

French

U
289.2
F83mXF

UNITY SCHOOL
LIBRARY

L'ÉQUIVALENCE
Mental Equivalent
MENTALE

Par EMMET FOX

~~---~~

UNITÉ
93, Rue Truffaut, 93
PARIS (17^e)

U
289.2
F83mXF

UNITY SCHOOL
LIBRARY

L'ÉQUIVALENCE MENTALE

Causeries faites à l'École Unity
de Kansas City
par EMMET FOX

I

Cet exposé est paru dans les numéros 16, 17, 18 et 19 de 1947 de la Revue « UNITÉ » qui est publiée chaque mois. Pour tous renseignements s'adresser à UNITÉ, 93, Rue Truffaut, Paris - XVII.

Ce qui nous importe le plus au monde, c'est notre recherche de Dieu et la connaissance de Sa nature. Le but de la métaphysique est d'enseigner la pratique de la présence de Dieu.

Nous pratiquons la présence de Dieu en la voyant partout, en toutes choses et en toute personne, *malgré les apparences contraires*. Lorsque nous considérons le monde avec nos yeux humains, nous voyons l'inharmonie, la peur et toutes sortes de difficultés, mais notre maître Jésus-Christ nous enseigna : « Ne jugez point d'après les apparences, mais par un jugement juste. » Si bien que, lorsque nous voyons les apparences du mal, notre regard le traverse pour aller jusqu'au bien qui se tient au delà. Dès que nous compre-

nous spirituellement cette vérité, l'apparence change, car notre monde est un monde mental. Or, la plupart des personnes ignorent cela ; elles pensent que le monde est matériel et voilà pourquoi l'humanité a tant de problèmes à résoudre. Après dix-neuf siècles de christianisme conventionnel, le monde se trouve aux prises avec des difficultés énormes. Mais nous, qui connaissons la Vérité, nous ne jugeons pas selon les apparences. Nous savons que nous vivons dans un monde mental et savoir cela c'est posséder la clé de la vie.

Si l'on ne devait enseigner qu'une seule chose aux enfants, c'est bien celle-ci : le monde est un monde mental. Pour ma part, je leur apprendrais surtout cela.

Tout ce qui entre dans votre vie n'est que l'expression matérielle d'une conviction entretenue par votre esprit. La qualité de votre corps, de votre foyer, la nature du travail que vous accomplissez, les gens que vous fréquentez, tout est créé par vos concepts mentaux et y correspond. La Bible enseigne cela du commencement à la fin. Je vous le

dis, moi, dans le langage de la métaphysique, la Bible nous le dit en langage religieux, mais c'est la même Vérité.

Il y a environ vingt ans, j'inventais l'expression « équivalence mentale ». Et maintenant, je vous dis que pour quoi que ce soit que vous vouliez — un corps sain, une vocation satisfaite, des amis, des débouchés et par-dessus tout, la connaissance de Dieu — il vous faut fournir une équivalence mentale.

Si vous avez une équivalence mentale, la chose que vous souhaitez est à vous ; sans équivalence mentale, vous n'aurez rien.

Parlons maintenant des choses dont vous voudriez débarrasser votre vie (chacun a de ces choses-là), soit des malaises physiques, ou des défauts de caractère. Nous avons tous des habitudes de penser et d'agir, nous avons tous des conditions familiales, personnelles ou extérieures, dont nous souhaiterions nous débarrasser. Si nous en chassons l'équivalence mentale de notre esprit, elles disparaîtront.

Tout ce que vous voyez ou sentez sur

le plan matériel, que ce soit votre corps, votre foyer, vos affaires ou votre ville, n'est que la concrétisation d'une de vos équivalences mentales. Tout dans votre ville est la concrétisation des équivalences mentales entretenues par ses habitants.

Tout est dans votre pays la concrétisation des équivalences mentales créées par vos compatriotes, et l'état du monde concrétise l'équivalence mentale des deux mille millions d'individus qui peuplent la terre.

Que dire de la guerre ? Elle n'est autre que l'expression physique d'une équivalence mentale entretenue par la race humaine, laquelle a pris au sérieux le croquemitaine de la peur. Elle a cru que l'on peut s'enrichir en s'emparant de ce qui est à autrui. Elle a cru à la mort, elle a cru à la pénurie. Elle a cru que l'agression est profitable et que s'approprier les biens d'autrui est une excellente opération.

A un certain degré, nous avons tous admis cela. Le résultat naturel a été la cristallisation extérieure de cette image de la guerre, de la mort, de la souffran-

ce, et ainsi de suite. C'est parce que l'humanité a eu l'équivalence mentale de la guerre que la guerre a éclaté.

Aujourd'hui, le monde commence à acquérir l'équivalence mentale de la paix et voilà pourquoi la paix viendra. Un monde nouveau naîtra qui vaudra la peine d'y vivre. Dans le monde nouveau qui vient — et ce sera plus tôt que ne le pensent certaines personnes — il y aura la paix, l'harmonie et la compréhension réciproque entre les hommes et les nations, *mais tout ce que vous voyez de l'extérieur est la précipitation sur le plan physique d'une équivalence mentale créée par un ou plusieurs.*

Bien entendu, j'ai emprunté à la physique et à la chimie cette expression « équivalence mentale ». Nous parlons, par exemple, de l'équivalence de la chaleur et les ingénieurs sont constamment amenés à calculer les rapports entre l'équivalence des différentes formes de l'énergie. Ils ont à calculer combien d'électricité leur est nécessaire pour accomplir un certain travail mécanique, tel que le fonctionnement d'un compresseur. Ils ont à établir combien il faudra

de charbon pour produire tant d'électricité, et ainsi de suite. De même, *il y a une équivalence mentale pour chaque objet, pour chaque événement, sur le plan physique.*

Le secret d'une vie harmonieuse, c'est de construire l'équivalence mentale de ce que vous voulez, et de chasser, d'effacer l'équivalence mentale de ce que vous ne voulez pas.

Supposons que vous souffriez de rhumatismes. J'ai à Londres, des amis qui en souffrent continuellement ; en fait, on disait autrefois que c'est la maladie nationale de l'Angleterre.

Certains Anglais commencent à souffrir dès octobre, et jusqu'en mars, d'autres ne sont incommodés que jusqu'à Noël, d'autres encore en ressentent les effets après la Noël et jusqu'en février.

Etant donné deux hommes qui habitent la même ville, accomplissent une besogne identique, mangent la même nourriture, boivent la même eau, pourquoi l'un souffre-t-il de rhumatismes d'octobre en février, alors que l'autre en est exempt ou bien en est victime à un autre moment ? Parce qu'ils ont

fourni l'équivalence mentale de ce qu'ils obtiennent. Pourquoi un être querelleur est-il toujours en butte aux perturbations de toutes sortes ? Mal à l'aise à New-York, il va à Chicago. Il se dit qu'il y sera bien, mais il s'y fait sans tarder des ennemis. Alors, il part pour Kansas-City. Il a ouï dire que les gens y sont aimables, mais bientôt, il est encore dans une situation fâcheuse. Pourquoi ? Il a ce que nous appelons un tempérament querelleur. Il a l'équivalence de la dissension.

Voici un autre homme, partout où il va, il y a la paix. S'il rend visite à une famille dans laquelle règne la discorde, pendant son séjour, tout est paisible. Il possède l'équivalence mentale de la paix et de l'amour véritable.

Ainsi donc, la clé de la vie, c'est de construire les équivalences mentales de ce que vous voulez et de chasser les équivalences de ce que vous ne voulez pas. Comment faire ? Vous construisez les équivalences mentales en pensant calmement, constamment et avec persistance aux choses que vous souhaitez, et avec des pensées dotées de deux

qualités essentielles : *la clarté et l'intérêt.*

Si vous voulez construire quoi que ce soit dans votre vie, si vous voulez y établir la santé, l'activité bienfaisante, votre vraie place, l'inspiration, si vous voulez obtenir de vrais amis et, par-dessus tout si vous voulez acquérir la connaissance de Dieu — formez-en l'équivalence mentale en y pensant beaucoup avec clarté et intérêt.

Souvenez-vous : *clarté et intérêt*, ce sont les deux pôles.

La Polarité Universelle

II

La loi de polarité est une loi cosmique. Toute chose est reproduite par deux choses, partout, dans l'univers entier. Voilà la loi de polarité. Dans le monde organique nous voyons la fusion des éléments mâle et femelle. Dans le monde inorganique, le monde de la physique et de la chimie, ce sont les protons et les électrons. Le monde matériel est ainsi construit, il faut tou-

jours deux éléments pour en produire un troisième. C'est aussi la signification profonde de la Trinité.

Les doctrines trinitaires existaient avant le Christ. Elles existaient en Egypte, aux Indes, en Chaldée et à Babylone. Le père, la mère, l'enfant : activité, matière, production. — Allez où il vous plaira, cherchez où vous voudrez, vous trouverez la Trinité.

Pour ce qui est de la pensée, les deux pôles sont la clarté et la profondeur du sentiment, la connaissance et la sensibilité, quatre-vingt-dix-neuf fois sur cent, la raison pour laquelle les étudiants en métaphysique n'obtiennent pas leur réalisation est que leurs « traitements » manquent de sensibilisation.

Ils prononcent les paroles de Vérité, c'est certain, « Je suis Esprit divin. Je ne fait qu'un avec Dieu », mais ils ne le *sentent* pas. Le second pôle manque. Lorsqu'ils parlent de leurs ennuis, ils sont pleins de sensibilité mais lorsqu'ils parlent de Vérité ils sont parfaitement froids, aussi froids qu'un poisson mort, et je ne connais rien d'aussi

glacial si ce n'est un métaphysicien qui a perdu son contact avec Dieu.

Lorsqu'ils disent : « Je suis un Esprit divin », ils le disent sans aucune sensibilité. Lorsqu'ils disent : « J'ai une douleur terrible », leur pensée est chargée d'émotivité et c'est ainsi qu'ils gardent leur douleur !

Un homme est sans travail et il dit « Dieu est ma providence infinie. Tout homme est toujours à sa vraie place ». Il débite cela machinalement sans le sentir. Mais, si quelqu'un lui demande s'il a trouvé du travail, il répond : « Il y a deux ans que je chôme. J'ai écrit des lettres. J'ai recherché tel emploi, mais on avait des préjugés contre moi, on ne m'a pas laissé courir ma chance ». Dès qu'il se met sur le plan négatif, le sentiment intervient, il fait sa démonstration et ...il reste sans travail. — La pensée claire et sentie est la base d'une démonstration parce qu'elle construit *une équivalence mentale*.

Pensez aux conditions que vous voulez produire. Si vous désirez être en bonne santé, heureux, prospère, accomplir un travail constructeur, avoir

la continuelle connaissance de Dieu, vous n'avez pas nécessairement à en faire l'image, mais à le penser, à le sentir, à vous y intéresser. Ce que nous appelons sensibilité par rapport à la pensée est, en réalité, l'intérêt que nous y prenons. La sensibilité n'est pas l'agitation. Avez-vous jamais vu quoi que ce soit provenir de l'agitation, si ce n'est l'apoplexie ?

La sensibilité véritable, en ce qui concerne la pensée, c'est *l'intérêt*.

Aucune femme, aucun homme ne réussit dans sa profession sans s'y intéresser, qu'il s'agisse d'un président ou d'un cireur de chaussures. Et l'homme dont le cœur est dans sa besogne ne peut échouer. Il y a dans cette ville un cireur prospère qui s'enthousiasme pour son travail. Il y met tout son cœur. C'est un Noir et il aime ce qu'il fait. Il me cira si bien mes chaussures que je lui donnai un pourboire spécial lorsqu'il eut achevé sa besogne, mais aucun argent ne peut en réalité le payer pour son travail. Il y trouve une joie intense, il l'aime et en vérité ce n'est pas moi qui le payai. Il se paye

lui-même. Il y a toujours une foule de gens qui attendent ses services.

Vous construisez une équivalence mentale pour ce que vous désirez en vous y intéressant. Si vous voulez la santé, intéressez-vous à la santé. Si vous voulez obtenir la situation de vos rêves, prenez plaisir à rendre service, à faire quelque chose qui fasse du bien à autrui.

La raison pour laquelle tant de gens échouent en affaires, c'est qu'ils passent leur temps à inventer des moyens de s'approprier le bien d'autrui au lieu d'imaginer des occasions de rendre service.

L'homme qui réussit est celui qui s'intéresse à ce qu'il veut faire, et qui se débarrasse de ce qui ne l'intéresse pas.

Comment allez-vous effacer vos mauvaises équivalences mentales ? Supposons que vous ayez une équivalence mentale de ressentiment, de chômage, de critique ou d'incompréhension de Dieu. Quelqu'un parle de Dieu devant vous, cela ne vous intéresse pas, cela vous ennueie. Peut-être avez-vous

de la peine à vous faire des amis — non pas que vous vous querelliez, mais on vous querelle — Que faire ?

Le seul moyen d'effacer une mauvaise équivalence est de fournir son opposé. Pensez à ce qui est bien et bon. La bonne pensée efface automatiquement la mauvaise. Si vous dites « Je ne veux plus penser à mon ressentiment. Je n'y crois plus. Cela n'est rien. Je ne veux plus y penser », à quoi pensez-vous si ce n'est au ressentiment ? En pensant ainsi vous ne faites que consolider votre équivalence mentale de ressentiment. Oubliez-la ! Pensez à la santé et au bien-être, à la paix et à l'harmonie et prononcez-en les paroles. C'est alors que vous construirez l'équivalence mentale de la santé. Si vous voulez *votre* place... Si votre problème est le manque d'emploi, ou bien un emploi que vous n'aimez pas ou qui ne vous convient pas... et si vous dites : « Je ne veux plus penser au chômage », vous faites erreur. C'est penser « chômage » n'est-il pas vrai ? Pensez donc « vraie place ».

Si je vous dit : « Ne pensez pas à la

Statue de la Liberté à New-York » vous savez bien ce que vous penserez. Vous ne penserez qu'à la Statue de la Liberté. — Vous la voyez, elle et sa torche ! J'ai dit : « N'y pensez pas » mais vous le faites.

Maintenant, je vous dis qu'il y a quelque temps, j'ai visité près de Springfield (Illinois), une reproduction parfaite du village de New Salem, tel qu'il était à l'époque d'Abraham Lincoln. La chaumière même est meublée exactement comme autrefois. Vous ne pensez plus à la Statue de la Liberté ? Vous pensez à New Salem. Je vous ai donné une idée différente. Voilà la clé qui va vous permettre de diriger votre esprit, de diriger vos pensées et par conséquent, de diriger votre destinée.

Ne vous arrêtez pas aux choses négatives, mais remplacez-les par celles qui sont bonnes et constructives. La loi mentale veut que vous ne puissiez vous débarrasser d'une pensée qu'en lui en substituant une autre. Pour chaque chose dans la vie, il faut une équivalence mentale. Si vous commencez aujourd'hui même à refuser de penser

à vos erreurs — et bien entendu cela veut dire aussi à celles des autres — et si à leur place vous cessez de penser à la peur pour penser à l'amour divin, à la pénurie pour penser à la prospérité, à la présence de l'abondance de Dieu — et si vous pensez aussi clairement que possible et avec un intérêt *croissant*, vous construisez une équivalence mentale de bonheur et de prospérité.

Si votre pensée est très vague, vous ne construisez point d'équivalence mentale. Si votre pensée n'est pas soutenue par l'intérêt, la sensibilité, vous ne construisez pas une équivalence mentale. Faites donc en sorte que vos pensées soient aussi claires, aussi définies que possible. Ne vous crispez jamais. Dès que vous adoptez l'attitude des poings crispés en disant : « Je vais obtenir ce que je veux, je l'obtiendrai coûte que coûte », toute construction mentale cesse.

On nous dit de nous détendre. J'ai vu des personnes se contracter dès qu'on leur disait de se détendre. Elles voulaient se détendre coûte que coûte,

et naturellement, obtenaient précisément le résultat contraire.

Ayez la pensée aussi claire que possible de ce que vous voulez. Soyez net mais pas trop spécifique. Si vous demeurez dans un appartement et que vous disiez : « Je veux une maison à la campagne ou en banlieue et je veux qu'elle ait une terrasse et un grand jardin avec des arbres et des fleurs », c'est parfait. Mais n'allez pas dire : « Je veux une certaine maison — celle qui se trouve dans telle rue ou dans telle autre ».

Supposez que vous alliez faire des emplettes. Il est certain que vous devez savoir ce que vous allez acheter. Si vous dites : « Je veux quelque chose, je ne sais trop quoi — je m'en remets à Dieu » ou encore : « Je veux une affaire, soit une ferme, soit un magasin — je laisse le choix à l'Esprit divin », vous êtes stupide. Pourquoi êtes-vous ici ? Vous devez avoir des aspirations, des désirs, car vous représentez Dieu. Vous devez donc dire « Oui, c'est un magasin que je veux, et je sais le genre de magasin qu'il me faut ».

Je connais une femme qui fit la démonstration d'une maison de modes. Elle n'avait pas de capital, mais elle voulait entrer dans les affaires et elle voulait un magasin de modes. Elle aimait faire les chapeaux et avec un don naturel, elle arrivait à coiffer d'une façon seyante les physionomies les plus ingrates et c'est bien cela, n'est-il pas vrai, tout l'art d'une modiste ? C'était une bonne femme d'affaires, elle se mit donc à construire l'équivalence mentale de son magasin. Elle ne dit pas : « Je veux le magasin de Jane Smith ». Elle construisit une équivalence mentale solide.

Si vous dites : « Je veux un corps sain et robuste » et que vous construisiez votre équivalence mentale en pensant constamment que votre corps est parfait, tout est bien. Mais ne pensez pas trop aux détails. Ne dites pas, par exemple : « D'abord, je vais soigner mes dents par ma pensée constructive; ma chevelure peut attendre » ou encore : « Il faut que je pense d'abord à mes cheveux, mes dents viendront ensuite ». Tout le mal vient des détails.

Il ne faut pas souligner et dire : « Je veux en mon temps, à ma façon, ceci ou cela, que Dieu le veuille ou non ». Ayez des idées nettes, mais ne vous égarez pas dans les détails.

Ne vous efforcez pas non plus de clarifiez vos idées. Elles apparaîtront claires le lendemain ou un mois après. Si vous voulez voir clairement à travers des lunettes, vous tournez doucement jusqu'à ce que le champ soit net. Votre équivalence mentale peut vous demander une semaine, un mois ou une année. *Chargez-la par votre intérêt*, faites-en une chose électrique, sans quoi c'est une chose morte. C'est l'amour qui doit vous guider, vous ne pouvez pas vous intéresser à quoi que ce soit que vous n'aimez pas. Si vous aimez, vous êtes plein d'intérêt, votre affaire en est chargée ainsi que de vie et d'énergie et elle se matérialise.

Il y a sur Napoléon une histoire intéressante. Il pensait qu'un grand nez était la preuve d'un caractère puissant. Il disait : « Donnez-moi un homme qui ait du nez ». Si on lui faisait remarquer qu'un officier méritait de l'avancement,

il répondait : « A-t-il un grand nez ? »

Si un officier était tué, il le remplaçait par celui dont le nez était le plus important. Vous savez ce qu'il lui advint. La loi lui envoya Wellington et Wellington fut sa perte. Or, Wellington avait le plus grand nez de l'histoire d'Angleterre, lui-même disait que c'était bien plutôt une poignée. Si l'histoire vous amuse tant mieux, elle n'en comporte pas moins une leçon importante.

La doctrine de l'équivalence mentale est l'essence même de l'enseignement métaphysique, cette doctrine nous apprend que nous obtenons tout ce pourquoi nous fournissons une équivalence mentale.

J'ai vu des cas extrêmement remarquables dans lesquels les choses que l'on ne pouvait pas atteindre par les moyens ordinaires firent leur apparition. Je connais bien des hommes et des femmes à Londres, à New-York et ailleurs, qui semblaient n'avoir aucune chance de succès, ils apprirent cette loi de l'équivalence mentale, l'appli-

quèrent silencieusement, fidèlement et dans un laps de temps plus ou moins long, ce qu'ils désiraient se produire sans aucune aide extérieure et ce fut définitif et accompagné de grandes bénédictions.

Pour construire une nouvelle Équivalence Mentale

III

Il est de votre devoir de faire la démonstration de la puissance qui est en vous et pour la bien faire, il faut que vous sachiez pourquoi.

Pourquoi devez-vous démontrer cette puissance ?

Certains disent : « Puisque Dieu est tout, et que tout est parfait, pourquoi chercherai-je à faire la démonstration de Sa loi ? » Parce que vous avez à prouver l'harmonie de l'Être dans votre propre vie. Si cela n'était pas, vous n'auriez qu'à rester dans votre lit ou plus simplement encore à vous rendre au cimetière.

Nous sommes sur terre pour expri-

mer Dieu et Son expression est ce que nous appelons « démonstration », parce qu'elle manifeste la loi de l'Être. Il est de votre devoir d'exprimer Dieu de toutes vos forces, et vous n'avez pas le droit de relâcher vos efforts jusqu'à ce que vous ayez accompli cela. Jusqu'à ce que vous ayez une santé excellente et que visiblement votre corps se régénère, jusqu'à ce que vous trouviez votre vraie place, votre véritable activité, jusqu'à ce que vous soyez libéré de toute peur, de toute anxiété, de toute critique, vous ne démontrez pas, et votre devoir est de rechercher pourquoi et de corriger l'erreur, quelle qu'elle soit.

Jésus nous a enseigné que nous faisons tous la démonstration de notre état de conscience et *Unity* enseigne aujourd'hui la même vérité. Quel est donc votre état de conscience ? Je n'en sais rien et vous conseille de ne point consentir à ce que qui que ce soit vous le dise, car personne ne le sait.

Ceux qui vous aiment penseront que votre mentalité est meilleure qu'elle n'est, ceux qui ne vous aiment pas diront qu'elle est pire. Ne vous fiez donc à per-

sonne, mais examinez les conditions dans lesquelles vous vous trouvez et voyez ce dont vous faites la démonstration. Cette méthode est scientifique et infaillible.

Si, par exemple, un ingénieur travaille au dessin d'un moteur nouveau, s'il pense à modifier les valves, il ne dit pas : « Je me demande ce qu'en pense Smith. J'aime beaucoup Smith, s'il est contre, je ne le ferais pas. » Pas plus qu'il ne dit : « Je ne veux pas faire l'essai de cette idée parce qu'elle vient de France, je n'aime pas ces gens-là. » Il est impersonnel et parfaitement calme, il dit : « Je vais en faire l'essai et je me déciderai selon les résultats que j'aurai obtenus. » Il ne rit, ni ne pleure, il ne s'émotionne pas, ne frappe pas sur la table, il fait scientifiquement l'expérience et ne juge que d'après ses résultats.

Voilà comment vous devez diriger votre mentalité. Voilà de quelle façon vous devez mettre en pratique l'enseignement métaphysique. Vous faites la démonstration de votre état d'esprit à un moment choisi. Vous faites extérieu-

rement l'expérience de ce que vous pensez intérieurement. Voilà ce que signifie le vieil adage : « Au dehors comme au dedans ». Remarquez que dans la Bible le mot « dedans » signifie toujours la pensée, et « dehors » veut dire manifestation ou expérience. Voilà pourquoi Jésus dit que le royaume du Ciel (la santé, l'harmonie, la liberté) est au dedans. La pensée harmonieuse a pour résultat l'expérience harmonieuse, la pensée de peur ou de colère, engendre la souffrance ou l'insuccès.

J'en arrive à ce que j'ai à dire de plus important, si vous voulez changer votre vie, si vous voulez être mieux portant, plus heureux, plus jeune, plus prospère, avant tout, si vous voulez vous rapprocher de Dieu — et je sais bien que vous le voulez — *il vous faut changer vos pensées et les maintenir changées*. C'est le secret pour diriger votre vie, et il n'y en a point d'autre. Jésus Lui-même n'aurait pas pu faire autrement parce qu'il s'agit d'une loi cosmique. *Changez vos pensées et persévérez*. Depuis la naissance du mouvement métaphysique on nous a enseigné cela, je

J'ai entendu dire dans les mêmes termes à Londres, il y a près de quarante ans, mais la plupart d'entre nous sont lents à en réaliser l'importance.

Si, nous le répétons, vous voulez changer n'importe quelle condition de votre vie, il faut d'abord changer vos pensées à son sujet et faire en sorte de ne plus dévier. Alors l'état indésirable changera. Tout ce qu'un tiers peut faire pour vous est de vous aider à changer votre pensée, et cela un métaphysicien peut le faire, mais c'est à vous de persévérer. Personne ne peut faire cela à votre place, parce que personne ne peut penser pour vous. « Aucun homme ne peut sauver l'âme de son frère ni payer ses dettes. »

Changer vos pensées et persévérer dans ce changement est le moyen de construire un enouveau équivalence mentale, c'est le secret du succès. Vous avez déjà une équivalence mentale pour tout ce qui est dans votre vie en ce moment, il vous faut détruire le modèle de ce que vous ne voulez pas et qui, ainsi, va disparaître. Puis, vous construirez un nouveau modèle, une nouvelle équivalence

mentale pour ce que vous voulez et cela se produira.

Naturellement changer ses pensées pendant un court moment est la chose la plus facile du monde. Tout le monde en fait autant pendant une réunion métaphysique. L'atmosphère harmonieuse, les directives positives qui y sont données rendent optimiste.

Le professeur rappelle à son auditoire la Vérité de l'Etre et celui-ci se dit : « C'est bien vrai et je m'en vais le mettre en pratique ». Mais, cinq minutes plus tard, ayant quitté la réunion, il oublie tout ce qu'on lui a enseigné pendant, peut-être, des heures. Ce qui gêne les étudiants en métaphysique, ce n'est pas de changer leur pensée, mais de la maintenir changée.

Si vous voulez la santé, il faut absolument que vous cessiez de penser à la maladie et à la crainte, il faut que vous pensiez à la santé et à l'harmonie. Il ne peut y avoir de maladie sans peur. Rien ne peut vous faire du mal si vous êtes absolument dénué de crainte. Or, chacun a de nombreuses craintes dans son subconscient dont il ne se rend pas

compte mais qui, néanmoins opèrent.

Un homme dit un jour : « Je suis arrivé dans un pays de l'Europe centrale pendant une épidémie de typhoïde. Je n'en savais rien et ne connaissant pas la langue du pays, j'étais dans l'impossibilité de lire les journaux imprimés en grec. Cependant j'eus la typhoïde et fus très malade. Comment expliquez-vous cela ? »

L'explication est que cet homme-la croyait à la typhoïde. Il croyait qu'elle est contagieuse et qu'elle rend très malade pendant un certain laps de temps et par conséquent, il avait dans son subconscient la peur de la typhoïde. Subconsciemment, il sut que la typhoïde sévissait et, comme c'est toujours le cas, le subconscient dramatisa sa conviction et ses craintes et lui fit présent d'une typhoïde du meilleur modèle.

S'il avait été convaincu qu'il était un enfant de Dieu que rien ne peut atteindre, il n'aurait pas eu de typhoïde.

Changez vos pensées et faites en sorte qu'elles demeurent changées, non pas pendant dix secondes ni même dix jours, mais de façon ferme et perma-

nente. C'est alors que vous construirez une nouvelle équivalence mentale et *l'équivalence mentale se démontre tous les jours.*

Le secret de l'harmonie et du succès est de concentrer votre pensée sur l'harmonie et le succès. Voilà pourquoi j'en-seigne que l'attention est la clé de la vie. Ce sur quoi vous portez votre attention, ce sur quoi vous vous concentrez se manifeste dans votre vie, parce qu'ainsi vous construisez une équivalence mentale.

Beaucoup de personnes n'arrivent pas à se bien concentrer parce qu'elles pensent que concentration signifie force de volonté. Elles essayent de se concentrer avec leurs muscles, elles froncent les sourcils, elles crispent les poings. Inconsciemment elles pensent à la foreuse de l'ingénieur et à la vrille du charpentier. Elles supposent que plus on force, plus vite on réussit. C'est tout à fait inexact.

Oubliez la foreuse et pensez à l'appareil de photographie. Là, il n'est pas question de pression mais d'objectif. Si vous voulez photographier quelque

chose, vous tenez soigneusement l'objectif braqué, tranquillement et avec persistance, aussi longtemps qu'il le faut sur le sujet. Supposons que je veuille photographier un vase de fleurs, que vais-je faire ? Je place ce vase devant la camera et je l'y laisse, mais supposez qu'au bout d'un moment, je retire brusquement le vase pour le remplacer par un livre, pour recommencer ensuite avec une chaise, pour la remplacer par le vase, et ainsi de suite. Vous savez le résultat que je vais obtenir, ma photographie sera un embrouillement... N'est-ce pas là ce que font les gens de leur esprit, lorsqu'ils n'arrivent pas à concentrer leur pensées ? Pendant quelques instants, ils pensent à la santé, puis à la maladie et à la peur. Ils pensent à la prospérité, et ensuite au marasme. Ils parlent de perfection physique et puis de vieillesse et de multiples maux. Est-il si étonnant que l'homme ne fasse trop souvent que la démonstration d'une image embrouillée ?

Remarquez bien que je ne conseille pas de prendre une idée et de la main-

tenir par la force de la volonté. Cela est très mauvais. Il faut donner libre cours, dans votre Esprit, à une succession, de pensées convenables, l'une succédant naturellement à l'autre, mais elles doivent toutes être positives, constructives et harmonieuses et avoir attrait à votre désir ; et vous devez penser tranquillement et sans effort. C'est ainsi que vous obtiendrez l'équivalence mentale du succès constant et le succès lui-même suivra, dans votre santé, dans vos relations humaines, dans votre travail et dans votre développement spirituel.

Comment maintenir la nouvelle Équivalence Mentale

IV

Il est toujours bon de donner une forme pratique à nos expériences, aussi je vous conseille de prendre un seul de vos problèmes — quelque chose dont vous vouliez vous débarrasser ou que vous vouliez obtenir — de changer vos pensées en ce qui le concerne et de

persévérer. Ne vous pressez pas pour choisir votre problème ; prenez votre temps.

Ne dites à personne ce que vous faites. Si vous vous en ouvrez à un ami, par ce fait même vous affirmez l'existence du problème, qui est précisément ce que vous voulez éliminer. Si vous dites à votre ami que vous allez vous mettre au travail au sujet de vos rhumatismes ou de votre manque d'argent, vous attirez sur eux l'attention de votre subconscient. De plus votre énergie spirituelle diminue, comme se décharge une pile électrique.

Prenez votre problème et changez votre état d'esprit en ce qui le concerne, maintenez-les ainsi pendant un mois et vous serez étonné par les résultats que vous obtiendrez. D'ailleurs, si vraiment vous maintenez votre nouvel état d'esprit, vous n'aurez pas à attendre un mois. Si vraiment vous changez de pensée de façon continue la démonstration peut venir en quelques heures. Mais l'attendre dans la tension ne fait qu'affirmer l'existence du problème, n'est-il pas vrai ? Le secret est de garder votre

pensée dans sa nouvelle condition. Faites donc bien attention, croyez ce que vous pensez et agissez selon votre pensée.

Vous construisez donc ainsi une nouvelle équivalence mentale, une équivalence mentale d'harmonie et de succès et, nous le savons, elle ne peut pas ne pas s'exprimer sur le plan extérieur.

Les premiers temps vous verrez que vos pensées retourneront à leurs vieilles habitudes. Telle est la force de l'habitude. Mais si vous persistez tranquillement vous aurez la victoire. Il est toujours un peu difficile de changer d'habitude, mais cela se peut et ensuite la nouvelle habitude devient plus facile que l'ancienne et c'est ainsi que se construit une équivalence mentale nouvelle.

Changez votre pensée et maintenez-la changée. Ne parlez point de la chose négative, n'agissez pas comme si elle existait. Jouez votre rôle comme si le nouvel état de choses était déjà réalisé. Si vous faites ainsi, les conditions nouvelles ne tarderont pas à faire leur apparition parce que ce qui se passe sur

le plan extérieur est toujours à l'image du plan intérieur.

Nous projetons ce que nous croyons et ceci nous explique la différence qui existe entre une action vraie et une action fausse.

Qu'est-ce qu'une action vraie ? C'est celle qui change réellement les choses, celle qui donne un résultat. Par exemple, si votre automobile a de la traction elle bouge, c'est une action vraie, et vous allez atteindre votre destination. Par contre, si elle est sans traction, il y aura du bruit, de la vibration, mais vous n'avancerez pas. Vous fatiguerez votre moteur, vos pneus aussi peut-être, mais vous n'irez nulle part. C'est ce qui se passe lorsqu'un soldat « marque le pas ». Il se fatigue, il use ses souliers, mais il n'avance pas. Voilà des exemples d'actions fausses.

Supposons que vous ayez une lettre difficile à écrire, ou bien un sermon ou une conférence à préparer. Si vous vous asseyez devant une feuille de papier pour la couvrir de petits dessins ou pour tailler jusqu'au bout un crayon ou pour vous arracher les cheveux, ce seront

autant d'actions fausses. Bien des gens agissent ainsi et n'arrivent à rien. Décider ce que vous allez dire, déclencher un courant de pensées et commencer à écrire. Voilà l'action vraie. Vous remarquerez que dans l'action fausse vous commencez par l'extérieur. Vous n'avez pas préparé vos pensées. Vous avez commencé par écrire. Dans l'action vraie, vous avez mis vos pensées en ordre d'abord et ensuite écrit, c'est-à-dire, que l'activité extérieure a suivi. Une action fausse est toujours stérile, une action vraie porte toujours ses fruits.

La véritable activité s'exprime toujours du dedans au dehors. L'activité fausse s'efforce toujours en sens inverse. L'une est centrifuge, l'autre centripète. Dans le premier cas votre action sera vivante, productrice. Dans le second, votre action est morte et aura sur vous un effet pernicieux.

Les artistes, les gens de lettres disent parfois, qu'une de leurs œuvres n'est que pour « faire bouillir la marmite ». Vous savez ce qu'ils entendent par là. Il s'agit d'une toile peinte ou d'un conte écrit, non pas parce que le sujet inté-

resse l'artiste, mais uniquement pour gagner de l'argent. L'œuvre est toujours mauvaise lorsqu'elle n'est pas le résultat de l'inspiration. Elle est produite par une action fausse, extérieure. Les gens de lettres disent souvent que de telles œuvres tuent le talent et c'est vrai. Pour bien peindre il faut voir la beauté, celle d'un paysage, celle d'un visage ou de quoi que ce soit. Bouleversé par cette beauté, vous allez vers votre chevalet et vous y exprimez votre inspiration. Cela c'est de l'art, c'est de l'action vraie. Votre œuvre va en inspirer d'autres et de plus elle vous aide à vous développer.

Si vous écrivez une histoire parce que vous avez observé la vie, parce que vous avez été témoin de certains événements, parce que vous avez étudié certains êtres, et que vous écriviez tout empreint de votre sujet, voilà une action vraie et vous écrivez un grand livre. Dickens, George Elliot, Balzac et tous les grands auteurs, écrivirent ainsi. Mais si vous dites : « J'écrirai quinze cents mots par jour et je donnerai à mon éditeur de quoi faire bouillir ma

marmite », votre œuvre sera une chose sans vie et vous tuez ainsi votre talent.

Si vous êtes dans les affaires et que vous vous intéressiez à votre travail, si vous l'aimez, ce travail est une action positive qui ne peut pas ne pas vous amener au succès. Si votre travail ne vous plaît guère et que cependant vous disiez : « C'est mon affaire pour le moment ; je vais le faire aussi bien que possible et quelque chose de meilleur s'offrira à moi », vous travaillez du dedans au dehors. Votre action est positive et avant longtemps vous trouverez ce qui vous convient réellement.

La plupart savent que tout ceci est vrai. Ils le savent en ce qui concerne l'art, la littérature, la vie des affaires, mais ils ignorent qu'il en va de même pour les choses de l'âme. Tel est cependant le cas. Si vous priez ou méditez du dehors, uniquement parce que vous croyez que c'est votre devoir ou parce que vous éprouvez un sentiment de culpabilité lorsque vous ne le faites pas, vos prières sont choses mortes. Vous n'obtiendrez aucune démonstration et ne ferez aucun progrès spirituel et vous

serez sans joie. Mais si, en priant, vous avez conscience que vous rendez visite à Dieu, et que ces instants sont les plus heureux dans les vingt-quatre heures, alors vous travaillez du dedans au dehors. Votre croissance spirituelle est assurée, et vous croîtrez très rapidement en connaissance spirituelle. Lorsque vous priez ainsi il n'y a pas d'effort et votre âme se remplit de paix.

La grande ennemie de la prière c'est la sensation de tension. Lorsque vous êtes crispé vous travaillez toujours du dehors vers le dedans. La crispation dans la prière est probablement la plus grande cause de son échec. Souvenez-vous que l'esprit cesse de fonctionner dès que vous êtes tendu. Lorsque vous dites : « Il faut que j'obtienne cela en trois jours » vous êtes crispé : c'est-à-dire, vous vous servez de votre force de volonté et vous ferez plus de mal que de bien.

Rappelez-vous que la porte de l'âme s'ouvre vers le dedans. Si vous avez cela présent à l'esprit, vous éviterez des années et des années d'attente. Ecrivez sur votre carnet ou, mieux en-

core, sur un carton, que vous placerez bien en vue : « La porte de l'âme s'ouvre vers le dedans. » Et priez Dieu de vous souvenir de cette vérité chaque fois que vous vous tournez vers Lui dans la prière.

Vous savez ce qui se passe lorsqu'une porte s'ouvre vers l'intérieur : plus vous la poussez, plus vous la fermez. Lorsque vous cessez votre pression, vous lui permettez de s'ouvrir. Dans tous les théâtres et autres édifices publics les portes s'ouvrent vers l'extérieur. La loi l'exige parce que la foule a tendance à se laisser aller à la panique et alors elle pousse ; si les portes s'ouvraient vers l'intérieur, les gens s'emprisonneraient et se tueraient. *La porte de l'âme s'ouvre vers l'intérieur.* Voilà la loi. Détendez-vous mentalement, retirez-vous spirituellement de votre problème, et l'action de Dieu vous ouvrira la porte et vous serez libre.

Il y a une vieille légende du Moyen-Age qui est très instructive. Elle conte qu'un citoyen fut arrêté par un des seigneurs et enfermé dans le donjon de son château. Il fut conduit par un géo-

lier à l'aspect féroce et qui portait une clef immense, vers la descente d'un escalier très profond. La porte de la cellule s'ouvrit, il fut poussé en avant et puis la porte se ferma à grand fracas sur lui.

Pendant vingt ans il y demeura. Chaque jour le geôlier venait ouvrir la porte avec un bruit sinistre ; il posait dans la cellule un pichet d'eau, une miché de pain et la porte se refermait.

Au bout de vingt ans, le prisonnier décida de ne plus endurer son martyre. Il vouloit mourir mais ne voulait pas se suicider, alors il prit la décision d'attaquer, à sa prochaine visite, le gardien. Celui-ci, pensait-il, le tuerait pour se défendre et ainsi sa misère prendrait fin. Il se dit qu'il devait examiner la porte soigneusement afin d'être prêt pour le lendemain et, s'en approchant, il en saisit le loquet et le tourna. A sa stupéfaction la porte s'ouvrit et il s'aperçut qu'elle ne possédait point de serrure et que, par conséquent, il n'avait été enfermé pendant vingt ans que parce qu'il avait cru l'être.

Il marcha à tâtons dans le couloir et

monta l'escalier. Au sommet deux soldats bavardaient, qui ne firent aucun effort pour l'empêcher. Il traversa, sans éveiller l'attention, la cour d'honneur ; des sentinelles armées se tenaient sur le pont-levis, près de la grande grille, eux non plus ne firent pas attention à lui et il sortit, libre.

Il rentra chez lui sans encombre et vécut heureux. Il aurait pu accomplir cela à n'importe quel moment depuis son arrestation s'il avait su, mais il ne savait pas. Il était le captif ni de la pierre, ni du fer, mais d'une idée. Il n'était pas enfermé ; il ne l'était qu'en esprit. Bien sûr, ce n'est là qu'une légende, mais comme elle donne à réfléchir.

Nous vivons tous dans une sorte de prison, les uns d'une façon, les autres d'une autre ; certains dans la prison de la pauvreté, d'autres dans la prison du remord ou du ressentiment, d'autres encore dans celle de la peur aveugle, inintelligente, et enfin d'autres dans la prison de la maladie. Mais toujours dans la prison de notre pensée et non

pas emprisonnés par la nature des choses.

Il n'y a pas de vérité dans nos malheurs apparents. Il n'y a pas de réalité dans la pauvreté. Ni le temps ni les événements ne peuvent nous vieillir, nous fatiguer ou attenter à notre santé.

L'Enseignement de Jésus-Christ, et le mouvement Unity en particulier, viennent nous dire : « Vous n'êtes point enfermés dans une prison de circonstances. Vous n'êtes pas enchaînés dans un donjon. Au nom de Dieu, tournez le loquet, sortez et soyez libre ».

Construisez une équivalence mentale de liberté, de vibrante santé physique, de vraie prospérité, de connaissance croissante au service de Dieu. Construisez cela en pensant, en ayant la foi et en agissant comme si cela était déjà fait. L'ancienne équivalence qui vous limitait s'effacera graduellement car la porte est ouverte et la voix de Dieu dans votre cœur dit : « Sois libre ».