monde que survint le malaise économique, générateur des deux guerres mondiales de ce temps. Comme toujours en pareil cas, l'accumulation des toxines dans l'organisme social provoque une débâcle libératoire, accompagnée des éruptions collectives qui tendent à éliminer le poison.

Les notions d'argent et d'épargne n'ont pas résisté aux convulsions de notre époque. Le désordre économique et l'avilissement de la monnaie ont précipité la déchéance du droit de propriété. Celui-ci est sapé de toutes parts par les idéologies nouvelles, et les nations conservatrices elles-mêmes sont obligées de restreindre la possession individuelle au bénéfice de la collectivité.

6. Détachez-vous des biens en esprit

L'heure est donc favorable pour vous libérer d'un certain nombre d'idées fausses et de l'attachement excessif que vous avez pour vos biens. Le temps est venu de comprendre que ceux-ci n'appartiennent à personne mais vous sont affermés seulement en provisoire location. Vous saviez déjà que la mort se rit des chartes de propriété les mieux établies et qu'à

vosre décès les plus sûrs contrats seront abolis pour vous. Mais il faut vous pénétrer encore de ceci, c'est que, même dans le cours de votre vie, vous n'êtes que l'administrateur temporaire de ce que vous avez.

Tant que vous vous considérez comme un réservoir isolé de l'univers où n'existent que des canaux d'amenée, avec faculté pour vous d'en réduire le débit à votre gré, vous serez en état de flagrante infériorité vis-à-vis de la Haute Administration du monde et, comme tel, promis à des coups de plus en plus durs.

Il est absolument indispensable que vous vous détachiez en esprit de vos biens, c'est-à-dire que vous ne considériez ceux-ci que comme un dépôt dont vous êtes à toute heure comptable et dont, à toute heure aussi, on peut vous demander la restitution.

7. La capitalisation spirituelle

Ou encore vous devez être, non un réservoir, mais un canal de circulation des richesses, qui ne reçoit celles-ci que pour les distribuer. Or, la véritable économie ne consiste pas à emmagasiner ce que vous avez reçu sous le menteur prétexte de constituer des réserves, mais bien à les répartir aussi rapidement et harmonieusement que possible dans la collectivité.

Si vous avez le courage de faire cela au lieu de vous livrer à l'épargne sordide (sorte de maladie inhibitrice par quoi les biens s'oxydent tout seuls), vous

NE CRAIGNEZ POINT POUR VOS BIENS

vous apercevrez que votre apparente prodigalité est bien un enrichissement véritable, parce que plus vous donnerez, plus vous recevrez.

Beaucoup ont déjà expérimenté cette méthode de vie, les uns par aptitude naturelle, les autres par entraînement ou par devoir. Tous ceux-là ont été émerveillés des résultats obtenus, même dans le domaine pratique et connaissent maintenant les bienfaits d'une spirituelle capitalisation.

Quand vous serez détaché de vos biens au point de les considérer comme ceux de tous les autres, vous cesserez de craindre pour eux.

Cette forme de peur, qui angoisse et oppresse tant de gens, préoccupés du sort de leurs immeubles, de leur argent, de leurs valeurs, de leurs troupeaux, de leurs récoltes, de leurs magasins, de leurs usines, de leurs outils, de leurs meubles, sera immédiatement abolie par une indépendance de la conscience, elle-même génératrice de paix.

Que vous parveniez seulement à ce libéralisme supérieur et un air pur circulera dans votre âme et vous affranchira de toutes peurs.

CHAPITRE V

Ne craignez point les autres

1. Méfiance et bienveillance

Vous redoutez encore bien plus les autres hommes que vous-même parce que leurs réactions vous atteignent dans le plan objectif. Vous vous frottez à eux, vous vous heurtez à eux et vous estimez, en général, ces frottements et ces heurts néfastes et de nature à vous léser.

Parfois vous faites exception pour vos parents et amis, bien qu'entre membres d'un même cercle les frictions soient la règle. Dans les familles les plus unies, il existe des oppositions et des malentendus. Que dire alors de vos relations avec le reste des hommes ? La vérité oblige à dire que vous observez la plupart des êtres humains avec méfiance et considérez ceux avec lesquels la vie vous met en contact comme des adversaires, des concurrents ou même simplement des gêneurs.

Ce que vous éprouvez pour autrui, autrui l'éprouve pour vous et l'étranger vous rend la monnaie de votre pièce. Il en résulte une froideur de l'atmosphère humaine que rien ne justifie et qu'il importe de faire cesser.

De temps à autre, vous rencontrez des gens au regard souriant et dont la bienveillance est inscrite sur le visage. Spontanément ils cherchent à vous dire des choses aimables et à se mettre à votre disposition. Quand cela arrive, vous vous « dégelez » instantanément. L'hostilité ou l'indifférence qui étaient en vous fondent comme glace en eau chaude. Par simple émission de fluides sympathiques, votre interlocuteur a déclenché une sympathie correspondante dans votre cœur. Aussi, par justice et réciprocité, vous vous efforcerez, à votre tour, d'extérioriser votre propre bienveillance et d'avoir, à l'endroit de l'autre, des paroles et des gestes de bonté.

Mais supposez que le contraire se produise et que vous vous trouviez, comme c'est le cas le plus fréquent, en face d'un homme arborant votre froideur et votre méfiance, ou même qui affecterait l'hostilité et le mépris. Tout ce qu'il y a de secrètement bon en vous se rétracterait, se refermerait et tout ce qu'il y a de secrètement mauvais en vous se déploierait, s'ouvrirait, si bien que de deux antipathies croissantes et opposées, le mal seul pourrait sortir.

Faites donc votre profit de tout cela et, de toutes les manières d'être avec autrui, choisissez la plus efficace, celle qui ouvre les portes au lieu de les fermer.

2. La clé des cœurs

Désirez-vous l'amour et la paix ? Désirez-vous la haine et la guerre ? Il n'est pas plus difficile d'obtenir ceci que cela.

Mais, d'avance, votre peur répond pour vous. Si vous craignez les autres hommes, c'est que vous craignez leurs entreprises, dictées par l'incompréhension, l'égoïsme et l'inimitié. C'est donc de leur amour dont vous avez besoin pour qu'ils deviennent favorables. En conséquence, vous devez faire ce qu'il faut pour obtenir leur amour.

Est-il besoin d'ajouter que, pour récolter cet amour, il ne faut pas semer la malveillance ? Toute graine donne un fruit de son espèce, et on n'a encore jamais vu des roses naître de la semence des charbons.

Quand vous voulez vendre quelque chose à autrui, ou solliciter sa collaboration, ou lui proposer une affaire, est-ce que vous commencez par lui faire mauvais visage et par l'interpeller hautainement ? Bien loin de là, vous lui présentez un visage souriant, vous cherchez à gagner ses bonnes grâces et c'est quand vous croyez avoir entrebâillé les portes de sa confiance que vous vous ouvrez à lui.

Eh bien ! ce que vous faites en affaires et dans un simple but matériel, faites-le couramment, dans un but spirituel, à l'égard de tous les hommes. Le jour où vous utiliserez cette méthode, vous aurez la clé de tous les cœurs.

Nous connaissons des personnes de divers milieux qui sont nées sous le signe de la bienveillance. Elles n'ont que paroles cordiales et que gestes compréhensifs. Leur vie est une succession de bonheurs et de réussites. Chacun se fait leur allié. Les problèmes les plus complexes se dénouent en leur présence. Elles lubrifient tous les rouages, éclairent toutes les ombres. On les suit, on les recherche parce qu'elles créent une zone heureuse autour d'elles. Et il arrive ceci, qui se produit également en sens contraire chez les personnes malveillantes, c'est que les sympathies qu'elles provoquent renforcent leur magnétisme, au point que leur influence heureuse s'accroît arithmétiquement. Plus elles sont heureuses, plus elles dégagent de sympathie. Plus elles dégagent de sympathie, plus l'amour des autres vient à elles. Plus l'amour des autres vient à elles, plus leur force et leur bonheur augmentent. Et sans cesse un tel courant s'intensifie sans qu'on puisse lui assigner de limitation.

Vous avez compris que de pareils hommes n'ont jamais peur des autres hommes, que, pour eux, tout être, connu ou inconnu, est destiné à être leur ami. Faites de tout et de tous des collaborateurs, des alliés, des clients, des protecteurs, des fidèles. Pour cela, ne vous contentez pas de sourire à ceux qui sourient, mais montrez de la bienveillance même aux malveillants. Nous le savons, tout s'oppose en vous à rendre le bien pour le mal : conformisme, tradition, orgueil, amour-propre, mais, croyez-le, une telle contrainte en vaut la peine, pour deux raisons. Pre-

mièrement, elle constitue une discipline et l'une des plus remarquables, puisqu'elle vous donne la maîtrise de caractère sans laquelle il n'y a pas d'homme fort. Secondement, elle procure de tels résultats, si prompts, si généraux, si constants, si efficaces qu'à moins d'être aveugle ou de mauvaise foi vous les constaterez sur-le-champ.

Il dépend donc de vous, soit d'être en état d'insécurité et d'alarme, soit d'être en état de sécurité et de paix. Comme vous le voyez, l'enjeu mérite l'essai et l'essai en vaut la peine.

3. Bénissez tout le monde

Si vous n'êtes pas mûr encore pour une attitude extérieure si contraire à votre tempérament, vous pouvez commencer par réformer votre attitude intérieure. Pour cela, bénissez en vous-même tous les hommes en général et ceux que vous fréquentez en particulier. N'y apportez aucune exception. Englobez-les tous dans la même pensée de compréhension et de bienveillance, ceux dont vous croyez avoir à vous plaindre comme ceux qui vous rendent service et ceux qui vous ont déplu comme ceux qui vous ont plu.

N'excommuniez personne en vous, ni ceux qui sont d'une autre race, d'une autre religion, d'un autre pays ou d'un autre parti que vous, ni ceux qui sont en compétition avec vous, ni ceux qui vous sont

opposés par la vie. La condition *sine qua non* de la réussite est une totale et unanime bénédiction.

La bienveillance est comme un mur, compact, homogène, avec une crête de tuiles et un enduit superficiel. S'il y a la moindre fissure quelque part, si l'enduit s'effrite ou si quelques tuiles disparaissent, la pluie et la gelée auront tôt fait de s'y introduire et de disloquer le tout.

Mais si l'Amour universel est bien établi en vous, et si vous colmatez les brèches à mesure qu'elles se produisent, les intempéries glisseront sur l'édifice, qui sera toujours intact.

4. La crainte des animaux

Tout le monde n'a pas la même crainte des animaux et cette crainte varie avec les espèces.

Ceux-ci ont peur des souris, des scorpions, des blattes, des chauves-souris, des araignées ; ceux-là ont peur des guêpes, des chouettes, des crapauds. D'autres encore, moins puérilement, ont peur des chiens, des chevaux, des taureaux, des serpents, des fauves.

Nous ne mettons pas en doute l'authenticité de votre peur, car elle est certainement basée sur une déficience spirituelle. De même qu'instinctivement votre estomac appréhende certains mets que votre organisme réprouve, fût-ce illogiquement, de même chacune de vos pensées répond à une certaine faiblesse intérieure qu'elle traduit de manière ouverte.

Vous ne sentez pas ces choses, mais les animaux les sentent bien. Et, d'avance, un instinct spécial les avertit de votre état d'âme. C'est sur lui qu'ils règlent leur comportement.

L'animal sent tout de suite si l'homme auquel il a affaire est paralysé par la peur, car la peur entoure celui qui en est frappé d'une atmosphère spéciale. Il sait, dès lors, si une ouverture existe dans la garde humaine et s'il peut, sans trop de risque, attaquer.

5. Ne pas les tyranniser non plus

Une attitude d'autorité et de commandement en impose à toutes les bêtes. Pour être mangé, il faut d'abord se faire une âme de proie. Alors l'assaillant ne tarde pas. Mais si l'homme prend le commandement moral et si toute sa volonté ordonne, il est rare que les fauves eux-mêmes n'en soient pas intimidés.

On sait comment certains Noirs du Bechuanaland courent sur le lion, trique haute, et mettent celui-ci en fuite comme un chien.

On connaît aussi l'histoire de la dame nordique qui, pensant rencontrer dans une forêt son ours apprivoisé, le chasse à coups de parapluie en direction de sa cage. Or, c'est un ours sauvage et qu'un traitement si inhabituel de la part d'une femme méduse littéralement.

Dans ces cas, les rôles s'étaient renversés et la peur était passée dans la bête, la mettant instantanément en état d'infériorité.

Si vous pouviez vous affranchir de toute peur, vous seriez en état de dominer presque toutes les bêtes, mais ce ne serait que substituer une tyrannie à une autre et là n'est pas l'idéale solution.

6. L'alliance avec les animaux

Il est des êtres qui, parvenus à un certain degré d'évolution intérieure, ont, non pas dominé, mais enchaîné les animaux par l'Amour.

François d'Assise ne fut pas le seul à attendrir les loups et à pacifier les aigles. D'autres saints dont le cœur rayonnait comme une lampe merveilleuse l'ont fait, eux aussi. D'autres encore, qui n'étaient que bons ou purs, ont gagné la confiance des oiseaux et des insectes.

Un apiculteur digne de ce nom n'est pas un simple possesseur de ruches ni un vulgaire marchand de miel. C'est d'abord, et avant tout, un grand ami des abeilles qui collabore avec elles dans un esprit de confiance et d'amitié.

Un rucher est moins un assemblage d'essaims qu'un grand complexe de sympathies où l'homme et l'insecte apportent chacun leur part d'amour. On ne saurait vivre avec les abeilles en pure alliance commerciale, sous peine de voir le rucher dépérir un jour.

Ce n'est pas sans motif que, depuis la plus haute Antiquité, un apiculteur digne de ce nom associe ses

abeilles à son existence familiale. Dans maint endroit, on a coutume d'aller informer à haute voix les colonies des deuils, naissances, mariages survenus dans la maison. Ainsi se maintient la parenté sentimentale entre les abeilles et celui qui les élève.

On peut citer des exemples nombreux — et nous en connaissons personnellement — de divorce accusé entre apiculteur et abeilles. Celles-ci ne sauraient vivre dans une maison d'opprobre et de péché. Là où le mal existe, l'atmosphère devient hostile aux abeilles et celles-ci essaient en masse ou se laissent aller et mourir.

Par contre, un rucher florissant, aux vigoureuses colonies, est le miroir d'une maison forte et d'une famille de loyauté.

L'apiculteur aimant n'a rien à craindre des abeilles. Qu'il les visite ou les manie, pour lui il n'est jamais d'aiguillon.

7. La peur ne peut cohabiter avec l'Amour

Des simples peuvent se promener sans jeter de trouble dans les bois. Écureuils, lapins, colombes les suivent, de taillis en taillis ou de branche en branche. Les mésanges et les hirondelles viennent se poser sur leurs mains.

A quel signe les animaux comprennent-ils, non seulement qu'ils n'ont rien à craindre, mais encore qu'en approchant la créature humaine ils ont tout à

gagner ? Quelle auréole invisible pare le front des innocents et leur concilie la sympathie d'un monde aux autres fermé ?

Ne cherchez pas. C'est l'Amour qui manifeste ainsi sa présence. Il y a des hommes ou des femmes qui sont imprégnés d'Amour. Ils odorent l'Amour, ils rayonnent l'Amour. Malgré leur cécité et leur manque de flair, les autres hommes le voient et le sentent. A plus forte raison, les bêtes en sont pénétrées au plus profond.

Si vous aimiez les animaux, non pour vous amuser ou vous en servir, mais uniquement pour eux-mêmes, vous obtiendriez les mêmes résultats que le saint avec le loup de Gubbio, et vous seriez automatiquement délivré de la peur, car la peur ne peut habiter avec l'Amour auquel elle s'oppose.

Aimez donc universellement tous les êtres et aucun ne vous fera peur.

8. Ne pas craindre les entités invisibles

Et nous voilà en face d'une des peurs les moins avouées, celle des êtres invisibles, sous toutes les formes où vous les redoutez.

Que de gens, inaccessibles à la peur des êtres vivants, sont hantés par la peur des habitants de l'autre monde ! Que de crainte des fantômes, revenants, spectres, etc. !

L'imagination populaire et la littérature de tous les

temps ont beaucoup fait pour propager ces sortes de phobies en liant les apparitions à des circonstances dramatiques et des deuils.

Bien que nous n'admettions qu'un pourcentage très faible de ces manifestations par rapport au nombre de cas relatés, nous ne refusons pas de les considérer comme possibles, mais de tels phénomènes sont extrêmement limités.

Leur existence objective est rare. La plupart du temps, ils n'ont qu'une existence subjective, c'est-à-dire qu'ils sont formés de toutes pièces dans l'esprit du spectateur ou du témoin. Or, ce que l'esprit a formé, il peut le défaire et même l'empêcher de se manifester.

Les fantômes usuels, les spectres les plus courants ne sont autres que la projection de vos propres pensées qui, si vous avez de l'imagination et de la crainte, semblent s'incorporer hors de vous. Ce n'est pas en vain que les Anciens avaient imaginé l'allégorie des Furies, ces persécutrices hideuses des criminels. Il est réel que les méchants sont hantés par la personnification de leurs remords et de leurs fautes et qu'ils en redoutent la concrétisation.

C'est donc uniquement l'état de peur qui crée en eux des fantômes, lesquels, à leur tour, entretiennent et aggravent leur peur.

Pour sortir de ce cercle infernal — car c'est bien là l'enfer véritable — il n'y a qu'un remède, c'est de changer d'âme et de sentiment. En introduisant l'Amour dans un cerveau de haine, on vide celui-ci de ses semences mauvaises, on extirpe les germes du

mal. Dès lors qu'il n'y a plus en soi de pensées haineuses et honteuses, aucune projection subjective n'est à craindre et les fantômes retournent au néant.

9. Vous marchez avec un bâton entre les jambes

Mais peut-être n'êtes-vous pas méchant ni haineux et avez-vous peur tout de même ? Alors vous n'avez d'autre besoin que d'éliminer la peur qui est en vous. Celle-ci peut avoir des racines anciennes, mais elles sont peu profondes s'il n'y a pas en vous assez de malice pour les nourrir.

Dans ce cas, vous avez peur par entraînement, par imitation, par absence de jugement, par défaut de sens critique, parce que vous n'avez jusqu'à maintenant trouvé personne qui vous prémunisse contre des peurs.

Vous vous êtes habitué, peu à peu, à conserver en vous des craintes indésirables et vous vous y êtes adapté, par tolérance tacite, comme d'autres s'adaptent à la présence de parasites ou d'insectes prédateurs.

Pourtant, de même que ceux-ci finissent par causer de grands dégâts, en dépit de leur petitesse, de même aussi la présence constante de la peur dans votre organisme en compromet le bon fonctionnement.

Il n'y a pas d'autre cause à vos « ratés », à vos insuccès, à vos échecs. C'est comme si vous marchiez

avec un bâton entre les jambes. La peur affecte votre équilibre physique, mental et spirituel.

Nous vous avons montré au début comment la peur physique intense aboutit à une paralysie de vos membres. Il en est exactement ainsi de la peur mentale qui paralyse votre cerveau. A plus forte raison, la peur spirituelle opère dans l'esprit les plus grands ravages. Vous voyez bien que nous avons raison de dire qu'il n'existe vraiment qu'une maladie universelle : la peur.

Celle-ci ne passe pas de mode, comme les autres maladies. C'est qu'elle est réelle, tandis que les autres sont fausses, d'où la perpétuité de son virus. On a vu disparaître ou s'atténuer lèpre, peste, choléra, goutte, coliques de Misere et autres manifestations aiguës ou chroniques. La peur, non seulement n'a pas diminué depuis les débuts de l'histoire humaine, mais elle a augmenté progressivement.

Elle n'est plus exclusivement physique comme à l'âge des cavernes. Elle est surtout mentale en raison du degré de conscience que l'homme moderne a des périls.

Aujourd'hui, la peur est devenue une lésion spirituelle qui ne saurait être guérie qu'en esprit.

10. Les démons n'ont pas d'existence hors de vous

La crainte du monde invisible est due aussi à l'éducation religieuse qui, pour matérialiser les forces mauvaises, les a appelées démons.

Cela qui, primitivement, n'avait qu'une signification allégorique a petit à petit engendré la peur chez les clercs. Les moins intelligents ou les plus sectaires de ceux-ci imaginèrent ensuite une hiérarchie diabolique par quoi ils se dupèrent eux-mêmes en pensant ne terroriser que les croyants.

De cette aberration imaginative naquit tout un panthéon démoniaque, et l'on ne saurait dire à quel point les diables chrétiens, bouddhiques, musulmans et autres ont ensemencé la peur.

Tant que l'humanité était barbare, ignorante, que les Églises prêchaient au nom d'un Dieu vindicatif et cruel, la peur pouvait être considérée comme un moyen de gouvernement des consciences, mais comment concilier ce procédé dangereux et rudimentaire avec les doctrines présentes d'un Dieu d'Amour ?

Si Dieu est Amour, et si nous venons de lui, le diable n'est plus nécessaire, pas plus que l'existence de Croquemitaine ne l'est à l'enfant d'hier devenu homme aujourd'hui.

Même au temps de l'enfance de l'humanité, l'emploi de la peur était une monstrueuse erreur, due à l'infirmité de l'éducation ancienne, mais à présent la culture et l'utilisation de la peur seraient un crime, surtout chez les disciples du Christ.

Rappelez-vous que celui-ci « chassait » les démons et ne les appelait pas dans l'esprit des hommes. Geste et paroles symboliques qui signifient : **Le mal n'existe pas en Dieu.**

11. N'ayez jamais la « crainte » de Dieu

Avons-nous besoin d'ajouter que la plus grande perversion et que la pure folie seraient, pour un honnête homme, d'éprouver la crainte de Dieu ?

S'il y a une peur illogique, indigne, sacrilège, blasphématoire, c'est bien celle qui s'exerce à l'endroit de notre Père à tous.

On a pourtant lié à l'idée de violence et de châtiement celle d'un Dieu de bonté et de miséricorde. Pour éloigner de Dieu les hommes justes, il était impossible de faire mieux.

Chacun est libre d'adorer le Père Fouettard ou le Père Céleste de l'Évangile. Chacun ainsi reçoit exactement ce qui lui est dû. Mais nous, qui puisons la vraie notion du Divin dans le *Sermon sur la Montagne*, nous savons que les dires des Béatitudes s'adressent à Dieu comme à nous.

Lorsque Jésus disait : « *Aimez vos ennemis, faites du bien à ceux qui vous haïssent, bénissez ceux qui vous maudissent* », il ne prêchait ainsi les hommes que pour en faire l'image de Dieu.

Comment les créatures humaines auraient-elles été priées de rendre le bien pour le mal si Dieu était fondé à prendre l'attitude contraire ? Les lois divines ne lient pas seulement la créature mais le Créateur.

Et si cela ne vous semble pas encore assez clair, rappelez-vous la parabole de l'Enfant prodigue. Bien loin d'accueillir le fils égaré par des reproches, le bon père de famille l'embrasse, le gâte et la fête est dans la maison.

Chassez inexorablement de vous tout ce qui pourrait ressembler à la crainte de Dieu, votre plus grand ami, votre bienfaiteur inlassable, sans cesse penché sur vous pour obtenir votre alliance et vous réchauffer de son Amour.

CHAPITRE VI

Ne craignez point les choses

1. Vivez en accord avec la nature

N'ayez pas peur des choses plus que des êtres. Soyez en accord avec les plantes et toutes les manifestations du végétal. Ne classez pas les arbres, les fruits, les champignons en deux classes antagonistes : celle qui vous est utile et celle qui vous est nuisible, celle qui est dangereuse et celle qui ne l'est pas.

Tout a sa raison d'être dans l'ordre naturel, même si les apparences sont contradictoires. La digitale, le datura, la belladone, la ciguë font contrepoids aux épinards, aux salades, à la tomate et à l'artichaut. La rose et l'œillet sont les antipodes de l'ortie et de la ronce. Leur opposition constitue l'équilibre du monde végétal.

Pareillement, la lave vaut le marbre, le fer vaut l'or, le caillou vaut le diamant. Toutes choses se commandent.

Il ne faut donc pas vous effrayer des épines, des poisons, des pierres qui sont sur la route, de l'acier fondu en glaive, de la lueur froide des bijoux. Songez que cela fait partie du Tout et lui est aussi nécessaire que l'ombre pour souligner la lumière et le silence pour mettre en évidence le bruit.

Faites un pacte avec ce que vous aimez. Faites un pacte avec ce que vous n'aimez pas. Prenez en bloc toute la Nature pour vous en faire non une ennemie, mais une aide et un bouclier.

2. Répudiez jusqu'à l'idée du traumatisme

C'est pourquoi soyez également sans crainte en face des météores. N'ayez nulle peur de la grêle, de la gelée, de la pluie et du vent. Pas davantage de la chaleur et du froid, de l'orage, de l'incendie, de l'inondation.

Ne craignez pas les éruptions, les tremblements de terre, les bolides et autres cataclysmes.

Ne pensez pas aux déraillements, aux collisions, aux chutes, aux accidents d'automobile, à la corniche menaçante, au dérapage, à la perte de vitesse et à tout ce qui réalise l'accident.

Le seul fait d'avoir peur vous met en état d'infériorité par rapport aux circonstances et aux choses. La peur a les mêmes effets qu'un paratonnerre non isolé. Elle attire la foudre mais ne la dirige pas vers la terre. Aussi les dégâts qu'elle cause sont grands.

3. Ne mettez pas votre âme en « perte de vitesse »

Nous parlions plus haut de la perte de vitesse, qui met les avions en danger et, souvent, les précipite. Or, les accidents de l'air ne sont pas dus seulement à un dérangement mécanique. Une autre perte de vitesse, infiniment plus grave, a stoppé votre élan en vous.

Et il se produit ceci, qui ne vous a sans doute pas échappé, c'est que les catastrophes d'avions ont tous jours lieu en série, parfois sur la même ligne et, le plus souvent, avec le même type d'appareil. Il s'agit là, en effet, d'une contagion sentimentale, d'une épidémie de peur.

Toute carbonisation de passagers engendre la peur chez les passagers du prochain voyage, et l'accident devient de plus en plus probable quand l'avion est chargé de peurs. L'accident multipliant la peur et la peur multipliant l'accident, on enregistre une « désagrégation en chaîne » qui s'étend sans cesse davantage jusqu'à ce que l'oubli finisse par atténuer la peur.

4. Colmatez les fissures qui sont en vous

Il en est ainsi de tous les maux dont la peur est l'origine, qu'il s'agisse d'accidents de la circulation, de grippe espagnole, de suicides, etc.

Où que vous soyez, et dans quelque situation que vous vous trouviez, jugulez la peur en vous, et vous amoindrirez la peur des autres. Ne restez jamais consciemment en état de peur.

N'y restez pas non plus inconsciemment, mais cela suppose une hygiène mentale persévérante et une lutte incessante et sans merci contre la peur.

Si la peur est absente de vous, votre étanchéité est complète ; vous êtes imperméable aux dangers extérieurs. Ceux-ci rôdent autour de vous, cherchant la fissure cachée. Ne leur laissez aucune possibilité de forcer vos défenses et de pénétrer jusqu'à vous.

CHAPITRE VII

Ne craignez point les événements

L'homme a toujours eu peur des événements parce que son libre arbitre lui paraît nul ou peu de chose, ballotté qu'il semble sur les flots du hasard.

C'est le résultat d'une incompréhension des lois de la vie, car ce qu'on nomme improprement le hasard est capable d'une intelligente direction. Le hasard est, en réalité, l'ensemble des choses que notre raison n'a pas comprises et, comme notre raison est des plus limitées, on voit quelle part considérable tient le hasard.

1. Ne raisonnez pas comme la fourmi

Cela revient à dire que, pour ceux qui croient au hasard, donc à l'impossibilité pour l'homme de se déterminer au milieu des circonstances, nous sommes le jouet de forces déraisonnables qui entravent, contrarient ou annihilent nos agissements. Nous faisons justice de cette ridicule conception des êtres et des

Où que vous soyez, et dans quelque situation que vous vous trouviez, jugulez la peur en vous, et vous amoindrirez la peur des autres. Ne restez jamais consciemment en état de peur.

N'y restez pas non plus inconsciemment, mais cela suppose une hygiène mentale persévérante et une lutte incessante et sans merci contre la peur.

Si la peur est absente de vous, votre étanchéité est complète ; vous êtes imperméable aux dangers extérieurs. Ceux-ci rôdent autour de vous, cherchant la fissure cachée. Ne leur laissez aucune possibilité de forcer vos défenses et de pénétrer jusqu'à vous.

CHAPITRE VII

Ne craignez point les événements

L'homme a toujours eu peur des événements parce que son libre arbitre lui paraît nul ou peu de chose, ballotté qu'il semble sur les flots du hasard.

C'est le résultat d'une incompréhension des lois de la vie, car ce qu'on nomme improprement le hasard est capable d'une intelligente direction. Le hasard est, en réalité, l'ensemble des choses que notre raison n'a pas comprises et, comme notre raison est des plus limitées, on voit quelle part considérable tient le hasard.

1. Ne raisonnez pas comme la fourmi

Cela revient à dire que, pour ceux qui croient au hasard, donc à l'impossibilité pour l'homme de se déterminer au milieu des circonstances, nous sommes le jouet de forces déraisonnables qui entravent, contrarient ou annihilent nos agissements. Nous faisons justice de cette ridicule conception des êtres et des

choses ; celle-ci ressemble, en effet, au jugement d'un insecte sur le pays qui l'entoure.

Imaginez ce que serait la conception de la France par une fourmi. Il y a bien des chances pour qu'en dehors de sa fourmilière et du terrain, même étendu, qu'elle explore, la bestiole soit incapable de juger avec pertinence les événements. Comme elle n'est pas « intelligente », elle ne cherche pas à définir l'organisation administrative du pays où elle naît et où elle meurt. Si elle l'était, c'est-à-dire si elle se comportait en homme logique, elle ne manquerait pas de nier l'existence de tout ce qu'elle ne comprend pas. Tout lui paraîtrait donc du chaos, hors du champ de ses habitudes et c'est ainsi qu'elle appellerait hasard le pied d'animal ou d'homme qui aplatirait sa colonie et son couvain.

Cependant, tout cela est ordonné et réglé dans un monde d'une autre logique où il est aisé de prévoir qu'une fourmilière sur le sentier est en péril.

2. Placez-vous sur le terrain supérieur

Vous êtes un peu comme la fourmi dans sa fourmilière, à la merci, semble-t-il, des hautes puissances élémentaires qui surgissent on ne sait d'où. Mais comme vous êtes une fourmi consciente et réfléchissante, votre compréhension ne s'arrête pas au domaine superficiel et vous avez la faculté d'envisager un autre domaine dont le premier n'est que la conséquence et l'écho.

Il est vrai que si vous demeurez sur le plan mental et matériel, vous êtes sans grande action sur la vie. C'est la vie, au contraire, qui a barre sur vous. Mais si vous vous haussez jusqu'au plan supérieur d'où toute vie découle, vous êtes supérieur aux événements.

Lorsque vous vous avisez de ce pouvoir, plus rien n'existe pour vous comme précédemment et vous êtes doté d'une puissance remarquable qui vous permet de diriger votre vie au lieu d'être traîné par celle-ci. A maintes reprises nous avons indiqué les moyens pratiques d'être son propre chef, de conduire personnellement sa barque, sans difficulté et sans péril.

3. C'est maintenant qu'il faut assainir votre esprit

Nous sommes précisément à l'heure où les événements se font menaçants, car nous touchons à la fin d'une ère où tout doit se reclasser. L'agitation politique, sociale, religieuse, philosophique est un terrain propice à l'éclosion de nouvelles peurs.

On ne compte plus aujourd'hui les gens qui ont peur de la bombe atomique, du communisme, du fascisme, de la guerre, de la révolution. Tout sert de prétexte à cet incendie généralisé des consciences. Le trouble s'étend de l'une à l'autre, affolant les politiciens et les indécis. Presque tous les hommes et presque toutes les femmes de notre siècle ont la conscience obnubilée par les perspectives nationales et

internationales. Ils empoisonnent ainsi toutes leurs joies et multiplient leurs ennuis.

Cette hygiène morale défectueuse comporte au moins deux sortes de redressement : 1° dissoudre sa peur ; 2° agir sur les événements eux-mêmes.

On peut maîtriser sa peur, puis la faire disparaître par une aseptie de tous les instants. Pour cela, cessez la lecture des journaux qui ne vivent que de vos alarmes, évitez l'écoute de la radio et de la télévision, fermez votre oreille aux dires pessimistes de vos amis et relations. Il y a une certaine quantité de choses qui existaient avant les événements actuels et qui existeront encore après les événements de demain, notamment : une belle aurore, un beau couchant, de beaux jeux d'enfants, un beau sourire de femme, un beau tableau, une belle musique, un beau travail, une belle excursion. Je n'énumère là qu'une faible partie des belles choses qui vous sont offertes et qui, loin d'empoisonner votre existence, sont tout le charme de celle-ci.

Par conséquent, **n'admettez rien de ce qui est laid, mauvais, cruel, malodorant, épineux, morbide. Recherchez et mettez en valeur tout ce qui est plaisant, constructif, utile, bienfaisant, heureux.**

4. Développez vos pouvoirs spirituels

Cela est le premier point de pure hygiène morale. Reste le second point qui est le développement de vos pouvoirs. Ne croyez pas qu'il s'agisse d'occultisme

ou de magie car ce seraient là de pauvres et inutiles procédés. Ce que nous vous conseillons est bien plus pur en même temps que plus efficace.

Orientez votre pensée constructive dans le sens que vous désirez voir prendre aux événements, mais pas tels événements en particulier, car cette précision n'est point souhaitable, mais les événements de toute sorte pris dans leur ensemble et en raison de leur universelle orientation.

Délibérez en vous, ayez en vous la certitude formelle que tout ira pour le mieux et dans l'axe du propos divin. Acceptez d'avance ces événements, quelles qu'en soient la portée et la nature. Soyez comme le pilote du navire qui l'emporte mais dont il règle la marche selon l'état des flots.

Devenez directeur d'événements et n'admettez pas le rôle d'épave, traînée au gré des courants.

5. Comment agir sur les événements

Dans l'état de peur où vous êtes et conscient de votre impuissance individuelle, il vous semble excessif et même ridicule que vous puissiez « agir » sur l'événement. Et vous n'avez pas tort, car tant que vous croupirez dans ce sentiment d'impuissance aucune force ne naîtra de vous.

Mais si vous secouez vos peurs, vos doutes, vos indécisions, si vous relevez enfin la tête et vous présentez à la vie, non comme un vaincu mais comme un vainqueur, il en sera autrement et vous allez le com-

prendre. Sur un million d'hommes, combien sont réellement sans peur ? Bien plus : sur le même million, combien d'hommes ont conscience de leurs pouvoirs invisibles ? Ce serait déjà une remarquable chose qu'il y en eût un ou deux. Tout le reste n'est que peur, atermoiement, contradiction, étroitesse, jouissance, mollesse, incompréhension.

Nous vous demandons : d'un tel troupeau, que peut-il sortir de valable et d'efficace, quelle influence peut avoir sur l'humanité, la terre et le monde cette multitude de carences et de médiocrités ? Quand même vous les multiplieriez par cent, vous n'obtiendriez pas une valeur et une efficacité plus grandes. Au contraire, cette multiplication des incompréhensifs et des faibles accroîtrait la dispersion générale et l'unanime contradiction. L'immense majorité des hommes n'a donc pas la moindre action sur les événements et ne peut, par suite, rien faire pour les aider, les détourner, les neutraliser, les combattre ou les utiliser. Dans ces conditions, vous êtes effectivement fondé à craindre les événements qui, sous divers aspects, peuvent vous choir sur la tête et anéantir vos réalisations comme vos projets.

Seuls, les rares hommes qui ont identifié en eux l'Homme Total et qui connaissent le pouvoir d'une pensée consciente sont en mesure de se soustraire à l'universel déterminisme et, en collaboration avec les organisateurs du monde, capables de faire prévaloir leur volonté. Leur action n'est limitée que par celle de leurs égaux en intelligence et en sagesse, ce qui

revient à dire que, spirituellement, une aristocratie réduite de consciences administre le monde et l'humanité.

A vous de sortir du flot immense et anonyme des non-pensants pour vous agréger à la petite troupe des pensants et participer ainsi à la conduite des affaires universelles. Dès que vous aurez pris conscience de vous-même, vous ne serez plus à la merci des événements. Ce sont les événements qui s'assoupliront, se prêteront, s'accommoderont, se modèleront, à votre ordre, sur le gabarit idéal que vous et les penseurs constructifs leur assignerez.

Cela est malheureusement possible pour le mal comme pour le bien et explique l'empire fatal que certains hommes exercent sur la société.

Ne laissez pas aux mauvais l'initiative d'une pensée forte. C'est lorsque le monde est le plus malade qu'il a le plus besoin de bons penseurs.

6. Restez maître du présent

Vous ne parviendrez à l'état de constructeurs qu'en vous libérant de vos attitudes destructives.

Chaque fois que vous critiquez ou maudissez les institutions humaines et les hommes eux-mêmes, vous renforcez l'inertie et le mal. Chaque fois que vous bénissez ou louez les institutions humaines et les hommes, vous fortifiez dans les uns et les autres ce qu'ils peuvent contenir de bon. Car rien n'est absolu-

ment mauvais comme rien n'est absolument bon. Une pensée néfaste peut tirer le mauvais du bon, de même qu'une pensée faste peut tirer le bon du mauvais. Tout réside dans l'intention de celui qui pense, et cela donne la mesure de sa responsabilité.

Bénissez donc, au nom de la Force Bienveillante, et les peuples et les nations et les chefs qui les mènent, et les hommes qui sont menés. Aidez les conducteurs de foule à se dégager des événements en se dégageant d'eux-mêmes.

Faites de votre âme une terre qui chante et non un saule pleureur. Pointez vos espoirs vers le ciel. Riez obstinément à la vie. Soyez les maîtres du présent.

Aussi bornez-vous à l'immédiat. Ne prenez des prophéties que ce qu'elles contiennent de force et de possibilités resurrectrices. Soyez d'abord des hommes de l'heure. Et l'heure sonnera exprès pour vous.

CHAPITRE VIII

Ne craignez pas le mal

Dans toute notre œuvre, nous nous sommes appliqué à détruire la légende du mal ; car, plus que tout au monde, elle maintient l'homme dans le sentiment de son infériorité et dans la crainte. Nous avons surtout insisté sur ce point dans *les Clés du bonheur* (1).

1. La funeste conception du mal

La fausse conception du mal remonte à l'origine même de l'homme. C'est elle que traduit le mythe biblique sous le nom de péché originel. Cela signifie qu'après l'Age d'Or où le couple humain vivait dans l'innocence, sa conscience s'ouvrit à la notion du Bien et du Mal. Dès lors, l'idée du péché s'introduisit dans la cervelle humaine et toutes les vicissitudes en découlèrent successivement.

1. Éditions Astra, Paris (épuisé).

Ayant admis la possibilité de pécher, l'homme accumula les fautes de vie. Et, comme son esprit encore débile ne parvenait pas à se représenter le mal sous une forme abstraite, il personnifia celui-ci sous l'image du démon...

Mais, en réalité le diable est une construction du cerveau humain et n'a pas d'existence en soi. Allégorie du mal, il n'a que la puissance d'une allégorie et le mal, à son tour, n'est qu'une imagination fallacieuse de la pensée humaine. De sorte que l'homme a peur du mythe qu'il a lui-même fabriqué.

Tant que la peur du mal est en vous, le mal est en vous, puisque l'un est la traduction de l'autre.

Éliminez la peur du mal, le mal disparaîtra, avec la peur qui l'a engendré.

Mais, dites-vous, en admettant que mon mal intérieur n'existe pas, le mal extérieur, lui, existe. Et je ne puis faire disparaître le mal chez les autres comme je l'abolis en moi.

Détrompez-vous, le mal que vous qualifiez d'extérieur n'a pas plus de réalité effective que celui dont vous abritez l'image dans votre personne. L'un et l'autre proviennent de la même source, c'est-à-dire de votre peur.

Vous avez peur du mal en vous, vous avez peur du mal hors de vous. Ainsi vous donnez consistance à l'idée du mal chez vous et chez les autres. Ainsi, par vos pensées, naissent et se concrétisent les divers fantômes du mal.

Apprenez, une fois pour toutes, que le mal n'a pas de vie propre dans le monde. Tout ce qu'on englobe

sous la dénomination du mal n'est qu'une manifestation de l'erreur.

2. L'erreur n'est pas le mal

L'erreur existe, elle, et même c'est le lot normal de l'homme. Pour avoir cessé d'obéir à l'Intelligence Divine, l'homme s'est condamné à l'erreur. Mais cette erreur même est la source de son relèvement, le levier de son ascension, parce qu'elle l'éduque à mesure et que l'homme ne peut accéder à la vie qu'en se trompant et en rectifiant.

La reconnaissance d'une erreur et le ferme propos de ne plus la commettre hissent l'homme sur de nouveaux plans de compréhension.

Sans l'erreur, cette interminable échelle de Jacob dont les barreaux sont faits de vos erreurs continuelles, vous n'effectuerez pas votre poussée vers le haut.

L'erreur n'est donc pas le mal, elle en est exactement le contraire puisqu'elle constitue votre principal instrument de progression.

3. Ce que sont les forces négatives

Cependant, vous ne vous tenez pas pour battu. Le mal est tellement réel, pensez-vous encore, que nous en voyons les effets pernicioseux à travers le monde. Il

existe indéniablement des puissances de crime et de destruction.

Sans doute, mais ces forces négatives n'ont pas de conscience personnelle. Elles ne sont que la condensation et la projection des mauvaises pensées des hommes, les vôtres y compris.

Toutes les fois que vous pensez défectueusement, donc négativement, vous alimentez les pensées mauvaises, dont l'orage convulsif balaye la Terre périodiquement.

Mais ces tempêtes morales sont aussi nécessaires à l'Univers que les tempêtes physiques le sont à l'Univers de la Nature. Par contrecoup, elles font naître des poussées actives vers le haut.

N'oubliez pas que Dieu est le Tout puisqu'Il est la Vie et que, sans la Vie, rien n'existerait de ce qui est. Tout est donc compris dans ce qui est, même vos erreurs, même vos pensées négatives, autrement dit ce que vous nommez arbitrairement le mal fait partie de Dieu.

Saisissez-vous maintenant pourquoi tout est bien et tout est bon ? Comprenez-vous pourquoi il ne saurait y avoir de mal en Dieu sans que l'essence de Dieu en soit viciée ?

Croire au démon, c'est le plus grand blasphème que l'homme puisse proférer contre Dieu. Car, ou bien Dieu est le Tout, sans exception ni réserve, ou bien il n'est rien du tout.

Chassez donc toute idée du mal en vous et hors de vous. Sinon vous serez persécuté par l'idée même que

vous aurez créée. Qui pense « diable » est incapable de penser « Dieu ».

4. Les faux conducteurs

Nous ne voyons rien à ajouter à cette page qui remet à sa juste place l'idée de faute et d'erreur.

Toutefois, pour vous débarrasser plus sûrement de plusieurs de vos peurs concrètes, nous évoquerons les plus courantes, celles auxquelles on cède le plus aisément.

Nous connaissons trop de gens, appartenant aux diverses couches sociales, tant dans les classes riches que dans le peuple, tant chez les intellectuels que chez les illettrés, qui ont peur des sorts, du mauvais œil, des charmes, des enchantements, des envoûtements, de la magie, des forces occultes et qui paient tribut à ces peurs sous forme de gestes ou de rites superstitieux.

Si ces hommes et ces femmes connaissaient leurs véritables pouvoirs, ils se soucieraient fort peu des influences pernicieuses de ce monde ou de l'autre. Et cependant (notre correspondance personnelle en est le témoin) beaucoup, même parmi ceux qui assument le rôle de conduire les autres, ont la hantise d'influences extérieures à eux.

Or, c'est d'eux seulement que les peureux doivent avoir peur, tant qu'ils seront des vases de peur, donc de faiblesse. Sans leur faiblesse et leur peur, le monde n'aurait pas d'action sur eux.

5. Malédiction et bénédiction

Mais nous touchons ici à la plus grande des questions. Nous arrivons au centre du problème.

Quelle vie mènent les hommes qui ont peur des forces occultes ? Quelle est leur dignité intérieure ? Quelle est la pureté de leur esprit ?

S'ils sont gangrenés dans leur cœur, troublés dans leur imagination, pervers dans leurs paroles, pernicieux dans leurs actes, rien ne saurait effectivement les défendre des pensées mauvaises qui rôdent autour d'eux.

D'où la nécessité pressante, pour ceux qui veulent s'affranchir de la peur, de lessiver leur conscience, de mener une vie droite et pure, de s'emplir de bénédictions.

Les hommes pensent communément qu'aimer ses ennemis et les bénir, c'est faire bon marché de ses intérêts. Cela prouve qu'ils ne connaissent pas les leviers occultes de leur âme et les ressorts secrets de leur corps.

En enseignant aux hommes de bonne volonté l'amour des ennemis et la bénédiction de ceux qui maudissent, Jésus leur mit entre les mains l'arme la plus formidable qu'aient jamais eue les initiés dans leur arsenal spirituel.

Tout homme peut maudire un autre homme et l'effet de cette malédiction sera d'autant plus efficace que l'individualité de celui qui maudit sera plus puissante. Mais les méchants ne savent jamais contre qui se manifesterait cette efficacité. Si le maudit a lui-

même un esprit de haine, les deux malédictions se heurteront l'une contre l'autre et c'est la malédiction du plus faible qui laissera passer la malédiction du plus fort. Mais si celui qu'un esprit mauvais a maudit oppose une âme d'amour à l'âme de haine, la malédiction revient avec une puissance incroyable sur son auteur.

Aimez vos ennemis, bénissez ceux qui vous maudissent, faites du bien à ceux qui vous haïssent, priez pour ceux qui vous maltraitent, telle est la terrible formule incantatoire des bons contre les méchants.

Par la prière, par le bien, par la bénédiction, par l'Amour, vous abandonnez votre cause à vous et la *remettez aux Forces supérieures*. Ce n'est plus vous qui allez combattre, c'est la justice automatique du Divin. Dès lors, tout ce qui suivra vous dépasse, et le mécanisme de répartition va se mettre en marche avec une implacable sûreté.

Lorsqu'un homme en bénit un autre, plus le bénisseur est élevé dans la hiérarchie de l'Amour, plus l'effet de sa bénédiction a de force.

Si le béni reçoit lui-même la bénédiction en état d'Amour, cette bénédiction le pénètre harmonieusement jusqu'au plus profond de son être, et elle revient à celui qui l'a émise accrue de tout l'amour qu'elle a rencontré.

Si l'homme qui est béni est en état de haine et de malédiction, la bénédiction brise en lui les fibres les plus subtiles et crée dans l'esprit du mal un effrayant désarroi.

Vous savez, par conséquent, ce que vous avez à faire pour défier les mauvais pouvoirs et les mauvaises influences : d'abord vous défaire de ce qui, en vous, est laid ou médiocre, ensuite émettre à jet continu l'Amour.

Celui qui est ainsi défendu et armé brave la peur et, bravant la peur, ignore les forces mauvaises car celles-ci s'écartent nécessairement de lui.

CHAPITRE IX

Affirmez le bien et niez le mal

Dans nos ouvrages, nous n'avons cessé de mettre en évidence l'efficacité des affirmations, soit verbales, soit mentales, car ces affirmations ont une vertu propre qui, selon les principes de Wattles, concrétise la pensée et donne à celle-ci un grand pouvoir d'impression.

Pour ceux qui ne connaissent pas Wattles, voici l'essentiel de sa doctrine : « *Il y a une substance invisible, pensante, de laquelle tout est fait. Si l'on imprime une pensée dans la substance invisible, celle-ci, à la longue, est obligée de la réaliser. Par conséquent, vous, qui êtes pensant, avez la faculté d'impressionner la faculté réalisatrice et d'obtenir dans l'objectif ce que vous avez pensé fortement dans le subjectif.* »

1. Vertu des affirmations

D'autres que cet auteur ont analysé les lois profon-

des de la pensée et les ont mises à la portée des hommes moyens. D'autres aussi ont éprouvé la valeur des affirmations mûrement délibérées tant du point de vue purement matériel que du point de vue spirituel (1).

C'est évidemment sur ce dernier terrain que doivent se placer les personnes désireuses de se soustraire aux conséquences de leur peur. La peur est, comme nous l'avons montré, une affection spirituelle qui se change en affection mentale, puis en affection du corps.

Il y a deux sortes d'affirmations : les positives et les négatives. Les unes consistent dans l'affirmation de ce qui est bon, les autres dans la négation de ce qui est mauvais.

Souvenez-vous qu'il ne faut jamais utiliser les secondes sous peine non seulement de ne pas améliorer le bon mais encore de fortifier le mauvais.

2. Ce qu'il faut dire et ne pas dire

Par exemple : dire « *Je n'ai pas peur* » ou « *Je suis sans peur* » est une affirmation négative. Or celle-ci est axée sur l'idée de peur. Vous cristallisez, par suite, cette idée de peur dans votre conscience, d'où elle s'imprimera dans votre inconscient car, cela va de soi, la règle de Wattles est tout aussi valable

1. Voir les ouvrages du docteur Joseph Murphy (Éditions Dangles).

pour les mauvaises réalisations que pour les bonnes. Celui qui, malgré son état de santé florissant, répète du matin au soir et avec conviction : « *Je suis de plus en plus malade* » aboutirait avec une certitude mathématique à la maladie dans un temps donné. Pour la raison exposée ci-dessus, celui qui redoute la maladie, ou la subit, ne doit pas affirmer : « *Je ne suis pas malade* » car, de la sorte, il ancrerait l'idée de maladie dans son esprit.

Il faut toujours procéder par affirmations positives et dire, par exemple : « *Je suis bien portant* » ou « *Je suis en parfaite santé* ». La formule d'Émile Coué : « *Chaque jour, à tous points de vue, je me porte de mieux en mieux* », est une des plus heureuses. C'est elle qui a permis les nombreux miracles attribués au pharmacien de Nancy. Cela n'en déplaît pas à ceux qui tournent l'admirable découverte du Nancéen en plaisanterie et qui, dans la vie privée, sont les plus pauvres d'esprit.

Pour vous débarrasser de la peur, ne niez donc pas la peur, mais affirmez son contraire. Dites : « *Je suis brave, je suis fort, je suis courageux* » ou bien : « *Je surmonte tout, je viens à bout de tout* », ou encore : « *Je suis inviolable, je suis invulnérable* », ou, si vous préférez : « *Je suis gardé, je suis protégé.* »

Cherchez l'opposé des sentiments de peur, de faiblesse, d'insécurité, de fragilité. Faites-en une ou plusieurs formules et répétez-les avec force, soit à voix haute, soit en vous-même, selon le lieu où vous vous trouvez. Émettez vos affirmations de préfé-

rence aux moments où vous êtes effrayé ou craignez de l'être. Ce sera pour vous, presque immédiatement, un réconfort.

3. Ce qu'il faut faire et ne pas faire

Ne vous contentez d'ailleurs pas d'affirmations. Ayez des attitudes de bravoure. Redressez le torse et la tête. Ayez un port et un débit assurés. Parlez avec décision, agissez avec audace, quoique sans outrecuidance ni brutalité.

Pratiquez de longues respirations chaque fois que vous y pensez, en retenant l'air dans vos poumons pendant quelques secondes, le tout par le nez et en concentrant vos pensées sur l'idée de sécurité et de paix.

Réformez votre alimentation qui est certainement incorrecte. Si vous le pouvez, ne mangez pas de viandes, car la terreur des bêtes tuées passe en vous.

Ne buvez pas d'alcool, renoncez à tout calmant ou stupéfiant, car rien n'est plus propice à engendrer la peur dans votre âme. Les buveurs, les cocaïnomanes, etc., sont la proie d'abominables peurs.

Ne fumez pas car le tabac vous met en état de moindre résistance nerveuse et, même s'il n'occasionne pas en vous de troubles corporels visibles, compromet l'équilibre de votre cerveau. Un fumeur est toujours un faible, ne fût-ce que par rapport à lui-même. Il est effrayant de penser que des conducteurs

de peuples s'adonnent à ce vice et sont des intoxiqués. La Nature, qui sait ce qu'elle fait, et qui est autrement habile que vous, n'a pas prévu votre système respiratoire comme devant servir de tuyau de fumée et votre tube œsophagique comme devant canaliser des poisons.

Il est impossible qu'un fumeur soit un homme sans peur. La preuve, c'est que, quand sa peur s'accroît, il fume davantage. Sinon, pourquoi, à l'aube de la guillotine, les condamnés accepteraient-ils la cigarette et le verre de rhum ?

Pratiquez les sports sans excès. Livrez-vous au travail physique. Que votre vie soit un balancement entre le labeur de l'intelligence et celui des bras.

N'admettez autour de vous que des êtres sains et des êtres bons. N'admettez en vous que des idées saines.

Si vous êtes capable de ces disciplines, vous ne connaîtrez jamais la peur.

CHAPITRE X

Ayez la foi !

Mais ayez la foi, qui est le superlatif de l'espérance. La foi qui est la confiance absolue sans doute ni restriction.

Au moyen de la foi, vous ouvrez les portes les plus inaccessibles, vous escaladez les plus hautes montagnes, vous réalisez les plus vastes projets.

En vérité, l'homme sans foi n'est rien spirituellement dans le monde et, par voie de conséquence, est peu de chose dans le monde matériel et mental.

1. Un levier tout-puissant

La foi est le tout-puissant moteur des possibilités humaines, des relations entre les hommes, des rapports de l'homme avec l'univers.

Une âme privée de foi est comme un corps privé de colonne vertébrale. Sans qu'il y paraisse, la vie humaine entière est basée sur des actes de foi. Les

rationalistes eux-mêmes sont soumis comme les autres aux nécessités de la foi, mais ils ne s'en rendent pas compte, parce qu'ils dissimulent la force qui les meut sous les noms de confiance, élan, enthousiasme, générosité.

Il y a des gens qui se servent de la foi comme le *Bourgeois gentilhomme* se servait de la prose, c'est-à-dire sans se douter qu'ils utilisent la foi tous les jours.

Pareillement, une collectivité dépourvue de foi n'a aucune chance de survivre. La foi seule lui permet d'agir et de durer. La vie d'un peuple, d'une nation, l'existence d'une croyance, d'une religion, autant de manifestations de la foi inconsciente. Les systèmes stellaires eux-mêmes ne se déplacent et ne se meuvent qu'en vertu de cette attraction universelle qui est aussi bien un acte d'amour qu'un acte de foi.

2. Là où est la foi, il n'y a plus de place pour la peur

Si vous vous donnez la peine de réfléchir, vous verrez que la foi est exclusive de la peur. L'une ne peut cohabiter avec l'autre. Si vous aviez vraiment la foi, vous n'auriez peur de rien ni de personne. Tout vous apparaîtrait digne de confiance, et la confiance engendre la sécurité.

Vous ne sauriez donc avoir peur de Dieu puisque vous avez en Lui une foi entière. Mais peut-être votre

foi en Dieu est-elle médiocre, et sujette à éclipses. Alors vous êtes logique en ayant peur de Dieu.

Vous ne sauriez avoir peur de vous-même si vous avez foi en vous. Car cette foi dans votre caractère, vos moyens, vos possibilités vous affermit et vous garde. La foi est le plus puissant des dynamismes et le plus sûr des tremplins.

Vous ne sauriez avoir peur des autres hommes si vous avez foi en eux. La foi en quelqu'un ne se borne pas à transformer l'âme de celui qui se fie. Elle transforme aussi invisiblement l'âme de ceux à qui on accorde sa foi. La foi se sent à travers l'esprit, à travers le corps, à travers la bouche muette, à travers les murs, à travers le temps.

Vous ne sauriez avoir peur des animaux, ni des végétaux, ni de la nature si vous vous fiez à eux. Regardez la confiance totale avec laquelle le petit enfant s'avance vers le chien féroce et l'incorpore à ses jeux. De même les oiseaux sauvages n'ont pas peur du fils de l'homme tant qu'il est à l'âge de la foi. Les bêtes n'ont pas peur des simples ni des innocents parce que ceux-ci n'ont pas peur des bêtes. Leur comportement mutuel respire la foi.

Vous ne sauriez avoir peur des choses ni des objets car ceux-ci, comme le reste, sont une délégation de la providence en laquelle vous avez foi. Se défier des choses, c'est se défier du Créateur de ces choses. La foi des choses répondra à votre foi.

3. De la foi ! encore de la foi ! toujours de la foi !

Entourez-vous de foi, ayez une armure de foi, un squelette de foi, des muscles de foi. Ayez la foi instinctive et la foi délibérée.

Les gens à courte vue assimilent à la naïveté l'excès de la foi. Or, il n'y a jamais d'excès de foi ; il n'y a que du manque de foi à la base de toutes les erreurs humaines. Nous en avons fait nous-même l'expérience en axant la première partie de notre existence sur la méfiance et l'absence de foi. Les résultats ont été si malheureux que nous considérons à présent cette période comme manquée et nous aurions « raté » notre vie si nous étions mort à ce moment-là. Heureusement, la lumière nous vint et c'est aux flambeaux de la foi que se déroula la seconde partie de notre expérience terrestre. Celle-ci fut entièrement réussie parce qu'elle eut pour assise la foi.

C'est véritablement de la foi qu'on peut dire : « *Hors d'elle point de salut !* » La vie du Christ est une œuvre de foi accumulée.

D'après lui, un grain de moutarde suffit pour déplacer une montagne. Songez à ce que vous pourriez faire si vous en aviez gros comme l'Himalaya !

CHAPITRE XI

Ayez l'amour !

Mais ayez l'amour qui est le noyau de la foi.

La foi suppose l'amour, comme l'amour suppose la foi. Ces deux vertus sont inséparables si l'on veut qu'elles déploient tout leur pouvoir.

Mais on peut les envisager à part, ainsi que les faces diverses d'une même chose, les aspects divers d'un même objet. Dans ce cas, l'amour apparaît comme la démonstration la plus chaude, comme le rayonnement du cœur.

Déjà l'apôtre Paul disait sous l'inspiration prophétique : « *Maintenant donc ces trois choses demeurent : la foi, l'espérance, l'amour ; mais la plus grande, c'est l'amour.* »

Et le mot suivant paraphrasait sa pensée : « *Quand même j'aurais la foi jusqu'à transporter les montagnes, si je n'ai pas l'amour, je ne suis rien.* »

1. La peur est aussi un manque d'amour

Vous qui avez peur, avez-vous jamais soupçonné

que c'est parce que vous manquiez d'amour ? Non pas d'amour qui reçoit, mais d'amour qui se donne.

Si vous aviez en vous tellement d'amour que votre provision serait trop abondante, alors comme il vous serait aisé de déverser le trop-plein sur ceux qui n'ont pas leur compte d'amour !

Les hommes que vous craignez sont des hommes qui n'ont pas assez d'amour. Aussi leur cœur est-il plein, au quart ou à la moitié, d'envie, de rancune, de haine. Projetez sur eux ce qui leur fait défaut et, ni haine, ni rancune, ni envie ne tiendront là où s'infiltrer l'amour.

L'amour change tout en nous et dans les autres. Il crée, par sa seule présence, un climat idéal de paix.

2. Amour et paix sont éternellement associés

Amour et paix sont éternellement associés dans le gouvernement supérieur du monde. Est-ce donc si difficile de les employer au lieu de guerre et d'inimicé ?

Celui qui fait un essai loyal d'amour se réconcilie avec toute la Terre. Il s'attire l'aide du visible comme de l'invisible. Mille concours viennent à lui. Il transforme insensiblement tout ce qui l'approche, tout ce qui le touche. Il permet de se comprendre d'un cœur à l'autre, d'un pays à l'autre. Là où il règne en maître, il n'y a plus de peur.

Ne craignez donc pas de vous servir de l'amour

comme d'une mystérieuse panacée qui panse tous les maux, guérit toutes les blessures, cicatrise la jalousie, cautérise l'hostilité.

Vous ne serez pas dupé comme certains voudraient vous le faire croire. Il n'y a que la haine et la malice qui ne paient point.

Regardez les hommes de haine ; ils soulèvent la haine partout. De toutes parts, ils sont investis, escortés, traqués par les haines individuelles et générales. Leurs jours sont des cauchemars de haine ; leurs nuits sont des cauchemars de peur. Ils ont peur instinctivement, logiquement, continûment, perpétuellement. La peur souille l'eau qu'ils boivent, le pain qu'ils mangent, la route qu'ils suivent, les amitiés qu'ils rencontrent, les succès qu'ils ont.

Mais vous, qui souffrez de la peur et ne voulez pas qu'elle paralyse votre vie, guérissez-vous en par l'antidote divin de la peur : l'amour.

Si vous décidiez seulement, à partir d'aujourd'hui, d'avoir des pensées, des paroles, des gestes d'amour, si vous adoptiez un visage d'amour, une intelligence et un cœur d'amour, vous verriez fondre les obstacles qui vous entourent. Vos amis, vos proches, vos relations seraient, peu à peu, métamorphosés. Toute votre existence s'orienterait vers des conclusions heureuses. Et il viendrait un moment où vous ne pourriez croire que la peur a trouvé asile en vous.

CHAPITRE XII

Le grand remède

Bien entendu, vous allez nous dire que tout cela est hors de vos moyens, que l'entreprise est trop difficile, que votre volonté, votre persévérance ne sont pas assez fortes pour réaliser ces miracles-là.

1. Vous ne pouvez agir seul

Nous vous accordons, en effet, qu'une telle réforme de vos attitudes intérieures n'est pas compatible avec les seules forces que vous avez.

Il ne s'agit en effet de rien de moins que d'une réforme du caractère et, mieux encore, d'une évolution spirituelle. Mais c'est précisément le but que nous voulons atteindre et qui est de vous doter d'une autre âme en vous révélant vos pouvoirs méconnus et l'aide sur laquelle vous pouvez compter.

Nous reconnaissons que, seul et livré à vous-même, vous n'êtes pas de taille à mettre un si grand

programme à exécution. Heureusement, la solution est là, et nous ne vous avons pas conduit jusqu'ici sans vous avoir ménagé une possibilité admirable, celle d'une collaboration avec la Force Supérieure qui administre les êtres et les événements.

Nous ne voulons pas heurter vos sentiments de piété, si vous appartenez à une religion, ou votre libre opinion, si vous n'en pratiquez aucune. Nous ne parlerons, pour éviter toute gêne, ni de Dieu, ni des anges, ni des démons.

Nous vous demanderons seulement de penser et d'agir comme si vous étiez sous les yeux d'une Puissance Invisible qui, non seulement se mêle des événements collectifs, mais encore s'intéresse de près aux comportements individuels.

2. Remettez-vous en à l'Intelligence Cachée

Supposez que cette Intelligence Cachée ait besoin du concours des hommes, même ignorants, même imbéciles, pour faire évoluer le monde vers le mieux. N'est-il pas normal que cet Esprit Universel (pour lui donner un nom commode) fasse tout ce qu'il peut pour acheminer les êtres et les choses vers la perfection ?

Dès lors, chaque homme est un instrument pour lui et, selon son degré de bonne volonté et d'intelligence, constitue soit un obstacle qu'il bouscule ou brise, soit un auxiliaire qu'il encourage et épaula de son mieux.

L'humanité se divise donc en deux clans : ceux qui n'ont rien compris à ce que l'Esprit attend d'eux et qui sont brimés par le vent qui souffle ; ceux qui s'adaptent à leur rôle et deviennent les collaborateurs de l'Esprit.

Tout devient simple, aisé, fructueux pour ces derniers ; tout se complique, se détraque et s'enlaidit pour les autres.

Cela n'est pas une vaine spéculation ni une philosophie de logiciens. Nombreux sont les hommes compréhensifs qui ont admis d'être les agents de l'Invisible et, par conséquent, de le servir.

Les résultats qu'ils ont obtenus, pour eux et pour l'ensemble du monde, ont été tels que la vie de ces hommes a complètement changé. Ils sont devenus forts, confiants, impavides, car ils savent qu'ils contribuent à une grande œuvre et qu'au lieu d'être demeurés de stupides esclaves, ils ont accédé au rang d'intelligents associés.

3. La manière d'entrer au service de l'esprit

Vous me demanderez comment on peut parvenir à cet état supérieur, faire partie de cette troupe privilégiée.

Rien n'est plus simple si vous êtes droit, aimant, désintéressé. Retirez-vous dans « votre chambre », c'est-à-dire à l'intérieur de vous-même. Mettez votre haute conscience à la disposition de l'Esprit.

Abandonnez-vous à celui-ci totalement, sans aucune restriction ni aucune réserve. Engagez-vous à son service. Faites-lui le don de votre personne en entier.

Dès que vous aurez fait ce geste intérieur, l'Esprit entrera en vous et vous inondera de lumière. Vous aurez du moins cette impression car l'Esprit était déjà invisiblement dans votre cœur. Mais vous l'ignoriez jusque-là et vous n'en aviez que peu ou point conscience. Cette conscience de l'Esprit en vous, voilà qui précisément vous met sous la garde expresse de l'Esprit.

A partir de ce moment, vous ne craignez rien, vous n'appréhendez rien. Vous n'avez peur de rien ni de personne. Vous êtes de la maison de l'Esprit et l'Esprit monte la garde pour vous.

Si nous n'avions nous-même été mille et mille fois l'objet de cette protection vigilante, nous n'oserions vous dire tout cela. Mais c'est pendant toute une vie consacrée à l'Esprit que nous avons senti l'Esprit s'interposer entre nous, les êtres et les choses, avec tant d'intelligence, de force et d'amour que nous avons été bouleversé.

Ce que l'Esprit a fait pour certains qui ont tendu la main vers lui, il est prêt à le faire pour tous ceux qui le lui demandent avec une âme confiante et un cœur pur.

Allez donc ! Et n'attendez point, car l'Esprit n'est pas seulement le maître du monde. Il est aussi Celui qui ne connaît pas la peur.

Conclusion

Il résulte de tout ce qui précède qu'on peut, si l'on veut, éliminer une par une toutes les formes de peur.

Toutefois il faut se garder aussi de la peur anonyme, chronique, obscure et latente.

Pour vaincre cette peur indéfinissable, cette inquiétude généralisée, cette angoisse qui n'a pas de nom, nous vous convions à vous retremper dans la nature et à fuir les excès de la civilisation.

Le reste de la cure tient en quatre préceptes :

TOUT SIMPLIFIER

TOUT IDÉALISER

TOUT COMPRENDRE

TOUT AIMER

Table des matières

Avertissement de l'éditeur	7
Chap. I : L'âge de la grande peur	9
1. Les deux plus grands péchés capitaux	10
2. Mécanisme de la peur	12
3. Le rôle néfaste des media	12
4. La « fabrication » de la peur	14
5. Les entreprises d'abêtissement de la pensée ..	16
6. La responsabilité des Églises	17
7. La peur est une arme à deux tranchants	19
8. Où est votre libre arbitre ?	20
9. Notre époque de grande peur	22
10. La souffrance des inadaptés	23
11. Universalité de la peur	24
12. Le miracle que nous vous proposons	26
Chap. II : Ne craignez point pour vous personnellement	29
1. Ne craignez pas pour votre intégrité physique	30
2. La peur des épidémies	31
3. Votre corps est un merveilleux appareil	32
4. Donnez un grand coup de balai en vous-même	33

5. Barrez la route aux accidents	35
6. On manque de cliniques spirituelles	37
7. Ne redoutez pas la mort	39
8. Votre intégrité mentale, morale et spirituelle	41
9. Pour renaître spirituellement	42
10. Changez d'esprit et votre corps changera ...	43
11. N'ayez pas peur de vous-même	45
12. Descendons ensemble dans votre être intérieur	46
13. Faites-vous une alliée de la douleur	48
14. Ne restez pas en arrière	50
Chap. III : Ne craignez point pour vos familles ...	53
1. L'angoisse maternelle	53
2. Des liens fluidiques vous attachent aux vôtres	55
3. Le véritable guérisseur est en vous	56
4. Soignez d'abord votre propre peur	57
5. Le grand devoir de l'exemple	59
6. Ne soyez pas des boulets aux pieds de vos enfants	60
Chap. IV : Ne craignez point pour votre situation ni pour vos biens	63
1. L'importance de l'emploi	63
2. Le mythe de la stabilité	64
3. Cherchez d'abord votre axe spirituel	65
4. La peur pour les biens	67
5. Les archaïques notions de propriété et d'épargne	68
6. Détachez-vous des biens en esprit	69
7. La capitalisation spirituelle	70
Chap. V : Ne craignez point les autres	73
1. Méfiance et bienveillance	73

2. La clé des cœurs	131
3. Bénissez tout le monde	75
4. La crainte des animaux	77
5. Ne pas les tyranniser non plus	78
6. L'alliance avec les animaux	79
7. La peur ne peut cohabiter avec l'amour	80
8. Ne pas craindre les entités invisibles	81
9. Vous marchez avec un bâton entre les jambes	82
10. Les démons n'ont pas d'existence hors de vous	84
11. N'ayez jamais la « crainte » de Dieu	85
Chap. VI : Ne craignez point les choses	87
1. Vivez en accord avec la nature	89
2. Répudiez jusqu'à l'idée du traumatisme	89
3. Ne mettez pas votre âme en « perte de vitesse »	90
4. Colmatez les fissures qui sont en vous	91
Chap. VII : Ne craignez point les événements	93
1. Ne raisonnez pas comme la fourmi	93
2. Placez-vous sur le terrain supérieur	94
3. C'est maintenant qu'il faut assainir votre esprit	95
4. Développez vos pouvoirs spirituels	96
5. Comment agir sur les événements	97
6. Restez maître du présent	99
Chap. VIII : Ne craignez pas le mal	101
1. La funeste conception du mal	101
2. L'erreur n'est pas le mal	103
3. Ce que sont les forces négatives	103
4. Les faux conducteurs	105
5. Malédiction et bénédiction	106

Chap. IX : Affirmez le bien et niez le mal	109
1. Vertu des affirmations	109
2. Ce qu'il faut dire et ne pas dire	110
3. Ce qu'il faut faire et ne pas faire	112
Chap. X : Ayez la foi !	115
1. Un levier tout-puissant	115
2. Là où est la foi, il n'y a plus de place pour la peur	116
3. De la foi ! Encore de la foi ! Toujours de la foi !	118
Chap. XI : Ayez l'amour !	119
1. La peur est aussi un manque d'amour	119
2. Amour et paix sont éternellement associés ..	120
Chap. XII : Le grand remède	123
1. Vous ne pouvez agir seul	123
2. Remettez-vous en à l'intelligence cachée	124
3. La manière d'entrer au service de l'Esprit ...	125
Conclusion	127

Comment vaincre peurs et angoisses

Le diagnostic de notre époque tient en quatre mots : **le monde a peur**. Cette peur diffuse, sournoise et insidieuse est à la fois *collective et individuelle*. Elle étroitement liée aux temps troublés que nous traversons, à l'insécurité grandissante, à l'appréhension du lendemain.

Il existe de **nombreuses formes de peurs** : peur de la maladie, de la souffrance, de la mort, de l'au-delà ; peur de soi-même (sentiment d'infériorité ou d'incapacité) ; peur pour sa famille, ses biens, sa situation ; peur de la nature et de ses manifestations ; peur des autres hommes et de leurs actes...

Il faut d'abord **analyser et disséquer les causes profondes et réelles** et surtout les **conséquences existentielles** de vos peurs et angoisses, afin d'en mettre à nu tous les aspects négatifs et insidieusement destructeurs qui paralysent tout dynamisme et toute progression, individuelle ou collective. Le seul fait d'avoir peur nous met en état d'infériorité par rapport aux circonstances, aux êtres et aux choses, et c'est l'enchaînement infernal, générateur de nouvelles anxiétés.

Il faut ensuite, à partir de cette analyse, **modifier profondément notre façon de penser et d'appréhender les choses de la vie**. L'amour et la foi sont les meilleurs antidotes de la peur. L'amour universel pour tous les êtres vivants et pour la création dans son ensemble, la foi en l'avenir ... et en vous-même chasseront peur et inquiétude de votre esprit. N'admettez rien de ce qui est laid, mauvais, cruel, négatif, morbide... mais recherchez et mettez en valeur tout ce qui est constructif, plaisant, utile, heureux. Éliminez toute pensée négative ou défaitiste et imprégnez votre subconscient d'**amour** et de **foi**.

Vous deviendrez alors un être "libéré", affranchi des limitations et des craintes, confiant, serein, joyeux et équilibré, exemple vivant pour autrui.



Couverture
photo Joe Ovies
The Image Bank