



DEPRESSION

CAUSES, CONSEQUENCES ET TRAITEMENT.

Izaias Claro

Présentation du livre

DEPRESSION

CAUSES, CONSEQUENCES ET TRAITEMENT.

Appelée par beaucoup comme « la maladie du siècle », en vérité la véritable *dépression* est une maladie de tous les temps. Pour de nombreuses raisons, l'homme a toujours été exposé à ce type de problème émotionnel-spirituel.

L'auteur, spirite depuis 1979, en vertu d'un permanent contact avec le public, s'est rendu compte de la gravité de ce mal, examiné dans cet ouvrage et de combien il devait s'engager dans ce sens afin de contribuer, de quelque façon, pour la minimisation des afflictions humaines.

Izaias Claro est le président Fondateur de la Communauté : 'Comunidade Espírita Joanna de Angelis', à Osvaldo Cruz à /SP (Brésil), qui dans son environnement, possède un espace pour les enfants des deux sexes, avec un attendement de quelques enfants *spéciaux* parmi les *abrités*, et un Centre Spirite avec les directives propres d'un Centre Spirite bien organisé. L'abri est construit sur le système *d'unités foyers*, inspiré par le travail exceptionnel développé par le : Mansão do Caminho, de Salvador /BA (Brésil) dirigé par le médium et grand orateur Divaldo Pereira Franco.

L'auteur distribue des messages spirites à travers le Brésil et à l'extérieur, ayant catalogué 1700 adresses de Centres Spirites de notre pays. Il a déjà remis (et poursuit dans cette tâche) des messages pour toutes les localités brésiliennes répertoriées dans le livre *Código de Endereçamento Postal* (CEP) 1, qui dépasse les 9000 localités, remettant les messages dans des milieux spirites et *non spirites*. Notre confrère Brésilien Izaias Claro, a déjà publié quelques livres : *Vencendo Aflições*, *Sementeira de Bênçãos* et *Quando Existe Amor* 2. Il possède aussi des cassettes, vidéo et cd sur les thèmes comme : *la Dépression*, *l'Anxiété*, *le Stress*, *le Mariage*, *Parents et Enfants*, parmi tant d'autres

Il a voyagé à travers de nombreux états de la Fédération 3, réalisant des conférences et séminaires, comme ayant aussi participé à des congrès.

L'engagement de l'auteur dans les douleurs humaines, provient aussi des circonstances d'être promoteur de justice (promotor de Justiça) depuis 1978 (présentement à Andradina : SP) 4 recevant plus de 1 000 personnes par an dans son cabinet. Il est marié et père de trois enfants.

1 (qui correspond à notre annuaire national)

2 Pas encore traduits : Vainquant les afflictions, Semences de bénédictions et Quand l'Amour Existe.

3 Les états de la fédération du Brésil ayant plus ou moins suivant le lieu, la taille de la France

4 (SP , pour São Paulo, Brésil)

'Une des techniques pour la cure de la dépression consiste, donc, dans la substitution d'une pensée négative pour une autre positive. Insistant dans cette technique, graduellement, le dépressif, par cette simple technique, réussira à imprimer des caractéristiques différentes dans le paysage mental, retrouvant l'encouragement et vivant de manière productive

.Avec la substitution de la pensée ou du sentiment, évidemment, quelques situations désagréables ne disparaîtront pas toutes. Donc, par cette technique, l'être réussira à se fixer dans le positif et atténuera grandement les éventuelles afflictions qu'il viendra souffrir, les réduisant à leur réelle dimension, lorsqu'il ne réussira pas à les éradiquer totalement'.

IZAIAS CLARO

Remerciements :

De l'auteur:

Prof. Maria Eduvirges Barboza Contieri.

Prof. Irene Masue Ikeda Sekine .

Cláudio Borro.

Ângelo Luiz Belchior Antonini.

José Francisco Pardo de Freitas

Teresinha das Graças Rocha de Freitas

Dr Alberto da Souza Rocha.

L'équipe de fonctionnaires pour l'élaboration de cet ouvrage.

*Traducteur vivant en France et pouvant répondre
à vos questions.*

yannickjosesaurin@gmail.com

INDEX

Note du traducteur.	7
Préface.	10
Chapitre I: Premières annotations.	12
Sommaire.	12
Maladie de tous les temps.	13
Combien sont les dépressifs?	15
Qui peut contracter la dépression?	16
Combien de temps peut durer une dépression ?	17
La femme et la dépression.	19
Qu'est que la dépression.	21
Degré de la dépression.	22
Profil comportemental du dépressif.	24
Contribution du spiritisme et des bonnes entités.	26
Chapitre II: Une synthèse de la Doctrine Spirite.	28
L'homme dans le concept Spirite.	28
Sommaire.	28
Une synthèse de la Doctrine Spirite.	29
L'homme dans le concept Spirite.	34
Chapitre III: dans l'intimité du mental.	40
Sommaire.	40
Subconscient, conscient et super conscient.	41
Subconscient: un archive.	43
Fixation dans le passé.	46
Conscient: la commande actuelle.	47
Fixation dans le présent.	48
Nous sommes ce que nous pensons être.	49
Chapitre IV: Causes.	52
Sommaire.	52
Le propre dépressif.	53
Immaturité psychologique.	55
Comportement matérialiste.	57
Sentiment de perte.	59
Ressentiment	66
Sentiment de faute.	70
Obsession.	75
Autres causes:	80
1. Psycho-sociales.	80
2. Psycho-affectives.	81

3. Socio-économiques.	82
4. Maladies organiques.	83
5. Substances stupéfiantes.	84
6. Alcoolisme.	85
7. Tabagisme.	86
8. Psychologico-spirituelles.	87
Chapitre V: Conséquences.	89
Sommaire.	89
Engagement vital du système immunologique.	90
Maladies organiques.	91
Suicide.	93
Facteur destructeur de l'esprit et de la personnalité.	95
Tragédies variées.	96
Chapitre VI: Cure.	99
Sommaire.	99
Soignez-vous, vous même (le propre dépressif).	100
Devenez mûr émotionnellement (immaturité psychologique).	104
Spiritualisez-vous (comportement matérialiste).	107
Détachez vous des biens transitoires (sentiment de perte).	110
Pardonnez toujours (ressentiment).	117
Pardonnez et recommencez (sentiment de faute).	125
Libérez-vous (obsession).	134
Soignez-vous pour les causes diverses (autres causes).	139
Autres recommandations pour les soins.	144
Higiénisez-vous mentalement.	145
Polarisez la pensée.	147
Croyez en Dieu.	150
Croyez en Jésus.	157
Priez avec ferveur.	159
Aimez toujours.	161
Cherchez le spiritisme.	164
Trouvez un centre spirite.	166
Prenez votre appui dans la famille.	168
Ayez des amis bons et bien équilibrés.	170
Travaillez.	172
Veillez toujours.	174
Comprenez et travaillez la douleur.	175
Cultivez la joie intérieure.	178
Soyez rationnel.	180
Quelques pages pour la femme.	182
Vingt ans plus tard (deux oraisons).	185
Bibliographie.	188

NOTE DU TRADUCTEUR.

Le titre de cet ouvrage : Dépression, causes, conséquences et traitement, décrit parfaitement toutes les caractéristiques de cette terrible souffrance que l'on considère médicalement, aujourd'hui, comme une maladie, mais il va plus loin, il aborde aussi le thème d'un point de vue philosophique, religieux et spirituel.

Comme personne ayant été dépressive depuis l'âge de 7 ans jusqu'à 41 ans, je connais parfaitement bien le sujet et surtout les conséquences des souffrances qui m'ont fait perdre mon enfance, mon adolescence mes entrées dans la vie active et déstabilisé, tout en perdant la confiance en moi et ma force de personnalité, résigné et vivant dans la crainte.

Le mal s'est profondément aggravé et dangereusement lorsque j'ai perdu ma première femme. Là je me voyais partir lentement vers la mort, commençant à perdre mes capacités intellectuelles, incapable de m'alimenter correctement, et passant mes journées sans arriver à ne rien faire, ne pouvant plus conduire, plus lire, restant sans penser comme paralysé. Une âme sans vie et pourtant...

C'est la plus forte de toutes les dépressions, c'est la plus difficile et quasi inéluctable, personne ni échappe, mais il faut en sortir.

Comment suis-je sorti de la dépression ayant vécu avec elle quasiment toute ma vie ? J'ai par de nombreux voyages, tenter de comprendre et d'observer les peuples et j'en suis arrivé à la conclusion suivante, que ceux qui surmontaient ce fléau avaient un idéal, une croyance, croyait à la vie après la mort, à la réincarnation, en Dieu. Tous possédant une grande ferveur et n'ayant pas Peur, voyant une continuité après la mort.

De l'autre côté de l'atlantique en Amérique Centrale et du Sud, (comme sur le continent africain, et sur le continent asiatique) , la croyance en Dieu, à la vie après la mort , aux esprits , aux communications avec les défunts, aux religions etc... fait que les contextes sont très différents des pays athées. Les uns et les autres croyants et athées, ne se comprenant pas, mais vivant en parfaite harmonie (Nous ne parlons pas de différences de religions). Nous voyons cependant que dans les aléas de la vie, et des souffrances multiples, que les personnes ayant des convictions religieuses (elles peuvent être propres, sans faire partie d'une religion) trouvent toujours plus de force, de volonté, que leurs homologues non croyants.

Combien d'athées, vivent dans la crainte, qu'après la mort tout est fini, que c'est le vide absolu, abattu par les aléas de la vie, ne pouvant comprendre les maux qui les chagrinent et les frappent, les touchant, eux et certaines fois leurs familiers, proches ?

J'ai donc entrepris d'étudier, de comprendre et mettre en pratique d'autres façons de penser. Après deux années, d'études dans des convictions différentes outre atlantique, ces connaissances m'ont permis de retrouver un équilibre perdu très tôt depuis l'adolescence et seulement nivelé 34 ans après

Après la lecture de cet ouvrage j'ai ressenti comme un devoir, une nécessité, de le traduire pour mes compatriotes de langue française car après sa lecture et les enseignements que j'y ai découverts, j'ai pris conscience du mal qui me rongait : mon propre mal, alimenté par moi-même pendant des années sans discontinuer. J'étais devenu mon propre bourreau m'auto infligeant et m'auto alimentant dans la souffrance inutile.

J'ai donc trouvé dans les thèmes abordés les éléments que j'utilise et qui m'ont permis de m'équilibrer et de me reconstruire. Je souhaite donc vous faire partager ce quelques suggestions en espérant quelles seront bien accueillies.

Quelques uns de mes techniques contre la dépression sont les suivantes :

- Je ne pense plus que je sois l'unique personne à souffrir. Tous nous souffrons et il y a des personnes qui souffrent beaucoup plus que les autres.
- Je comprends le rôle de la douleur, ses raisons, ses causes, ses effets et la rectification à entreprendre. Je ne prête donc plus attention à ma douleur, à mes maux.
- Je substitue toute pensée négative pour une autre positive, imprimant des caractéristiques différentes dans mon esprit,
- J'essaie de vivre positivement le présent, comme s'il n'y avait jamais eu de passé négatif.
- Je suis conscient, que je dois accepter les aléas de la vie faisant partie d'erreurs passées que j'ai commises et que je dois rectifier.
- Et surtout je prie pour les autres, moi qui étais un athée des plus fervents.

Voici quelques unes des caractéristiques que j'adopte, et je dis, je certifie que jamais plus après mon vécu en Amérique Latine je n'ai eu de dépression, simplement, certaines fois, quelques chutes de moral, que j'ai rétablies très rapidement. Je possède une force d'esprit suffisante, que tout le monde peut acquérir facilement. La dépression, je la connais, je connais ses caractéristiques, ses effets secondaires, son pouvoir destructeur et je sais comment elle arrive, s'installe, grandit, ronge, détruit mais surtout comment la combattre.

Maintenant lorsque je vois la souffrance de certains, je me dis que je n'ai pas le droit, plus le droit d'être dépressif, ne peut plus me permettre (attention la perte d'être cher touche tout le monde), sinon je paraîtrais ridicule aux yeux de ceux qui ont perdu tout, famille, proches, corps estropié, biens, etc. et qui sont des exemples de résignations, montrant le sourire, le regard brillant, mais ayant la foi, remerciant la vie de pouvoir continuer.

J'ai donc pris la décision de traduire cet ouvrage, ou j'ai rencontré les techniques pour réussir à en sortir, mais j'ai du faire de grands efforts sur moi-même et désapprendre ce que j'avais appris, croyant que j'avais raison. Je vous apporte cette traduction pour que vous puissiez en bénéficier et trouver quelques unes des clés et ouvrir les portes de cette prison qu'est la dépression et que vous puissiez sortir victorieux, car vous le méritez. Vous méritez d'être heureux.

J'étais faible et j'ai réussi, mais vous vous êtes plus fort, donc vous pouvez et vous allez réussir. Un peu de patience, croyez en vous, ayez un idéal, ayez la foi, faites le bien et vous verrez les ombres se dissiper, et apercevrez les jours nouveaux radieux de leurs couleurs arc en ciel.

Le plus dur sont les premiers efforts, les premiers pas, ensuite une remise en cause quotidienne et de la volonté, car ne pas vouloir en sortir est faire preuve de lâcheté avec soi même, de faiblesse honteuse, alors que beaucoup ont tout perdu, famille, amis, biens, sont estropiés etc... (bis) comme dans une catastrophe comme celle Haïti, mais là par exemple, enfants, femmes, hommes et vieillards, ont la foi en Dieu, devant et ayant l'obligation de continuer à vivre, adoptant une pensée nouvelle. Eux ils ont la foi et vont réussir car leur croyance, leur religion, Dieu etc... est leur allié fidèle de toujours.

Mais l'on ne peut vivre que dans l'amour. Donc, il faut en donner pour en recevoir. Donnez et vous recevrez, recevez et donnez.

Puisse cet ouvrage vous apportez la lumière

yannicksaurin@hotmail.com

Que a Paz, Luz E Amor chega ao Nosso Mundo

PREFACE.

Jésus Christ, dans son Indimentionnel Amour, est venu à la rencontre de nous tous, Ses petits frères, avec la proposition *Divine* de nous aider dans l'ascension spirituelle que nous devons réaliser.

Affable, il s'exprima ainsi : **dans le monde vous aurez de terribles afflictions...**, nous prévenant quant aux lutes qui seraient engagées jusqu'à ce que nous atteignons le point culminant de notre évolution.

Il n'y a pas d'exception pour cette règle : nous tous qui nous nous trouvons véhiculés sur l'orbe terrestre, nous subissons les afflictions. *Ceci ne signifie pas donc, comme nous le verrons opportunément, que nous sommes tous dans l'état de dépression à proprement dit.*

Considérant la complexité de la vie moderne, ses lutes, ses incertitudes, il est donc naturel de ne pas réussir à maintenir un état psychique positif inaltérable ; il est compréhensible que certaines fois ou d'autres que nous présentions quelques tristesses, blessures, énervements, qui dans un certain degré et, du fait *que cet état soit passager*, ne peut être classifié de dépression clinique. Dans de nombreuses situations, surtout dans celles spécialement traumatiques, il devient normal de tomber en dépression, ne pouvant même espérer, dans une telle conjoncture, une autre réaction.

Le Dr. John Bowlby nous indique forme que : **que la tristesse est une réaction normale et saine à quelque infortune.** (28)

S'il devient normal de tomber en dépression, dans certaines situations, ceci de quelque façon que ce soit, ne justifie pas que l'être reste indéfiniment dans cet état, devant avec toute la diligence possible, s'efforcer pour récupérer le bien avant, l'état antérieur émotionnel de joie, de sureté intime, d'enthousiasme...

Il y a deux décennies, j'ai été intensément commotionné par des personnes dépressives, me sensibilisant profondément avec les situations par elles expérimentées.

Favorisé par la connaissance de la Doctrine Spirite et percevant, combien cette doctrine peut bénéficier effectivement ses créatures en afflictions, j'ai ressenti le désir d'élaborer ce travail qui, dans sa simplicité garde le modeste objectif de contribuer.

Indubitablement, immense est la coopération de la Doctrine Spirite dans ce domaine ; celui des maladies émotionnelles et spirituelles.

Restaurant la pensée pure de jésus, le Spiritisme, en langage actuel démontre l'origine, la nature et la destination des Esprits (entités désincarnées, que nous aussi nous serons), démontrant par la médiumnité bien orientée et bien conduite , que l'âme qui préexiste en relation au corps en formation dans la cavité utérine , survit à la mort , retournant au monde spirituel ,là ou il se trouvait avant ce dernier plongeon dans le corps .

Avec cette *certitude*, la vie assume sa réelle dimension, alors que la créature acquière la plus profonde et véritable compréhension des choses.

Certifiant de l'immortalité de l'âme et ne la présentant plus comme une espérance, mais comme une réalité, la Doctrine des Esprits contribue pour une compréhension et *l'acception dynamique* de la souffrance, structurant bien la créature pour l'affrontement de toutes les situations affligeantes

Avec le Spiritisme, nous constatons, que les Entités, celles qui véritablement et sagement nous aiment et se dévouent en notre faveur (donc, les Bons), nous accompagnent, nous assistent et nous fortifient pour le succès indéniable. Et ce sont elles amoureusement toujours qui se prévalent de techniques nombreuses et variées qu'elles nous prodigalement pour le bien dont nous avons besoin.

Nous allons présenter, à partir des lignes prochaines, quelques études et réflexions à propos ce thème, toujours actuel ; la dépression.

Je prie humblement pour la compréhension généreuse des doctes et des académiciens. Il n'est pas dans mon intention d'exclure ou de déconsidérer la *Science psychologique* qui vient contribuant efficacement dans le traitement des afflictions humaines. Je désire seulement offrir une modeste contribution à la lumière du Spiritisme-Chrétien. Les lapsus, ainsi je l'espère devront être relevés par nos sages et doctes frères, comprenant que j'aborde ce thème spécialement par l'optique du cœur, touché par le sincère désir de servir sans intérêt aucun.

J'offre cet humble effort aux affligés, destinataires de cet investissement, qui est le résultat de nombreuses années d'études et de recherches silencieuses, dans le recueillement de beaucoup de nuits et dans le traitement des superlatives douleurs humaines

Très chère âme ! Gardez la conviction de la simplicité de ce travail.

Ayez la certitude que c'est en pensant à vous et à vos afflictions, que je me suis animé pour le réaliser.

Qu'il vous aide de quelque façon ! c'es le sentiment de la prière, récompense maximum que j'aspire.

L'AUTEUR.

Chapitre I

Premières annotations.

Sommaire: **Maladie de tous les temps. Combien sont les dépressifs. Qui pourra contracter la dépression? Combien de temps peut durer une dépression? La femme et la dépression. Qu'est ce que la dépression? Degré de la dépression. Profil comportemental du dépressif. Contribution du spiritisme et des Bonnes Entités.**

Maladie de tous les temps.

La dépression est-elle uniquement une maladie de notre époque?

Non. La dépression est une maladie aussi ancienne que l'homme. Si nous parcourons les pages de l'histoire, nous trouverons parmi toutes les époques, nos frères présentant un comportement typique de personnes dépressives.

A la lumière de la réincarnation, nous pourrions être les dépressifs de l'histoire, maintenant plongés dans un nouveau corps, pour une nouvelle expérience, à la recherche de la libération définitive, comme alors, il est expressément conté dans la question 132 du Livre des Esprits.

Job un de si nombreux personnages de la Bible, est un des exemples les plus classiques

Possédant une épouse, des enfants, des domestiques tout comme des amis et du respect, et de nombreux biens matériels tels, que des bœufs, des chevaux, des chèvres, des chameaux, dans une période de son existence, il les *perdit* presque pratiquement tous.

En dehors de cette *perte* (qui peut être une des causes de dépression), Job affronta alors les adversités, maladies et innombrables afflictions. L'histoire conte que ce personnage, ayant résisté une certaine période, termina par être abattu, *tombant* en profonde dépression, maudissant la vie et désirant la mort, cette conduite, comme nous le verrons, dans un chapitre spécifique (Voir Conséquences), est très commune parmi les porteurs de cette maladie.

Dans le chapitre trois de son livre, verset 20 à 22, Job en arrive à exclamer : Pourquoi donne-t-il la lumière à celui qui souffre ; et la vie à ceux qui ont l'amertume dans l'âme, qui espèrent en vain la mort ; et qui la convoitent plus qu'un trésor ; qui seraient transportés de joie et saisis d'allégresse, s'ils trouvaient le tombeau? (1)

Nous rencontrons aussi dans le collège apostolique de Jésus deux personnages qui se présentent, dans quelques circonstances, un comportement typiquement dépressif. Ce sont ; eux Pierre et Judas Iscariote.

Pierre comme le conte les écritures, nie qu'il connaissait la personne du maître, lorsque celui-ci a été jugé. Cet apôtre présente une autre cause de dépression, quelque soit *le sentiment de faute* en face de l'erreur pratiquée, niant qu'il connaissait l'Ami. Matthieu, narrant l'épisode, commente l'attitude de Pierre ; **et sortant de là, il pleura amèrement.** (1a).

S'isoler et pleurer amèrement, communément est typique du dépressif.

Judas à son tour, toujours suivant les écrits évangéliques, aurait vendu l'ami. En conséquence de l'erreur (même cause que celle de Pierre), qui fut pris lui aussi de remords, Judas présenta une des plus graves conséquences de la dépression ; le suicide comme il est conté par Matthieu (1b).

Etant une maladie de tous les temps, la dépression est présente dans le quotidien. Nous pouvons donc affirmer que sont nombreux les dépressifs célèbres et s'additionnent par milliers, les malades qui restent dans l'anonymat. Dans les temps d'aujourd'hui les dépressifs sont si nombreux, que certains arrivent à affirmer que la dépression est la *maladie du siècle*.

Combien sont les dépressifs.

Quelques statistiques donnent comme références que quelque chose autour de 10% de la population mondiale seraient des dépressifs. D'autres statistiques donnent comme références que pour le moins 15% de la population mondiale, dans un moment quelconque de leurs vies pourraient contractés ce mal. L'entité Joana de Angelis par la psychographie de Divaldo Pereira Franco affirme que l'Humanité possède pour le moins 100 millions de personnes souffrant de cette maladie que nous sommes en train de traiter.

Si nous considérons les populations incarnées et désincarnées, nous arriverons à une quantité encore plus grandiose. La Spiritualité Supérieure certifie que la terre possède, en total (sur les deux plans) une population bien supérieure à 20 milliards d'entités*. Faisant une projection de statistiques, qui englobe les incarnés et les désincarnés, l'on conclue que la quantité des dépressifs atteindraient des chiffres alarmants. Ceci parce que l'âme pourra continuer à être malade après la désincarnation (ou mort).

* Des écrits d'autres sources fort différentes (ésotériques et spiritualistes) donnent les mêmes informations.

Qui peut contracter la dépression?

Des personnes de toute et n'importe quelle condition, en principe, peuvent contracter une telle maladie.

Cette maladie, peut ainsi, affecter les enfants, les adolescents, les personnes jeunes, les personnes dans la maturité de leur vie et les personnes âgées.

Elle peut en outre, affecter riches et pauvres, cultes et ignorants, incarnés et désincarnés, blancs, noirs, jaunes, en somme tous les êtres de toutes les nations.

De cette façon, quiconque, en principe quelque soit sa condition, est susceptible de souffrir ce terrible mal.

Combien de temps peut durer une dépression?

La dépression peut perdurer pendant toute la réincarnation et accompagner l'entité désincarnée dans son retour dans le monde spirituel, étant possible ainsi que l'entité désincarnée et avec une dépression retourne pour une nouvelle expérience sur Terre , apportant avec elle sa maladie.

Démontrant que la dépression peut accompagner l'esprit pour une longue période, cela vaut la peine d'illustrer une histoire résumée, narrée par Divaldo Pereira franco, dans une de ses notables conférences.

Un homme marié, commença à se passionner, profondément pour une jeune vendeuse d'illusions, qu'il fréquentait le soir à Buenos Aires.

Bien que dévouée à son épouse, pendant une certaine période il maintint cette relation affective et sexuelle avec la jeune femme, jusqu'à ce que des circonstances variées la contraignent à la recherche d'une rupture. De ce fait, la jeune femme entreprit un long voyage sortant de son propre pays.

Tous les soirs (toujours les jeudis), pendant lesquels le couple se retrouvait, durant de nombreux mois consécutifs, le personnage de notre histoire allait régulièrement dans un établissement nocturne, dans l'espérance, toujours frustrée de rencontrer son aimée. A mesure que le temps passait et que la jeune femme ne revenait pas, il commença à tomber dans une profonde dépression, devenant rapidement malade et se débilitant au point de désincarner prématurément.

La jeune femme, postérieurement retourna à Buenos Aires et vint à savoir du décès de son aimé. Cherchant une réaction et une réadaptation à la nouvelle situation, elle rechercha un contact avec le Spiritisme. Elle se convertit à cette doctrine en autre, ayant été adoptée par un couple illustre et respectable d'Argentine.

Quelques années plus tard, déjà parfaitement réintégré à une conduite étiq ue, elle commença et finit par se passionner pour un jeune homme et se maria avec lui. Quelques années plus tard ; elle eut son premier fils, un beau et *triste* garçon. Ce jeune enfant, bien que recevant tout l'engagement des parents aimants et des grands parents dévoués, était un enfant invariablement triste, se réjouissant rarement en profondeur. C'était l'aimé de jadis qui revenait par les liens sacro-saints de la paternité, incapable qu'il avait été de rester plus longtemps dans le monde spirituel. Comme il désirait et avait besoin de réincarner pour la recherche d'un rééquilibre, comme la reprise du lien affectif, maintenant avec l'objectif de sublimation , il revenait n'ayant pas encore récupéré de la dépression qui l'avait menée à la désincarnation antérieure, de désincarné et une autre fois comme incarné.

Il faut noter cependant, que la dépression est un état émotionnel qui peut accompagner l'être quelque soit l'endroit ou il veuille se trouver, dans son corps ou en dehors*, pouvant s'incarner avec une dépression, ayant désincarné dans cet état.

Pour conclure, l'on peut noter que les études affirment que si une tristesse profonde perdure environ deux semaines, sans indice de récupération, alors elle pourra être diagnostiquée comme une dépression clinique.

* Suivant les différentes corporations nous donnons les termes approximatifs : dédoublement , voyage extra physique , appelée aussi voyage .

La femme et la dépression.

Sexe, âge, condition culturelle, condition sociale et ou condition économique, par eux-mêmes, n'empêche pas quiconque de quelque affliction, maintenant examinée.

La femme, cependant, est beaucoup plus exposée à cette maladie. Les recherches révèlent que les taux de dépression pour les femmes sont supérieurs à ceux des hommes. Anticipant par rapport au chapitre qui traite spécifiquement des causes (IV), posons la question :

Quelles sont les causes qui portent la femme à rester plus exposée que les hommes ?

Nous pouvons dire qu'il y a des causes biologiques, des causes psychologiques et des causes psychosociales économiques et spirituelles, qui répondent à cette question

La femme, périodiquement (cycle menstruel), présente une situation organique qui est particulière, pouvant suivant une telle circonstance la conduire à un état dépressif. C'est la ci nommée TPM (tension prémenstruelle...)

Avec la ménopause la femme pourra être exposée à la dépression, spécialement la femme *d'une seule activité*, c'est-à-dire, celle qui durant toute sa vie ou une bonne partie, s'est fixée uniquement sur son mari, ses enfants, sa *maison*. Avec les difficultés et les désenchantements domestiques, *perdant* la capacité de procréation (fonction essentielle, pour ce *genre* de femme), déçue et fatiguée, sans autres motivations pour vivre, la femme pourra plus facilement se déprimer. Il est à noter que dans cette période, communément, les enfants *sortent* de la maison, allant, s'additionnant un *sentiment de perte* très grande.

Les studieux rappellent que les femmes ont tendance à ressasser les sentiments, introverties ou opprimées qu'elles sont et que cela contribue aussi pour l'augmentation de cet indice .

Il convient de dire que la femme, surtout dans l'intimité domestique, finit par devenir une sorte *d'antenne parabolique*, captant tout ce qui se passe autour d'elle, enveloppant mari, enfants, et autres familiers. Elle absorbe les problèmes de tous, se surchargeant (stress), finissant elle même par se déprimer. La situation est si dramatique, que beaucoup terminent leur existence fragilisée nerveusement, irréalisées inclusivement sexuellement. Les recherches indiquent que trente pour cent des femmes *feignent l'orgasme* !

Les hommes, sortant et s'exposant plus, déguisent leur état intime, l'occultant ou le transbordant de façons variées. Ces quelques façons variées fausses et équivoques, étant comme par exemple, l'alcool, la cigarette, d'autres toxiques, le sexe dérégulé, le jeu, les *compagnons*...

Les femmes surtout dans les pays pauvres, souffrent des limitations professionnelles, économiques, financières et des limitations du pouvoir, ce qui les rend dépendantes, de très nombreuses fois, humiliées, les portant à une crise d'auto estime très grande, de conséquence, les basculant dans la dépression.

Observations frappantes, faites durant toutes ces années d'attentements aux affligés, et aussi en accord avec les études élaborées. Voici quelques unes des si nombreuses causes qui déclenchent la dépression chez la femme : (29).

Nous présentons ici même une liste élaborée pour rappel :

- Mauvais traitements ou agressions physiques ou psychologiques.
- Salaires inférieurs.
- N'avoir à s'entretenir que d'une seule fonction (femme qui ne peuvent s'occuper que de la maison ou de la famille, qui sont pour de nombreuses des responsabilités plus lourdes et difficiles que l'emploi de leur mari, qu'eux-mêmes seraient incapables d'assumer.
- Le complexe de l'infériorité.
- L'abus sexuel.
- La peur.
- Les conflits domestiques.
- L'envie (elle souhaiterait de l'argent, le *statu* et la sécurité de l'homme (que certains s'approprient à leur insu, sans partage)
- L'excès de consommation qui pousse à l'avarice.
- Le stress.
- Le rejet du propre corps.
- La sensation d'abandon.
- La carence affective.
- La préoccupation excessive avec tout.
- L'anxiété.
- La compétition des temps actuels.
- Le perfectionnisme.
- La vieillesse.
- La pensée de trop souffrir*.

* **Note du traducteur** : N'oublions pas une fois de plus que nous nous trouvons sur le territoire d'Amérique Latine, plus spécifiquement sur le territoire du Brésil.

Qu'est que la dépression ?

En peu de mots : la dépression est une tristesse profonde et prolongée.

Aurélio Buarque de Holanda Ferreira définit la dépression "... abaissement de niveau , résultant de la pression ou du poids , abaissement de terrain ou encore abattement moral ou physique, léthargie ". (22)

Les aspects ou les éléments significatifs présentés par l'illustre dictionnariste servent admirablement, à l'étude proposée, alors que l'objectif est de nous déterminer avec exactitude de ce qui caractérise l'état moral d'abattement et de tristesse.

Réellement lorsqu'un esprit se présente dans un état de dépression, il peut être comparée à un terrain dont l'abaissement de niveau, montre un trou, occasionnant l'accumulation de miasmes pestilentiels, détritiques, impuretés, - ordures !!! – en un mot donnant émergence aux plus variés problèmes de santé, de déséquilibre.

Le docteur William Stiron, professeur clinique, adjoint en psychiatrie à l'université de Chicago aux Etats Unis, donne l'observation suivante :

La brume grise d'horreur induite par la dépression assume la qualité de douleur physique, mais (dit-il) - ce n'est pas une douleur immédiatement identifiable, comme un os cassé. Il complète, affirmant : ... peut être serait-il mieux de dire que le désespoir finit par ressembler à un malaise diabolique d'être prisonnier dans une habitation surchauffée. Comme il n'y a pas de brise dans cette fournaise, comme il n'y a pas de sortie dans ce confinement suffocant, ajoute-il, il est naturel que la victime commence à penser incessamment, dans l'oubli.

Résumant le contexte, nous pourrions dire ceci : la dépression est un état d'esprit de mélancolie, de tristesse ou de désespoir. L'intensité et la dureté de cet état dépendent de la personnalité, des facteurs qui déclenchent le procédé et de la situation actuelle de la vie du patient.

Degré de la dépression

La dépression présente-elle toujours la même intensité et ou la même durée ?

Non, comme nous l'avons dit dans le chapitre antérieur, l'intensité et la durée de cet état de la personnalité dépendent des facteurs qui déclenchent le procédé et de la situation actuelle de la vie du patient.

La dépression de cette façon, présente ou peut présenter de nombreux degrés ou niveaux.

Tout dépressif, pour le moins et ceci en règle générale, se présente triste ; mais toute personne triste n'est pas forcément dépressive.

Jésus disait : **dans le monde vous aurez des afflictions...**

Il n'y a pas d'exceptions pour cette règle : tous nous souffrons des afflictions, ce qui ne signifie pas que nous sommes tous dans un état de dépression à proprement dit.

Considérant la complexité de la vie moderne, ses luttes, ses incertitudes, il est donc naturel de ne pas réussir à maintenir un état psychique positif inaltérable ; il est compréhensible que certaines fois ou d'autres que nous présentions quelques tristesses, blessures, énervements, qui dans un certain degré et, du fait *que cet état soit passager*, ne peut être classifié de dépression clinique. Dans de nombreuses situations, surtout dans celles spécialement traumatiques, il devient normal de tomber en dépression, ne pouvant même espérer, dans une telle conjoncture, une autre réaction.

Le Dr. John Bowlby nous indique que : **la tristesse est une réaction normale et saine à quelque infortune.** (28)

Il existe deux expressions un tant soit peu anciennes et suffisamment incorporées au langage brésilien, qui définissent bien cet état afflictif de l'âme. Lorsque quelqu'un se présente triste, communément l'on dit qu'il est dans la fosse, ou encore, dans le bas astral. Ce cadre de fosse ou de bas astral, étant passager n'en arrive pas et n'est pas une dépression pathologique et est, nous le répétons, une sorte d'état passager perturbateur, très naturel de nos jours.

Au jour d'aujourd'hui, une autre expression, vient s'incorporer au langage familier pour définir la fosse ; l'on dit alors que la personne est *déprée* et quelques autres disent qu'ils sont *à la mode* et avec *un statu*, utilisant cette curieuse expression, disant satisfaits : ... *Ah ! je suis dépré ! Et toi, tu es aussi dépré ?*

La dépression perdure pendant des semaines, des mois, voire des années, si elle n'est pas traitée convenablement (nous avons déjà vu, qu'elle peu perdurer toute une incarnation)

Une fosse ou une quelconque contrariété ne dure pas plus que quelques brefs instants ou heures et il suffit d'un fait positif pour que la personne se sente nouvellement disposée, joyeuse et motivée pour faire face aux aléas de la vie.

Il est intéressant de noter qu'il peut y avoir une liaison entre la mélancolie, la baisse de l'auto estime, la manque d'activité et l'introversion du comportement dépressif d'un côté, et l'exaltation, la manie de la grandeur, la loquacité et l'agitation du comportement manique de l'autre. Cette alternance entre des hauts et des bas du comportement, peut caractériser la Psychose maniaco-dépressive ou la dépression bipolaire. Cet aspect du comportement doit aussi mériter un accompagnement attentif.

Donc pour résumer ce chapitre, il faut se souvenir que la ci nommée *tristesse du dimanche* et la mélancolie commune chez quelques personnes dans les période d'automne et d'hivers ou dans les jours pluvieux, lorsque diminue le temps de lumière solaire et ou les jours sont plus courts, ne sont pas considérées comme de la dépression dans leur sens technique, scientifique.

Profil comportemental du dépressif

Vous vous êtes déjà peut être demandé : comment identifier les signes caractéristiques de la dépression ou du dépressif, ou en d'autres termes, comment se comporte quelqu'un victime de la dépression ?

Je mentionne pour vous, à suivre, les développant au maximum, les quinze signes ou caractéristiques, qui peuvent être présent chez le dépressif. Il est évident qu'il n'est pas nécessaire que les quinze signes soient présents, pour que la dépression soit considérée comme telle ; quelques signes les plus graves et les plus importants, principalement, suffiront suffisamment pour que l'on identifie le dépressif.

Ce sont ces caractéristiques qui communément sont présentes chez le patient.

- Apparence triste et abattue.
- Les mouvements deviennent plus lents, la gestuelle diminue qui accompagne la parole et le déplacement.
- La personne parle peu et le ton de sa voix est bas ; il a peu de sujet de conversation.
- Préoccupations constantes avec les maladies physiques.
- Perte ou gain significatif de poids, en dehors de la période de diète. Ou encore, augmentation ou diminution d'appétit, presque tous les jours. Il est à noter aussi que de personnes porteuses de graves maladies pourront aussi perdre du poids sans qu'elles soient dépressives, ce qui peut même subvenir avec les enfants, qui dans des périodes déterminées, présentent quelque incapacité de prise de poids.
- La personne passe de nombreuses heures assise ou allongée.
- Diminution marquante d'intérêt ou de plaisir dans toutes ou presque toutes les activités la plus grande partie de la journée, presque tous les jours. Chez les enfants et les adolescents, ce comportement dépressif pourra se présenter avec une irritation constante, permanente.
- Le dépressif ne reconnaît pas qu'il est dépressif.
- La personne n'a pas les capacités de récupérer seule les activités normales, d'où l'importance d'un appui et de la compréhension de la famille, des amis, de l'appui professionnel spécialisée, d'un centre spirite et voire aussi d'autres institutions.
- Insomnie ou hypersomnie, grande difficulté pour dormir ou l'opposée ; excès de sommeil, presque tous les jours.

- Fatigue ou perte d'énergie presque tous les jours.
- Sensations de dévalorisation ou remord excessif ou inadéquat, exagéré. La personne se sent sans valeur, et commence à nourrir ce type de sentiment.
- Diminution de la capacité de penser ou de se concentrer ou encore, indécision, presque toutes les jours.
- Pour finir, ce signe qui nous sert pour que nous identifions le porteur de la dépression.
- Volonté de mourir (pensées de la mort). Ou encore pensée autour du suicide, idées suicidaires récurrentes (qui surgissent, qui disparaissent et resurgissent dans l'esprit de la personne). La tentative de suicide aussi, sert pour identifier le dépressif. ‘

A ceux qui lisent ces pages je rappelle qu'il ne suffit pas de percevoir, mais de regrouper un ou plusieurs symptômes pour en arriver à conclure avec certitude de la dépression de la personne.

Basés sur les études et sur des élaborations longuement élaborées dans les attendements pour les personnes souffrant, je peux dire que la dépression commence à être identifiée quand le cadre ou les signaux ici mentionnés, se maintiennent pour le moins quelques semaines, le cas contraire l'on ne pourra pas parler de dépression pathologique.

Ainsi, en dehors d'un examen soigneux du cadre, il faut toujours vérifier si les symptômes observés ne sont pas les réflexes de maladies organiques, sans que l'âme ait été réellement affectée.

De quelque façon, les symptômes mentionnés sont un sérieux indice de dépression déjà installée ou en voie de s'installer. Il peut aussi bien survenir que la personne ait un ou quelque autre trouble ou soit avec une dépression sans que le comportement dépressif (ostensif) se soit vérifié.

Nous rajouterons un autre symptôme rare mais qui est caractéristique et qui attire toute notre attention quant à son danger.

La dévitalisation. : La personne se sent chaque jour de plus en plus dévitalisée (et effectivement se dévitalise et se sent lentement mais sûrement partir, abandonnant au fur et à mesure son corps. Elle perçoit alors, la mort approcher (ses fonctions vitales commençant à se désorganiser, surtout au niveau de son système nerveux central (les facultés intellectuelles et psychiques se paralysant) et de son appareil digestif. La personne devenant totalement indifférente au danger et sans plus aucune peur. Elle commence entre autre à s'autosuggestionnée sans cesser.

Dans cet ultime cas, le pronostic vital est engagé et il convient en urgence de tout faire pour que le patient soit sauvé d'une mort proche, il commence à vouloir mourir, s'abandonnant, sentant la mort comme un soulagement de son mal ou de ses maux, percevant la mort comme une libération de son état.

Contribution du spiritisme et des bonnes entités.

Je désire démontrer, dans tout l'ouvrage, l'excellente contribution et aide que le Spiritisme et les Bonnes Entités peuvent donner à propos du thème. Pourquoi ?

Allan Kardec, le Codificateur du Spiritisme, sur cette doctrine a écrit :

Le spiritisme est la science nouvelle qui vient révéler aux hommes, par des preuves irrécusables, l'existence et la nature du monde spirituel, et ses rapports avec le monde corporel ; il nous le montre, non plus comme une chose surnaturelle, mais, au contraire, comme une des forces vives et incessamment agissantes de la nature, comme la source d'une foule de phénomènes incompris jusqu'alors et rejetés, par cette raison, dans le domaine du fantastique et du merveilleux. C'est à ces rapports que le Christ fait allusion en maintes circonstances, et c'est pourquoi beaucoup de choses qu'il a dites sont restées inintelligibles ou ont été faussement interprétées. Le spiritisme est la clef à l'aide de laquelle tout s'explique avec facilité.

Restaurant la pensée pure de Jésus, le Spiritisme, en langage actuel démontre l'origine, la nature et la destination des Esprits (entités désincarnées, que nous aussi nous serons), démontrant par la médiumnité bien orientée et bien conduite , que l'âme qui préexiste en relation au corps en formation dans la cavité utérine , survit à la mort , retournant au monde spirituel ,là ou il se trouvait avant ce dernier plongeon dans le corps .

Avec cette *certitude*, la vie assume sa réelle dimension, alors que la créature acquière la plus profonde et véritable compréhension des choses.

Le Spiritisme est sans contestation, la Doctrine 'réssurectrice' de Jésus.

Dans son inoubliable passage sur terre, conscient des limitations humaines, Jésus savait que les hommes ne seraient pas capables de comprendre pleinement son témoignage, ou au cas ou il le comprendrait, il n'aurait pas la force pour le maintenir dans sa pureté primitive. Pour cette raison, Il promit qu'opportunément il enverrait le Consolateur, Consolateur qui devrait nous rappeler tout ce qu'il avait dit, dédoublant un tant soit peu Son message, nous enseignant beaucoup d'autres choses.

La créature humaine au XIX siècle, a été agréablement surprise avec la Troisième grande révélation pour le monde occidental, quelque soit la doctrine élaborée par les Entités. Dans le Spiritisme, l'être rencontre le Christianisme du Christ, sans adultérations, sans insertions inconvenantes et ou préjudicielles.

Avec la Doctrine Spirite l'on a la certitude que les Lois de la Justice et de cause à Effet accompagnent la créature dans le corps et en dehors de lui, dans cette et dans les autres réincarnations ; que la mort n'élimine pas immédiatement les problèmes non surmontés alors que la personne était incarnée , et que c'est l'âme , très spécialement , qui se présentera dépressive ou non.

Certifiant de l'immortalité de l'âme et ne la présentant plus comme une espérance, mais comme une réalité, la Doctrine des Esprits contribue pour une compréhension et *l'acceptation dynamique* de la souffrance, structurant bien la créature pour l'affrontement de toutes les situations affligeantes

Avec le Spiritisme, nous constatons, que les Entités, celles qui véritablement et sagement nous aiment et se dévouent en notre faveur (donc, les Bons), nous accompagnent, nous assistent et nous fortifient pour le succès indéniable. Et ce sont elles amoureusement toujours qui se prévalent de techniques nombreuses et variées qu'elles nous prodigamment pour le bien dont nous avons besoin.

Tout déprimé, donc, trouvera dans le Spiritisme et dans les Bonnes Entités, un excellent concours de récupération de santé et de joie.

Dans les prochains chapitres, je reviendrai à tous ces aspects.

Chapitre II

Une synthèse de la Doctrine Spirite. L'homme dans le concept Spirite.

Sommaire: Une synthèse de la Doctrine Spirite.
L'homme dans le concept Spirite.

Une synthèse de la Doctrine Spirite.

Dans le chapitre antérieur l'on a parlé à propos de l'excellente contribution que la Doctrine Spirite donne par rapport au thème de la dépression.

Je crois opportun de présenter un résumé du Spiritisme sur lequel s'appuie tout l'ensemble de ce livre. Allan Kardec, dans ; Le Livre des Esprits , qui est l'ouvrage qui contient la base de la Doctrine, dans son Introduction Chapitre VI, apporte une synopse qui a réellement besoin d'être ici indiquée.

Voici le résumé qui nous est offert parla sage Codificateur. :

« Dieu est éternel, immuable, immatériel, unique, tout-puissant, souverainement juste et bon. »

« Il a créé l'univers qui comprend tous les êtres animés et inanimés, matériels et immatériels. »

« Les êtres matériels constituent le monde visible ou corporel, et les êtres immatériels le monde invisible ou spirite, c'est-à-dire des Esprits. »

« Le monde spirite est le monde normal, primitif, éternel, préexistant et survivant à tout. »

« Le monde corporel n'est que secondaire ; il pourrait cesser d'exister, ou n'avoir jamais existé, sans altérer l'essence du monde spirite. »

« Les Esprits revêtent temporairement une enveloppe matérielle périssable, dont la destruction, par la mort les rend à la liberté. »

« Parmi les différentes espèces d'êtres corporels, Dieu a choisi l'espèce humaine pour l'incarnation des Esprits arrivés à un certain degré de développement, c'est ce qui lui donne la supériorité morale et intellectuelle sur les autres. »

« L'âme est un Esprit incarné dont le corps n'est que l'enveloppe. »

« Il y a dans l'homme trois choses : 1° le corps ou être matériel analogue aux animaux, et animé par le même principe vital ; 2° l'âme ou être immatériel, Esprit incarné dans le corps ; 3° le lien qui unit l'âme et le corps, principe intermédiaire entre la matière et l'Esprit. »

« L'homme a ainsi deux natures : par son corps, il participe de la nature des animaux dont il a les instincts ; par son âme il participe de la nature des Esprits. »

« Le lien ou *périsprit* qui unit le corps et l'Esprit est une sorte d'enveloppe semi-matérielle. La mort est la destruction de l'enveloppe la plus grossière ; l'Esprit conserve la seconde, qui constitue pour lui un corps éthéré, invisible pour nous dans l'état normal, mais qu'il peut rendre accidentellement visible et même tangible, comme cela a lieu dans le phénomène des apparitions. »

« L'Esprit n'est point ainsi un être abstrait indéfini, que la pensée seule peut concevoir ; c'est un être réel, circonscrit qui, dans certains cas, est appréciable par les sens *de la vue, de l'ouïe et du toucher*. »

« Les Esprits appartiennent à différentes classes et ne sont égaux ni en puissance, ni en intelligence, ni en savoir, ni en moralité. Ceux du premier ordre sont les Esprits supérieurs qui se distinguent des autres par leur perfection, leurs connaissances, leur rapprochement de Dieu, la pureté de leurs sentiments et leur amour du bien : ce sont les anges ou purs Esprits. Les autres classes s'éloignent de plus en plus de cette perfection ; ceux des rangs inférieurs sont enclins à la plupart de nos passions : la haine, l'envie, la jalousie, l'orgueil, etc. ; ils se plaisent au mal. Dans le nombre, il en est qui ne sont ni très bons ni très mauvais, plus brouillons et tracassiers que méchants, la malice et les inconséquences semblent être leur partage : ce sont les Esprits follets ou légers. »

« Les Esprits n'appartiennent pas perpétuellement au même ordre. Tous s'améliorent en passant par les différents degrés de la hiérarchie spirite. Cette amélioration a lieu par l'incarnation qui est imposée aux uns comme expiation, et aux autres comme mission. La vie matérielle est une épreuve qu'ils doivent subir à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'ils aient atteint la perfection absolue ; c'est une sorte d'étamine ou d'épuratoire d'où ils sortent plus ou moins purifiés. »

« En quittant le corps, l'âme rentre dans le monde des Esprits d'où elle était sortie, pour reprendre une nouvelle existence matérielle après un laps de temps plus ou moins long pendant lequel elle est à l'état d'Esprit errant. »

« L'Esprit devant passer par plusieurs incarnations, il en résulte que nous tous avons eu plusieurs existences, et que nous en aurons encore d'autres plus ou moins perfectionnées, soit sur cette terre, soit dans d'autres mondes. »

« L'incarnation des Esprits a toujours lieu dans l'espèce humaine ; ce serait une erreur de croire que l'âme ou Esprit peut s'incarner dans le corps d'un animal¹. »

« Les différentes existences corporelles de l'Esprit sont toujours progressives et jamais rétrogrades ; mais la rapidité du progrès dépend des efforts que nous faisons pour arriver à la perfection. »

« Les qualités de l'âme sont celles de l'Esprit qui est incarné en nous ; ainsi l'homme de bien est l'incarnation du bon Esprit, et l'homme pervers celle d'un Esprit impur. »

« L'âme avait son individualité avant son incarnation ; elle la conserve après sa séparation du corps. »

« A sa rentrée dans le monde des Esprits, l'âme y retrouve tous ceux qu'elle a connus sur terre, et toutes ses existences antérieures se retracent à sa mémoire avec le souvenir de tout le bien et de tout le mal qu'elle a fait. »

« L'Esprit incarné est sous l'influence de la matière ; l'homme qui surmonte cette influence par l'élévation et l'épuration de son âme se rapproche des bons Esprits avec lesquels il sera un jour. Celui qui se laisse dominer par les mauvaises passions et place toutes ses joies dans la satisfaction des appétits grossiers, se rapproche des Esprits impurs en donnant la prépondérance à la nature animale. »

« Les Esprits incarnés habitent les différents globes de l'univers. »

« Les Esprits non incarnés ou errants n'occupent point une région déterminée et circonscrite ; ils sont partout dans l'espace et à nos côtés, nous voyant et nous coudoyant sans cesse ; c'est toute une population invisible qui s'agite autour de nous. »

« Les Esprits exercent sur le monde moral, et même sur le monde physique, une action incessante ; ils agissent sur la matière et sur la pensée, et constituent une des puissances de la nature, cause efficiente d'une foule de phénomènes jusqu'alors inexplicables ou mal expliqués, et qui ne trouvent une solution rationnelle que dans le spiritisme. »

« Les relations des Esprits avec les hommes sont constantes. Les bons Esprits nous sollicitent au bien, nous soutiennent dans les épreuves de la vie, et nous aident à les supporter

¹ Il y a entre cette doctrine de la réincarnation et celle de la métempsycose, telle que l'admettent certaines sectes, une différence caractéristique qui est expliquée dans la suite de l'ouvrage.

avec courage et résignation ; les mauvais nous sollicitent au mal : c'est pour eux une jouissance de nous voir succomber et de nous assimiler à eux. »

« Les communications des Esprits avec les hommes sont occultes ou ostensibles. Les communications occultes ont lieu par l'influence bonne ou mauvaise qu'ils exercent sur nous à notre insu ; c'est à notre jugement de discerner les bonnes et les mauvaises inspirations. Les communications ostensibles ont lieu au moyen de l'écriture, de la parole ou autres manifestations matérielles, le plus souvent par l'intermédiaire des médiums qui leur servent d'instruments. »

« Les Esprits se manifestent spontanément ou sur évocation. On peut évoquer tous les Esprits : ceux qui ont animé des hommes obscurs, comme ceux des personnages les plus illustres, quelle que soit l'époque à laquelle ils ont vécu ; ceux de nos parents, de nos amis ou de nos ennemis, et en obtenir, par des communications écrites ou verbales, des conseils, des renseignements sur leur situation d'outre-tombe, sur leurs pensées à notre égard, ainsi que les révélations qu'il leur est permis de nous faire. »

« Les Esprits sont attirés en raison de leur sympathie pour la nature morale du milieu qui les évoque. Les Esprits supérieurs se plaisent dans les réunions sérieuses où dominent l'amour du bien et le désir sincère de s'instruire et de s'améliorer. Leur présence en écarte les Esprits inférieurs qui y trouvent au contraire un libre accès, et peuvent agir en toute liberté parmi les personnes frivoles ou guidées par la seule curiosité, et partout où se rencontrent de mauvais instincts. Loin d'en obtenir ni bons avis, ni renseignements utiles, on ne doit en attendre que des futilités, des mensonges, de mauvaises plaisanteries ou des mystifications, car ils empruntent souvent des noms vénérés pour mieux induire en erreur. »

« La distinction des bons et des mauvais Esprits est extrêmement facile ; le langage des Esprits supérieurs est constamment digne, noble, empreint de la plus haute moralité, dégagé de toute basse passion ; leurs conseils respirent la sagesse la plus pure, et ont toujours pour but notre amélioration et le bien de l'humanité. Celui des Esprits inférieurs, au contraire, est inconséquent, souvent trivial et même grossier ; s'ils disent parfois des choses bonnes et vraies, ils en disent plus souvent de fausses et d'absurdes par malice ou par ignorance ; ils se jouent de la crédulité et s'amuse aux dépens de ceux qui les interrogent en flattant leur vanité, en berçant leurs désirs de fausses espérances. En résumé, les communications sérieuses, dans toute l'acception du mot, n'ont lieu que dans les centres sérieux, dans ceux dont les membres sont unis par une communion intime de pensées en vue du bien. »

« La morale des Esprits supérieurs se résume comme celle du Christ en cette maxime évangélique : Agir envers les autres comme nous voudrions que les autres agissent envers nous-mêmes ; c'est-à-dire faire le bien et ne point faire le mal. L'homme trouve dans ce principe la règle universelle de conduite pour ses moindres actions. »

« Ils nous enseignent que l'égoïsme, l'orgueil, la sensualité sont des passions qui nous rapprochent de la nature animale en nous attachant à la matière ; que l'homme qui, dès ici-bas,

se détache de la matière par le mépris des futilités mondaines et l'amour du prochain, se rapproche de la nature spirituelle ; que chacun de nous doit se rendre utile selon les facultés et les moyens que Dieu a mis entre ses mains pour l'éprouver ; que le Fort et le Puissant doivent appui et protection au Faible, car celui qui abuse de sa force et de sa puissance pour opprimer son semblable viole la loi de Dieu. Ils enseignent enfin, que dans le monde des Esprits, rien ne pouvant être caché, l'hypocrite sera démasqué et toutes ses turpitudes dévoilées ; que la présence inévitable et de tous les instants de ceux envers lesquels nous aurons mal agi est un des châtiments qui nous sont réservés ; qu'à l'état d'infériorité et de supériorité des Esprits sont attachées des peines et des jouissances qui nous sont inconnues sur la terre. »

« Mais ils nous enseignent aussi qu'il n'est pas de fautes irrémissibles et qui ne puissent être effacées par l'expiation. L'homme en trouve le moyen dans les différentes existences qui lui permettent d'avancer, selon son désir et ses efforts, dans la voie du progrès et vers la perfection qui est son but final. »

Tel est le résumé de la doctrine spirite,

Par ce que l'on observe du résumé, voici donc , les principales bases de la Doctrine :

Dieu.

Esprit ou âme.

Préexistence de l'âme en relation à la conception.

Immortalité de l'âme.

Communicabilité des Esprits.

Réincarnation.

Pluralité des Mondes habités.

Loi de causes à effets ou d'action réaction.

Loi de Justice, Amour et Charité.

Loi du Progrès.

Périsprit.

Allan Kardec, comme homme de science, a eu le soin d'établir avec clarté le sens de mots déterminés , par ceci évitant les préjudices relatifs à une mauvaise interprétation. Ainsi comme le dit le maître de Lyon ; Il est convenu que nous appellerons l'*Ame* le principe spirituel lorsqu'elle est incarnée, et que nous appellerons *Esprit* quand ce même principe se trouve désincarné.

L'homme dans le concept Spirite

L'homme dans le concept Spirite, présente des aspects non trouvés dans la pensée matérialiste.

Pour le *matérialisme l'esprit n'est rien d'autre qu'une forme d'activité de la matière, qui dans une phase déterminée de son évolution, de formes simples pour d'autres plus complexes, acquière la conscience...* (5)

Je n'ignore pas que pour la psychologie organiciste, encore et toujours prise à la vision matérialiste, l'être humain est uniquement composé de matière, ne possédant ni âme ni esprit. Pour les défenseurs de cette pensée, la dépression serait quelque chose en relation, en partie, avec l'organisme de la personne malade, et, d'autre part, avec l'influence du milieu ou elle a été menée à vivre.

Par ce que l'on peut voir du résumé présenté par Allan Kardec, l'homme est composé de ces éléments :

Corps.
Biosome ou fluide vital.
Périsprit.
Esprit.

Existe-il oui ou non l'esprit ou l'âme ?

Pour ceux qui ne croient pas en son existence (Esprit ou âme) ce livre deviendra puéril. L'existence de l'esprit, donc, est aujourd'hui reconnue, prouvée scientifiquement.

Non seulement les religions affirment son existence, mais aussi les chercheurs et les scientifiques, exempts d'idées préconçues ont démontré sa réalité.

L'Esprit, présentement cesse d'être un sujet exclusif des théologiens, religieux et philosophes, pour devenir quelque chose de parfaitement démontrable en laboratoire.

Voyons dans ce sens l'extraordinaire contribution des ci nommés *transcommuniqueurs*, qui à travers d'enregistreurs, téléphone, fax, photos, films, ordinateurs et autres recours, gravent les voix des Entités, des sons en autre et des images du monde spirituel.

La physique commence à aborder ouvertement les *univers parallèles*.

La médiumnité, depuis l'aube des temps, à travers de ses nombreuses manifestations, comme la voyance, la médiumnité auditive, la psychographie, la psychophonie, la xénoglossie, vient démontrer et documenter l'existence de l'âme, de sa continuité après la mort et de la communicabilité conséquente avec les hommes.

Les matérialisations survenues dans toutes les époques corroborent les affirmations faites par les théologiens et chercheurs exempts de passion, véritables sacerdoxes qui, par l'intuition et par les preuves certifiées, garderont toujours la certitude de l'existence de l'âme.

Même la psychologie transpersonnelle, accepte, défend et prouve avec assurance, l'existence du principe spirituel chez la créature.

En établissant le contact avec les Esprits, Allan Kardec demanda : Qu'est-ce que l'esprit ?

Il reçut cette réponse : **Le principe intelligent de l'univers.** (4a)

Plus loin, il demanda : **Qu'est-ce que l'âme ?**

Et il obtint la réponse suivante : **Un Esprit incarné.**

Nous avons donc, un peu plus loin ce qui a déjà été enregistré : l'âme est un esprit incarné, l'Esprit étant une âme 'désincarnée'.

Le sage Léon Denis dans son respectable ouvrage : Après la mort indiqua :

L'étude de l'univers nous conduit à l'étude de l'âme, à la recherche du principe qui nous anime et dirige nos actes.

La physiologie nous apprend que les différentes parties du corps humain se renouvellent dans une période de quelques années. Sous l'action de deux grands courants vitaux, un échange perpétuel de molécules se produit en nous ; celles qui disparaissent de l'organisme sont remplacées une à une par d'autres provenant de l'alimentation. Depuis les substances molles du cerveau jusqu'aux parties les plus dures de la charpente osseuse, tout notre être physique est soumis à de continus changements. Notre corps se dissout et se reforme nombre de fois durant la vie. Cependant, malgré ces transformations constantes, à travers les modifications du corps matériel, nous restons toujours la même personne. La matière de notre cerveau peut se renouveler, mais notre pensée subsiste et, avec elle, notre mémoire, le souvenir d'un passé auquel notre corps actuel n'a point participé. Il y a donc en nous un principe distinct de la matière, une force indivisible qui persiste et se maintient au milieu de ces perpétuels changements.

Nous savons que la matière ne peut d'elle-même s'organiser et produire la vie. Dépourvue d'unité, elle se désagrège et se divise à l'infini. En nous, au contraire, toutes les facultés, toutes les puissances intellectuelles et morales se groupent dans une unité centrale qui les embrasse, les relie, les éclaire ; et cette unité, c'est la conscience, la personnalité, le moi, en un mot, l'âme. (06)

L'âme ou l'Esprit possède de nombreux attributs. Parmi eux.

- Pensée.
- Sentiment
- Libre arbitre.
- Mémoire.
- Volonté.

L'esprit a pour objectif la perfection relative. Pour atteindre ce but, il lui faut fournir des efforts, de l'étude, du travail, le développement de toutes ses potentialités, s'engageant pour le réveil et le croissement de son *Christ Interne*, ce qu'il fait à travers de nombreuses étapes évolutives ou réincarnations.

Lisons ensemble cette intéressante question déjà mentionnée dans le livre des Esprits

L'Esprit, proprement dit, est-il à découvert, ou est-il, comme quelques-uns le prétendent, environné d'une substance quelconque ?

« L'Esprit est enveloppé d'une substance vaporeuse pour toi, mais encore bien grossière pour nous ; assez vaporeuse cependant pour pouvoir s'élever dans l'atmosphère et se transporter où il veut. »

Comme le germe d'un fruit est entouré du périsperme, de même l'Esprit proprement dit est environné d'une enveloppe que, par comparaison, on peut appeler *périsprit*.

Ainsi l'on peut conclure que l'Esprit lorsqu'il est sur Terre se trouve enveloppé par le périsprit et par le corps organique. Par la mort l'Esprit se défait de l'enveloppe organique, se maintenant vivant et enveloppé par ce corps semi matériel, qui lui permet de rentrer en contact avec les hommes.

Ce corps spirituel reste avec l'Esprit tout le temps. Désincarné, il le conserve aussi dans le monde spirituel et, en retournant pour une nouvelle incarnation, dans un autre corps spécialement préparé pour lui, l'Esprit portera lui-même le vêtement périspirituel.

La mémoire n'est pas quelque chose de simplement organique. En dehors d'être un des attributs de l'Esprit, elle se présente aussi dans la périsprit

Le périsprit est, par conséquent, le dépositaire naturel de toutes les expériences et conquêtes emmagasinées par l'Esprit, lui constituant une forme d'archive.

Lorsque l'Esprit réincarne, il apporte avec lui, de façon latente, tous les souvenirs de ses vies antérieures, souvenirs qui pourront être évoqués dans des circonstances spéciales.

Si sa mémoire était enracinée uniquement dans le cerveau physique, rien ne survivrait à la mort. Dans le périsprit, cependant nous trouvons les registres de toutes les expériences vécues, le périsprit ayant en outre, la fonction de conserver toutes les acquisitions.

Gabriel Delanne, dans son ouvrage : La réincarnation à écrit que : *l'âme humaine est associée à une substance infiniment subtile, à laquelle Allan Kardec a donné le nom de*

périsprit. Ce corps spirituel existe durant la vie et survit à la mort. Il est le moule dans lequel la matière physique s'incorpore, ou, plus exactement le plan idéal qui contient les lois organogéniques de l'être humain. Le périsprit est lié au corps par l'intermédiaire du système nerveux ; toute sensation qui agite la masse nerveuse, dégage cette espèce d'énergie, à laquelle on donnera les noms les plus divers : fluide nerveux, fluide magnétique, force ecténique, force psychique, force biologique... Cette énergie agit sur le périsprit, pour lui transmettre le mouvement vibratoire particulier, suivant le territoire nerveux qui aura été excité (vibration visuelle, auditive, tactile, musculaire, etc.), de manière que l'attention de l'âme soit réveillée et que se produise le phénomène de perception ; à partir de ce moment, cette vibration fait partie, pour toujours de l'organisme périspirituel, parce que en vertu de la loi de conservation de l'énergie, elle est indestructible. Sans aucun doute elle pourra disparaître du champ de conscience, mais comme nous le voyons, elle persiste inaltérée dans les profondeurs de cette mémoire latente que l'on appelle aujourd'hui d'inconscient. Ce sont les expériences spirites qui ont établies la certitude absolue de ce corps spirituel, qui se rend visible durant le dédoublement de l'être humain et qui démontre sa persistance après la mort, par les apparitions, et surtout par les matérialisations.

Parce que le périsprit est indestructible, nous conservons après la mort l'intégrité de toutes nos acquisitions terrestres, et la mémoire se réveille, alors, complète, chez les êtres suffisamment évolués, de façon que nous puissions entrevoir le panorama de notre existence passée. (7)

Djalma Motta Argollo , à son tour s'exprime ainsi ;

Le périsprit est le véhicule ou sont gravés les résultats du procédé évolutif de l'homme, c'est-à-dire, le fruit des interactions des êtres avec le milieu environnant dans sa globalité. Les expériences existentielles, répétées, ad nauseam, y sont fixées comme réflexes conditionnés psychosomatiques, devenant de pénitents conducteurs des procédés mentaux et physiologiques.

Et le même auteur poursuit :

A travers les études médiumniques contemporaines, tout comme des réflexions des notables chercheurs et penseurs spirites d'hier et d'aujourd'hui, nous constatons que les activités du périsprit englobent, inclusivement, la dimension psychologique n'étant pas uniquement responsable du contrôle de l'automatisme physiologique, mais étant également le registre des faits d'ordre psychique, comme la mémoire, les inconscients passés et actuels, enfin, tous les phénomènes mentaux. Ceci parce que le périsprit s'organise dans divers niveaux d'énergie, qui se responsabilisent par les nuances de la manifestation physio-psychologique des individus. Comme le périsprit est un organe complexe, le véritable responsable de l'existence et du fonctionnement de l'être, c'est le Principe Intelligent, ou Esprit à proprement dit, Etincelle Divine, Rayon conscient de la pensée de Dieu (8).

Durant le développement de cet ouvrage, je reviendrai sur les thèmes : Esprit, périsprit, les associant au sujet examiné.

De ce fait, retenons ceci : c'est l'Esprit qui effectivement tombe en dépression ; par conséquence et par extension pouvant affecter le périsprit et le corps organique.

Lorsque l'on analyse la question de la prévention ou de la cure de la dépression, un traitement de l'essence spirituelle même de l'être et de son véhicule périspirituel est indispensable, sous peine d'aborder la question de façon aveugle et superficielle, incomplète alors.

L'on ne déconsidère pas l'influence du corps sur le mental ou sur l'esprit, et il peut bien survenir qu'un problème physiologique présente des réflexes sur le psychisme, cependant sur les dites ; *causes organiques de la dépression*, l'attentement de l'esprit est de capitale importance pour le traitement ;

L'esprit d'André Luiz étudiant l'homme en accord avec le spiritisme établit qu'il est composé de la façon suivante.

- Corps.
- Fluide vital individualisé ou biossosome.
- Psychossome.
- Corps mental.
- Esprit.

Djalma Motto Argollo, à son tour, voit ainsi la composition de l'homme.

- Esprit.
- Niveaux énergétiques supra mentaux.
- Niveau mental qui se divise en superconscient, conscient et subconscient.
- Psychossome ou périsprit.
- Biossosome ou Double.
- Corps.

Jorge Andréa dos Santos, médecin et aussi écrivain spirite reconnu, voit l'homme composé de la façon suivante.

- Inconscient pur ou Esprit
- Inconscient Passé ou Archaïque
- Inconscient actuel.
- Corps mental
- Périsprit ou Psychossome.
- Double étherique.
- Corps physique*

Parce que cela sort du cadre de cet ouvrage, nous ne ferons aucun commentaire sur tous ces aspects. dans le chapitre suivant, parce que plus intimement lié au sujet , nous aborderons le sujet de l'intimité de notre mental.

*** Note du traducteur**

Suivant les courants abordant ces aspects (différentes religions, les spirites, les théosophistes, les spiritualistes, les rose croix, les ésotériques, les projectiologistes etc... l'on trouve à chaque fois un lexique spécifique à chaque corporation, ce qui engendre un imbroglio total. Il nous faut donc choisir un vocabulaire commun afin d'établir une compréhension pour tous Retenons pour nous simplifier les éléments suivants

QUESTION : Qu'est-ce que l'âme ?

REPONSE : Un Esprit incarné.

QUESTION : - Qu'était l'âme avant de s'unir au corps ?

REPONSE : Esprit.

QUESTION : Les âmes et les Esprits sont donc identiquement la même chose ?

REPONSE : Oui, les âmes ne sont que les Esprits. Avant de s'unir au corps, l'âme est un des êtres intelligents qui peuplent le monde invisible et qui revêtent temporairement une enveloppe charnelle pour se purifier et s'éclairer.

QUESTION : Y a-t-il dans l'homme autre chose que l'âme et le corps ?

REPONSE : Il y a le lien qui unit l'âme et le corps.

QUESTION : Quelle est la nature de ce lien ?

REPONSE : Semi-matérielle, c'est-à-dire intermédiaire entre l'Esprit et le corps. Et il le faut pour qu'ils puissent communiquer l'un avec l'autre. C'est par ce lien que l'Esprit agit sur la matière, et réciproquement.

QUESTION : Que devient l'âme à l'instant de la mort ?

REPONSE : Elle redevient Esprit, c'est-à-dire qu'elle rentre dans le monde des Esprits qu'elle avait quitté momentanément. »

RESUME :

L'homme est ainsi formé de trois parties essentielles :

1° Le corps, ou être matériel analogue aux animaux et animé par le même principe vital ;

2° L'âme, Esprit incarné dont le corps est l'habitation ;

3° Le principe intermédiaire ou *périsprit*, substance semi-matérielle qui sert de première enveloppe à l'Esprit et unit l'âme et le corps. Tels sont, dans un fruit, le germe, le périsperme et la coquille.

Chapitre III

DANS L'INTIMITE DU MENTAL.

Sommaire. **Subconscient, conscient et super conscient. Subconscient: un archive. Fixation dans le passé. Conscient: la commande actuelle. Fixation dans le présent. Nous sommes ce que nous pensons être.**

Subconscient, conscient et super conscient.

André Luiz dans son livre : 'No Mundo Maior (09) fait un commentaire excellent sur la *maison mentale*, disant que nous possédons à peine un cerveau qui se divise en trois régions distinctes, lesquelles sont *le subconscient*, *le conscient* et *le super conscient*. Il compare la *maison mentale* à un château constitué de trois étages. dans le premier étage, est situé *le subconscient*, dans le second, *le conscient*, dans le troisième étage, se trouve le *super conscient*.

Dans le système nerveux, nous dit le cher médecin spirituel, nous avons le cerveau initial ou subconscient.

Le subconscient représente et ou contient.

- Le recueil des mouvements instinctifs.
- Le cache de l'individualité.
- L'archive des expériences.
- Le registre des moindres faits de la vie.
- La résidence de nos impulsions automatiques.
- Le sommaire vif des services réalisés.
- L'habitat et l'automatisme, qui habitent en lui.
- Représente et contient le passé, de cette et des incarnations antérieures.

Le **conscient** poursuit tout en expliquant André Luiz, se localise dans la région du cortex moteur et aussi dans la zone intermédiaire entre les lobes frontaux et les nerfs.

Le conscient uni :

- Les énergies motrices pour les manifestations indispensables dans le moment actuel évolutif de notre façon d'être.
- Représente le domicile des conquêtes actuelles.
- En lui s'érigent et se consolident les qualités nobles que nous sommes en train d'édifier.
- En lui résident l'effort et la volonté.
- Il représente le présent.

Le super conscient.

Sur le troisième palier de ce château, se localise le super conscient, qui se situe dans les régions des lobes frontaux. Le subconscient reste toujours silencieux pour l'investigation scientifique du monde. Entre autre le super conscient :

- Garde des matériaux d'ordre sublime que la créature humaine va conquérir graduellement.
- Représente la partie la plus noble de notre organisme divin en évolution.
- Représente la maison des notions supérieures, nous indiquant les éminences que nous devons atteindre.
- En lui se montre l'idéal et le but supérieur à être atteint.
- Il représente le futur.

Subconscient: un archive

Comme nous l'avons déjà noté, le subconscient représente le recueil de l'individualité, l'archive des expériences et le registre des moindres faits de la vie ; ces aspects sont d'importance fondamentale pour la compréhension du terme *dépression* et des motifs pour lesquels nombreuses des créatures humaines, nos frères et sœurs, souffrent de ce mal terrible.

Un dépressif, en règle générale, est quelqu'un qui à travers du temps archive des expériences négatives, étant opportun de dire que dans cette archive *toutes* les informations y sont déposées, ou soit, le subconscient enregistre tous les *faits* les plus importants comme les moins importants, mais non pas seulement les faits, mais aussi, les *émotions* senties durant le vécu de ces faits.

L'on peut comparer le subconscient à une plaque photographique, qui enregistre fidèlement le cadre et aussi, ou peut le comparer à une cassette magnétique qui enregistre avec authenticité ce qui en elle est gravé ou projeté. L'on peut comparer le subconscient à un débarras, de très nombreuses fois une pièce obscure remplie de miasmes pestilentielles, de *rebus* de conditions et provenances variées.

Les ordinateurs modernes nous donne une excellente idée de comment fonctionnent la maison mentale. Ces appareils possèdent la capacité de stocker de nombreuses données. Ce stockage se donne à travers d'un mot clef, d'une lettre qui peut faciliter l'accès à l'archive. De nouvelles archives peuvent être insérées, sans aucun préjudice pour celles qui s'y trouvent déjà, respectant la capacité de stockage de la machine ;

Ainsi, se donne aussi dans la maison mentale. A chaque moment de nouveau archive sont élaborés préservant de la créature celles qui ont déjà été l'objet de stockage, avec la différence fondamentale que la maison mental possède une capacité infiniment plus grande de registres des situations et des émotions.

Ces informations, ou ces faits et sentiments archivés sont, dans un premier temps enregistrés par le conscient ; ensuite ils descendent vers ce grenier. Les pensées, les idées, les concepts, les faits archivés et enregistrées vont former le caractère de la personne, élaborant sa façon de vivre, de sentir, de procéder, en un mot ; *sa personnalité*.

Pour renforcer tout ce que nous sommes en train d'étudier, et pour que vous ayez une idée impressionnante de la capacité de registre du subconscient, notons, pour notre réflexion, deux situations traduites par l'inoubliable Carlos Toledo Rizzini, une d'elles extraites de l'œuvre d'André Luiz ;

Une certaine jeune femme, ressentait une véritable horreur concernant la sexualité et l'acte sexuel ; et en dehors de cela, se réveillait habituellement à l'aube avec des coliques abdominales ; symptômes donc, physiques et psychiques, auxquels ot devait ajouter une infection vaginale chronique rebelle au traitement gynécologique.

La régression de mémoire semi consciente conservant le souvenir postérieur des faits évoqués, révéla que dans une existence bien antérieure (dans une 'civilisation

primitive), suite à un adultère, le mari l'avait fait enfermer dans une cage basse, ou elle ne pouvait que se maintenir accroupie ; une telle position lui détermina, alors de fortes et continuelles douleurs au ventre. Quelques jours plus tard, le clitoris lui fut sectionné, sentant suite à cet acte, une rapide douleur lancinante ; Son objectif était qu'il puisse l'utiliser sexuellement sans qu'elle puisse correspondre. Ainsi l'activité érotique a été annulée. Dans une vie suivante, elle était décrite comme une jeune femme de profession commerçante qui traversa un triste épisode ; elle se passionna pour un certain jeune homme. Celui-ci au moment où, elle allait atteindre l'orgasme, l'abandonna ; l'offensant gravement avec des paroles lourdes. Confuse et frustrée, elle tomba du haut des marches d'un escalier et fut abandonnée sans secours jusqu'à mourir. De cette expérience, commença sa méfiance envers les hommes et de la réincarnation antérieure, la crainte des relations sexuelles ; les douleurs sont donc les séquelles de la cage basse et de la cruelle opération ; la vaginite, la complication de l'acte chirurgical septique.

Voyez. Des événements très anciens et toujours en vigueur ! C'est qu'en arrière, il y a une erreur morale (sur ceci nous discuterons dans les chapitres suivants) déjà annoncé dans les dix commandements... Les gens revendiquent que les temps ont changé et que le monde est différent...le passé enregistré dans les profondeurs de l'âme ne sait rien de cela et émerge sous la forme de troubles psychosomatiques et de symptômes neurotiques ! Cette femme, notre sœur, qui n'est pas plus en erreur, de ce que nous autres nous sommes, se soigna intégralement ; se sont donc épuisés ses débits en relation aux souffrances qu'elle affronta jusqu'aux années 1970, dirons nous, et très naturellement, elle changea sa condition intime, en même temps.

Il est bon de se souvenir qu'André Luiz nous conte l'anecdote de deux esprits bien récupérés, mais qui devaient rester dans le plan inférieur. Désirant savoir pourquoi, ils n'arrivaient pas à remonter, l'analyse du passé des deux révéla que, cinq siècles en arrière, ils avaient poussé deux compagnons d'u haut d'une muraille. . Ils durent renaître, comme pilote d'essai, donnant leur vie pour le progrès de l'aviation, tombant dans le temps qui était dû... Consultez *Acção e Reação*, livre dans lequel le cher instructeur mentionne les cas de débits perdurant depuis plus de 1 000 ans, confirmant les faits de régression de mémoire... (10).

De mon travail d'attentement fraternel aux dépressifs, je me souviens d'une certaine expérience vécue par une certaine jeune femme, qui illustre bien la fidèle capacité d'enregistrement du subconscient qui, s'il n'ait pas convenablement traité, durant nos années, commencera à gouverner notre vie.

Cette jeune femme informée qu'elle pourrait converser avec moi en particulier, dans l'objectif de trouver des réponses et possibles orientations relatives à son cas, vint jusqu'à l'office d'attentements. Elle était avec une dépression et se cadre était du aux ressentiments archivés il y a fort longtemps, comme l'on pourra le constater postérieurement.

Dans la conversation, pour étrange que cela me parut, elle donnait l'impression que tout allait bien dans sa vie, ce qui rendait inexplicable cet état dépressif. Ayant recherché sur sa santé, son mariage, ses enfants et les nombreuses situations possibles, elle m'informa que tout allait bien. Intuitivement, je commençais à insister sur le sujet du mariage et je lui demandais en outre, si elle aimait son mari ? Si son mari l'aimait ? Si la relation des deux était bonne Si elle le traitait avec respect et soin, s'il l'offensait ou l'agressait ? Jusqu'à ce qu'elle répondit :

J'aime mon mari ! Mon mari m'aime ! Notre relation est excellente. Il me respecte et est rempli de soins envers moi, m'entourant fréquemment de gestes d'attention et m'invitant pour des diners et promenades ! (qu'elle n'acceptait jamais). Mon mari ne m'agresse pas et ne m'offense pas !

Comme dans le présent (conscient) de cette personne tout paraissait bien cheminer, ayant besoin d'approfondir un peu plus pour détecter la cause de cette éventuelle dépression, je lui demandais alors : Comment a été votre relation au début du mariage ?

La jeune femme, peut être prise par surprise, se désorganisa encore plus émotionnellement. Très nerveuse et agitée, avec la face maintenant altérée, avec un rictus d'amertume et de douleur, elle commença à dire :

Ah ! Pour l'amour de Dieu, ne me faites pas revivre ce triste et douloureux passé ! Le commencement de mon mariage a été terrible, très difficile ! Mon mari était très violent et agressif, fréquemment me blessant moralement et physiquement. Je ne sais comment j'ai réussi à supporter tout, seule, pour ne pas voir la ruine complète du mariage !...

Et pendant longtemps ouvrant les portes du subconscient, avec des souvenirs émergeant vers le conscient, notre amie s'en remis aux confidences amères, narrant des détails qui gisaient dans l'emmagasinement des souvenirs. Finalement, elle admit qu'elle portait ces blessures non surmontées depuis plus de 30 ans (!), étant ceci la cause profonde de sa dépression. Le mari s'était modifié pour devenir meilleur ; elle cependant ne lui avait toujours pas pardonné pour la conduite de jeunesse distante, et maintenant elle ne désirait pas (subconsciemment et inconsciemment) lui donner le pardon et la possibilité d'être heureux.

Notre sœur fut orientée pour l'excellence de l'amour et du pardon , se disposant à collaborer et aujourd'hui réellement heureuse avec son mari , ayant surmontée toutes les difficultés qui gisaient archivées en elle.

Fixation dans le passé.

Le dépressif en général, est quelqu'un qui porte son esprit fixé dans le passé triste et sombre, se complaisant à se souvenir des expériences les moins heureuses, des situations qu'ils l'ont le plus affligé. Mais dans l'hypothèse que vous soyez dépressif, demandez-vous: pourquoi se fixer uniquement sur le pire côté, celui qui ne vous a pas satisfait ? **Pourquoi l'élection de l'amertume aux détriments de l'allégresse (13).**

Toutes les personnes dans le monde, sans exception, passe par des expériences joyeuses et tristes. (13).

Ainsi âme frère, dans l'hypothèse d'être malade, cherchez à vous libérer de l'amertume, de la plainte, du pessimisme, vous souvenant des bonnes heures et les revivant ce qui vous donnera des stimuli et des forces pour poursuivre.

Se fixer dans le passé est un gaspillage d'opportunité présente, avec un compromis dans le futur.

L'homme est à ses mémoires, le sommaire de ses expériences qu'il a emmagasinées dans l'inconscient, établissant les lignes de son comportement moral, social, éducationnel.

Ces mémoires constituent ce qu'il convient et ce qui n'est pas licite à réaliser . Elles concourent pour la libération ou la soumission aux codes établis, qui proposent le correct et ou l'erreur, le moral, le légal, le convenaient et ou le préjudiciel. (14)

Conscient: commande actuelle.

Comme l'écrit Germano de Novais, *le conscient lucide comme le cristal est une bonne semence. Le subconscient est la terre fertile, apte pour recevoir les semences. Le conscient commande. Le subconscient est comme la terre qui ne sait pas si les semences sont de bonnes ou de mauvaises ou jusqu'à même de très mauvaise qualité. Le subconscient aussi, ne distingue pas si la pensée qui reçoit est bonne ou mauvaise, positive ou négative, optimiste ou pessimiste. La fonction de la terre est de faire naître ce qui se dépose dans son sein, tout comme la fonction du subconscient est de développer les pensées et les sentiments qui nous pénètrent. Si nous plaçons dans la terre une graine de potiron, il va naître un pied de potiron. Si nous plantons une petite graine de moutarde, poussera un pied de moutarde. Si nous plantons une graine de maïs, il poussera un pied de maïs. Ainsi il en arrive avec l'esprit humain. Lorsque nous plantons une pensée d'amour dans le subconscient pousse des attitudes imprégnées d'amour. Lorsque nous plantons des pousses d'angoisse et des préoccupations, il peut naître un ulcère gastrique... la fonction de l'esprit conscient est de penser, diriger, planter des idées certaines dans une certaine époque. La fonction du subconscient est de faire pousser ou de réaliser ce que l'esprit conscient lui ordonne ou lui remet. La pensée est une grande énergie, une graine puissante. L'esprit conscient l'émet et la transmet au subconscient, qui est son récepteur (11).*

Considérons le subconscient comme partie de l'inconscient, qui peut affleurer la conscience, avec ses contenus, altérant le comportement de l'individu. Il est l'archive proche des expériences, cependant, automatique, destitué de raisonnement, statique, maintenant de fortes véhiculations avec la personnalité de l'être. C'est lui qui se manifeste dans les rêves, dans les troubles neurotiques, dans les lapsus oraux et de l'écrit, *actes faillis* devenant (après Freud et ses disciples, plus tard les dissidents Jung et Adler) responsable aussi pour la conduite morale et sociale.

Les pensées et actes, après être archivés dans le subconscient, programment les attitudes des personnes. Ainsi, lorsque l'on prend connaissance d'une telle possibilité, il faut élire lesquels sont ceux qui devront être activés, dans le champ moral et social, pour organiser ou reprogrammer l'existence (12).

Fixation dans le présent.

Chez beaucoup de créatures dilapidant le présent et n'investissant pas dans le futur*, elles se perdent et se gaspillent dans des 'posoccupations'*. Les post occupations sont des occupations vaines, parce qu'elles retiennent l'esprit fixé sur quelque chose déjà survenue dans le passé et qui pourrait être surmontées. C'est une attitude typique du dépressif qui se complait de façon malade, à se fixer dans les expériences négatives passées, gaspillant temps, énergie et opportunité.

D'autre fois l'être se gaspille dans une attitude de *préoccupation*. Se préoccuper, comme l'indique le propre mot, est de s'occuper *avant* avec la survenue qu'il *imagine* que quelque chose surviendra plus tard. Avec cela la personne s'occupe pour le moins deux fois, avant la survenue et après qu'elle se soit donnée. Dans l'hypothèse de pospréoccuper avec le problème, la créature se sera *occupée trois* fois, c'est-à-dire avant, durant et après.

Penser et réfléchir avec sérénité et confiance dans la problématique est positif et nécessaire. Se préoccuper en excès est inutile et n'apporte rien de bon.

L'idéal, pour l'existence humaine, est que la créature puisse procréer, vivre sans tristesse du passé et sans anxiété négative pour le futur, dans un présent béni et prolongé, vivant chaque instant totalement, sans se préoccuper de manière stérile avec ce qui viendra, et aussi sans se pospréoccuper avec ce que le négatif peut produire.

C'est maintenant le moment.

Comme l'enseigne le vieux diction : **Quand c'est l'heure, c'est l'heure. Quand ce n'est pas l'heure, ce n'est plus l'heure.**

Emmanuel, par les mains chéries de Francisco Candido Xavier, nous assure qu'aujourd'hui est le jour le plus important de nos vies; mais ni celui d'hier que nous avons déjà vécu avec ses expériences, ni celui de demain qui pourra surgir modifié...

* **Note du traducteur:** néologisme crée par l'auteur, dans le sens de préoccupation passée.

* **Note du traducteur :** Nous abordons là un des aspects cruciaux de la raison d'être de l'individu réincarné sur cette terre dans un but très spécifique d'utilité individuelle et commune à la fois. Commune pour le propre bien de tous et l'évolution de tous. Individuelle pour son propre bien et son évolution propre. L'individuel et le commun ne faisant plus qu'un à un niveau plus élevé.

La raison d'être et l'utilité que chacun doit connaître et mettre à profit (*Qui suis-je ? D'où est-ce que je viens ? ,Ou vais-je ? Que dois-je faire ?*) est en aimant son prochain, fait intervenant sur tous les principes de base de la vie et des raisons d'être.

Combien de personnes mènent une vie sans but réel, n'apportant aucune contribution à eux-mêmes, ni aux autres ? D'autres laissant les possibilités, les opportunités, de réhabilitation d'erreurs passées, de réajustement etc.. D'autres encore plongés dans des existences oisives de gaspillages, festivités, farniente ...

Existences perdues en vain et nécessitant une nouvelle reprise du cours du cycle des réincarnations. Cycle qui par les existences multiples de la réincarnation permettra l'épuration de l'âme. »

L'effort ne doit pas être fait par les autres, ni exigé d'être fait par les autres ,mais déjà par soi même, ainsi cheminant tous avec amour, nous créerons des conditions édéniques de vies, ou tous nos maux disparaîtrons.

Nous sommes ce que nous pensons être.

Le subconscient est pour l'âme, comme la pièce du grenier pour le propriétaire de la maison, ou comme les tiroirs d'un archive pour un exécutif ou autre un professionnel.

Notre passé, de cette incarnation ou d'autres, toutes nos conquêtes, expériences et émotions sont archivées dans ce subconscient, dans cet archive, interférant de façon décisive de ce que nous sommes présentement.

Cependant, nous sommes aujourd'hui, au moment où nous nous occupons avec la lecture de cet ouvrage, ce que nous avons fait de nous dans les siècles passés et dans l'actuelle existence. Je suis ce que je me suis fait, à travers de multiples réincarnations, expériences, vécu et émotions. La pensée, comme artifice, est à la base de cette longue réalisation.

La matière inerte, les plantes, les insectes, les oiseaux, les animaux, sont soumis à un déterminisme absolu. Les derniers ne maintiennent pas une pensée *continue*, ne délibèrent pas consciemment, étant nécessaire que les lois de la nature et autres intelligences s'occupent d'eux (sic), de façon à pourvoir à leur nécessité.

Les insectes, les oiseaux et les animaux peuvent, par l'automatisme de leur espèce, réaliser des choses déterminées, mais à l'intérieur de limites extrêmement étroites. Ils réussissent à se déplacer d'un lieu vers un autre, *chasser*, procréer, pouvant jusqu'à, par leur conditionnement, construire leur *habitat*.

C'est l'homme donc, et seulement l'homme, l'être qui a cette capacité de se réaliser lui-même. Par conséquent, nous sommes aujourd'hui ce que nous avons fait de nous. *Aujourd'hui* représente le *futur* d'un *passé* proche ou éloigné déjà vécus par nous, lorsque nous idéalisons et réalisons ce que nous sommes. Dans le matin de l'âme, nous serons ce que nous nous disposerons à être, conquête qui prend naissance dans la pensée. De ce jour, mettons nous face à face avec notre propre réalité. Cela se donne, se fait parce que nous sommes déjà dans le stage de la pensée *continue*, une conquête de l'esprit immortelle.

Les insectes, les oiseaux et les animaux pensent, mais de façon discontinuente et intermittente, ce qui ne leur permet pas de grandes réalisations. L'homme pense toujours, en dehors des cas de psychopathologies graves ce qui par un dysfonctionnement du cerveau ou par la perturbation de l'esprit incarné, ne réussit pas à maintenir une pensée continue. Mais en dehors des psychopathologies graves, l'homme commun, même l'ignorant, l'inculte, le sauvage, le barbare comme les hommes plus cultes et plus civilisés sont toujours en train de penser.

Avec le Spiritisme nous avons les conditions de bien comprendre ceci, parce que l'âme est un être distinct du corps, qui survit à la mort. Même lorsque se produit le sommeil physiologique, l'âme qui vit toujours, s'émancipe du corps et continue pensant et réalisant.*

Opportunément quelqu'un a écrit : **il y a une tendance très grande à ce que se matérialise ce que la personne pense continuellement...**

D'autres disent : **imaginer et créer**, bien que ce soit une création fugace, momentanée.

Considérant que personne ne vit sans penser, l'on conclue que la pensée, par sa capacité créatrice a été responsable de notre disgrâce comme, aussi de notre félicité.

Nous pourrions faire une *projection* pour *l'extérieur* et rendre coupable les circonstances, les personnes ou les événements, cependant la pensée est la base de la félicité ou du malheur individuel ou collectif, parce que les faits de l'extérieur pourront offrir une protection à la pensée correcte, à la pensée saine, à la pensée positive, et la personne se conservera relativement bien intimement des adversités extérieures.

Le dépressif est quelqu'un qui, avec insistance et de manière malade, se complet dans ce qui est négatif, préjudiciel. La pensée négative, longuement ruminée, termine par le conduire à la tristesse profonde.

*** Note : Pour plus d'éclaircissement de cet ouvrage nous laissons au lecteur quelques informations, par des extraits, traitant de l'âme pendant le sommeil, nous référant à plusieurs extraits de l'ouvrage d'Allan Kardec : Le Livre de Esprits : Livre deux, Chapitre VIII, Emancipation de l'âme .**

401. Pendant le sommeil, l'âme se repose-t-elle comme le corps ?

« Non, l'Esprit n'est jamais inactif. Pendant le sommeil, les liens qui l'unissent au corps sont relâchés, et le corps n'ayant pas besoin de lui, il parcourt l'espace, et entre en relation plus directe avec les autres Esprits. »

402. Comment pouvons-nous juger de la liberté de l'Esprit pendant le sommeil ?

« Par les rêves. Crois bien que lorsque le corps repose, l'Esprit a plus de facultés que dans la veille ; il a le souvenir du passé et quelquefois prévision de l'avenir ; il acquiert plus de puissance et peut entrer en communication avec les autres Esprits, soit dans ce monde, soit dans un autre. Souvent, tu dis : J'ai fait un rêve bizarre, un rêve affreux, mais qui n'a aucune vraisemblance ; tu te trompes ; c'est souvent un souvenir des lieux et des choses que tu as vus ou que tu verras dans une autre existence ou à un autre moment. Le corps étant engourdi, l'Esprit tâche de briser sa chaîne en cherchant dans le passé ou dans l'avenir.

Le sommeil délivre en partie l'âme du corps. Quand on dort, on est momentanément dans l'état où l'on se trouve d'une manière fixe après la mort. Les Esprits qui sont tôt dégagés de la matière à leur mort ont eu des sommeils intelligents ; ceux-là, quand ils dorment, rejoignent la société des autres êtres supérieurs à eux : ils voyagent, causent et s'instruisent avec eux ; ils travaillent même à des ouvrages qu'ils trouvent tout faits en mourant. Ceci doit vous apprendre une fois de plus à ne pas craindre la mort, puisque vous mourez tous les jours selon la parole d'un saint.

Par l'effet du sommeil, les Esprits incarnés sont toujours en rapport avec le monde des Esprits.

Dieu a voulu que pendant leur contact avec le vice, ils pussent aller se retremper à la source du bien, pour ne pas faillir eux-mêmes, eux qui venaient instruire les autres. Le sommeil est la porte que Dieu leur a ouverte vers leurs amis du ciel ; c'est la récréation après le travail, en attendant la grande délivrance, la libération finale qui doit les rendre à leur vrai milieu.

Le rêve est le souvenir de ce que votre Esprit a vu pendant le sommeil.

Les rêves sont le produit de l'émancipation de l'âme rendue plus indépendante par la suspension de la vie active et de relation. De là une sorte de clairvoyance indéfinie qui s'étend aux lieux les plus éloignés ou que l'on n'a jamais vus, et quelquefois même à d'autres mondes. De là encore le souvenir qui retrace à la mémoire les événements accomplis dans l'existence présente ou dans les existences antérieures ; l'étrangeté des images de ce

qui se passe ou s'est passé dans des mondes inconnus, entremêlées des choses du monde actuel, forment ces ensembles bizarres et confus qui semblent n'avoir ni sens ni liaison.

L'incohérence des rêves s'explique encore par les lacunes que produit le souvenir incomplet de ce qui nous est apparu en songe. Tel serait un récit dont on aurait tronqué au hasard des phrases ou des parties de phrases : les fragments qui resteraient étant réunis perdraient toute signification raisonnable.

403. Pourquoi ne se rappelle-t-on pas toujours les rêves ?

« Dans ce que tu appelles le sommeil, ce n'est que le repos du corps, car l'Esprit est toujours en mouvement ; là, il recouvre un peu de sa liberté, et correspond avec ceux qui lui sont chers, soit dans ce monde, soit dans d'autres ; mais comme le corps est une matière lourde et grossière, il conserve difficilement les impressions qu'a reçues l'Esprit, parce que l'Esprit ne les a pas perçues par les organes du corps. »

404. Que penser de la signification attribuée aux rêves ?

« Les rêves ne sont point vrais comme l'entendent les diseurs de bonne aventure, car il est absurde de croire que rêver de telle chose annonce telle chose. Ils sont vrais en ce sens qu'ils présentent des images réelles pour l'Esprit, mais qui souvent n'ont pas de rapport avec ce qui se passe dans la vie corporelle ; souvent aussi, comme nous l'avons dit, c'est un souvenir ; ce peut être enfin quelquefois un pressentiment de l'avenir, si Dieu le permet, ou la vue de ce qui se passe à ce moment dans un autre lieu et où l'âme se transporte. N'avez-vous pas de nombreux exemples que des personnes apparaissent en songe et viennent avertir leurs parents ou leurs amis de ce qui leur arrive ? Qu'est-ce que c'est que ces apparitions, sinon l'âme ou l'Esprit de ces personnes qui vient communiquer avec le vôtre ? Quand vous acquérez la certitude que ce que vous avez vu a réellement eu lieu, n'est-ce pas une preuve que l'imagination n'y est pour rien, si surtout cette chose n'était nullement dans votre pensée pendant la veille ? »

Chapitre IV

Causes

Sommaire: Le propre dépressif ; Immaturité psychologique ; Comportement matérialiste ; Sentiment de perte ; Ressentiment ; Sentiment de faute ; Obsession ; Autres causes: psycho-sociales, psycho-affectives, socio-économiques, maladies organiques, substances stupéfiantes, alcoolisme, psychologico-spirituelles.

Le propre dépressif

Des faits externes et organiques, pourront certainement concourir décisivement pour que quelqu'un souffre de la dépression. Cependant tel ou tel facteur surviendra *plus* ou *moins*, dépendant de *l'état d'esprit* dans lequel se trouve la créature, à tel point que la même circonstance ou le même événement qui mènera quelqu'un à la dépression, chez un autre pourra produire un effet moindre ou sans aucun effet. Ce qui affecte une personne n'affectera pas forcément une autre, ce qui démontre que c'est le propre dépressif ou Esprit, le premier facteur décisif qui fait qu'il viendra oui ou non à tomber dans la dépression.

Quelques exemples :

Il y a ces personnes qui détestent la solitude, affirmant qu'elle leur produit la dépression et l'angoisse, sensation d'abandon et de malheur.

D'autres cependant, la recherche comme thérapie indispensable pour la reconstruction de leurs forces épuisées, chemin sûr pour le réexamen de leurs attitudes, pour la réflexion autour des événements de la vie.

La solitude, cependant, n'est ni bonne ni mauvaise. Les valeurs qui en découlent sont ressenties en accord avec l'état d'esprit de chaque être.

Le silence produit chez quelques individus mélancolie et peur. Il paraît que surgit devant eux un abîme épouvantable, menaçant.

Chez d'autres personnes, elle procure la paix, le procédé de réadaptation à l'équilibre, ouvrant l'espace pour l'auto connaissance.

Le silence, cependant, n'est pas positif ou négatif. En conformité avec l'état intime de chacun, il rend propice ce qui rend nécessaire la paix, la joie.

Beaucoup d'hommes se passionnent frénétiquement pour la conquête de l'argent, y mettant toutes les aspirations de la vie comme étant l'unique but à atteindre, se rendant jusqu'à même avare, usurier.

Beaucoup d'autres, cependant, ne lui donne pas la moindre importance, le dépensant avec frivolité, le gaspillant sans considération. Ils terminent de cette façon, dans la folie, la misère économique.

L'argent, cependant, ni essentiel, ni secondaire dans la vie. Il vaut par ce que l'on peut acquérir et suivant la considération de ce qu'il couvre transitoirement. (14a).

Ainsi l'on observe, que la condition intime de l'Esprit, en principe est ce qui détermine si ceci ou cela l'arrachera oui ou non de l'état de tristesse.

L'on demande alors ; pourquoi y a-t-il une si grande quantité de dépressifs sur terre ?

Joanna de Angelis, répond à cette question, disant :

Une expressive majorité d'individus accueillent bras grands ouverts les idées négatives, se consomment de pessimisme, accueillent le mal être. Comme résultats s'affaiblissent leurs résistances morales, leurs valeurs se débilitent et s'alimente la propre insanité.*

Sans aucun doute, des afflictions de natures variées pourront intervenir dans la vie de l'individu, le marquant considérablement. Cependant, dépendant de la structure intime de la créature, elle pourra très bien ne pas être influencée par les événements, ou si elle est influencée, elle saura se conduire de façon à ne pas permettre l'établissements d'états, de émotionnels plus graves ou plus dangereux.

Incontestablement, la dépression à son origine ou sa genèse dans l'Esprit.

Si nous désirons examiner les causes physiologiques, génétiques et organiques, bien étudiées par les sciences qui se chargent de pénétrer le problème, nous devons prendre en compte l'Esprit Immortel, générateur de cadres émotionnels et physiques dont il a besoin, pour croître en direction de Dieu.

La dépression s'installe peu à peu, parce que les courants psychiques déconnectés, défont, désarticulent, lentement, l'équilibre mental. Quand il s'interrompt, s'extériorisant, dominateur, ses racines se fixent sur les panneaux de l'âme rebelle ou craintive de poursuivre dans les compromis rédempteurs engagés. (16)

*** Note du traducteur :** A ce juste titre , il suffit de voir que les sujets ou titres morbides des journaux, des informations radiodiffusées, télévisées et informatiques attirent de façon curieuse et malsaine l'attention et la curiosité de faits macabres, alors que des sujets parlant d'œuvres de charité, de don de soi, de sacrifice pour des causes humanitaires, sociales etc..laissent indifférents et sans attrait. Nature déréglée de l'homme que nous devons chacun repositionner, pour nous porter sur les véritables valeurs qui sont d'aimer notre prochain comme à nous-mêmes. Ce qui est de notre essence divine, notre véritable message, fonction pour laquelle nous avons été créés. Qui s'intéresse à la personne se sacrifiant pour venir en aide à la carence alimentaire des peuples, homme ou femme , (voire enfants , vieillards, personnes avec un ou des handicaps physiques dans certains pays) espérant sous le froid, la pluie, le vent, l'obscurité, tard le soir , les quelques dons que pourront faire les consommateurs d'un supermarché , alors qu'un criminel attirera l'attention , voire le respect , l'estime et le soutien ? Ceux qui ainsi procèdent en faveur de leur prochain sont les véritables héros.

Tous les maux qui rendent malheureux les hommes, dans lequel se trouvent structurées les conquêtes et les chutes, dans le large mécanisme de l'évolution inévitable proviennent de l'homme. (16a).

De l'âme proviennent les réalisations édifiantes et les procédés dégénératifs qui s'extériorisent dans le corps. (16b).

Le dépressif, par ce qui a été exposé (en même temps que l'on examinera les autres causes de son abaissement moral ; s'examinera lui-même, ainsi que son état d'âme, sa structure intime, sa capacité pour l'affrontement de la vie, parce que fondamentalement, en lui se trouve la cause première de la maladie et le facteur prépondérant pour la cure.

Immaturité psychologique.

On s'étonne de trouver sur la terre tant de méchanceté et de mauvaises passions, tant de misères et d'infirmités de toutes sortes, et l'on en conclut que l'espèce humaine est une triste chose. Ce jugement provient du point de vue borné où l'on se place, et qui donne une fausse idée de l'ensemble. Il faut considérer que sur la terre on ne voit pas toute l'humanité, mais une très petite fraction de l'humanité. En effet, l'espèce humaine comprend tous les êtres doués de raison qui peuplent les innombrables mondes de l'univers.

Dans le chapitre antérieur (celui du numéro II), une synthèse de l'enseignement spirite est présentée. Synthèse qui permet de voir que la vie, n'existe pas uniquement sur terre, mais qu'il existe la pluralité des mondes, qui est un des principes de base de la Doctrine.

Très bien.

Nous avons appris, avec la Doctrine des Esprits, qui a comme référence la Terre, qu'il existe des mondes inférieurs et des mondes supérieurs à elle, étant que notre planète est habitée, dans sa grande majorité, par des entités très proches de l'animalité ancestrale. L'angélitude ou la plénitude spirituelle étant encore très distantes du pourcentage expressif des entités liées à l'orbe terrestre.

En consonance avec une des classifications de la science psychologique, nous pouvons dire que la majorité de l'humanité est composée par des créatures qui stagnent, dans la sus dite *conscience du sommeil*. Ce sont aux dires de Joanna de Angelis, les hommes physiologiques, vivant uniquement pour l'attendant des nécessités organiques. Ce sont suivant une autre définition des créatures subdiaphragmatiques(sic) *, ou soit , des créatures répondant uniquement pour les besoins des nécessités de l'estomac et du sexe. *

Par l'exposé, l'on peut percevoir que l'humanité liée à la terre est composée d'êtres sans une grande structure psychologique, étant, premièrement des êtres 'immédiatistes' et ou utilitaristes, vivant pour les nécessités organiques/ matérielles d'aujourd'hui et de maintenant sans aucune ou peu de cogitation philosophico-spirituelle, détachées des aspects spirituels de la vie, sans se préoccuper de l'aspect immortel de l'âme, donc par conséquent sans valeurs morales et spirituelles pour l'affrontement , la prise de solution, le déroulement qui seront menés devant des situations variées.

*** Note du traducteur : Il est parlé de nos jours dans les milieux spirites, ésotériques, spiritualistes, universalistes et autres de : cécité spirituelle. Terme et signification plus appropriés à la compréhension et l'étude.**

Etant immatures psychologiquement, la créature devient égoïste et étant égoïste, elle devient une personne exigeante, ingrate et rebelle, surtout, quand elle est contrariée dans ses

passions puérides. Elle agira donc, à la ressemblance de l'enfant capricieux. De part ce comportement similaire, les maladies psychologiques s'installeront par la force des conséquences.

L'immaturation psychologique est quelqu'un qui présente une grande préoccupation, avec le masque de la vertu, occultant par une apparence vernie, la réalité intime. Il se comporte de manière déséquilibrée et excentrique, étant toujours instable. **Dominée par l'instabilité, l'immaturation fait preuve d'un comportement alterné, dans lequel se confondent la joie et la tristesse, la confiance et le doute, l'amour et l'animosité... (et ainsi élabore) des états d'instabilité, d'infortune, (qui le conduiront), à des troubles émotionnels qui archivés, réapparaîtront avec un caractère destructeur pour l'organisme (15 a).**

Et qu'arrive-t-il aux personnes immatures psychologiquement ?

Sans résistances morales pour affronter les vicissitudes naturelles du procédé évolutif, de telles personnes se laissent consumer par la révolte ou succombent sous le poids de la dépression et de l'amertume. (17)

Comportement matérialiste.

Pour toutes les créatures, quelles soient plus ou moins dotées d'intelligence, de sagesse et de culture, elles vivent en fonction de quelque chose ou de quelqu'un, étant impossible qu'elles conçoivent sans qu'il n'y ait pas quelques objectifs qui puissent justifier leur effort, leur travail, leur lutte.

Ainsi tous nous possédons une certaine échelle de valeurs, à travers de laquelle nous élisons ce que nous considérons d'essentiel ou de secondaire.

La formation de cette échelle de valeurs dépendra de l'optique dans laquelle se positionne la créature humaine. Dépendant du point de vue qu'elle adopte, elle aura tel ou tel intérêt, telle ou telle motivation pour vivre.

J'ai déjà fait référence aux hommes physiologiques, ceux qui se trouvent dans une conscience de sommeil *. **En eux, il y a une totale absence d'idéalisme et les activités de l'être sont réduites, pratiquement aux automatismes de la nature physiologique : manifestations instinctives, respiration, assimilation sans la réelle connaissance des événements. L'individu dort, procréer, absent de procédés de logique, de raison. Nous pourrions appeler ceci de sommeil sans rêves. (18)**

Comme conséquence de l'influence de cet état évolutif, nous trouvons dans le monde une culture matérialiste, qui prime par massification, portant la créature à rester avec son identité dénaturée.

Massifié et avec son identité dénaturée, ainsi vivra l'homme : sans objectifs nobles accroché aux buts immédiatistes, préoccupé avec les nécessités communes ; accommodé avec les patrons absorbants du quotidien, sans trouver de solutions pour les états conflictuels de la personnalité, devenant un homme vide, sans vivre les émotions qui donnent la beauté et la signification à la dignité de l'être conscient ; il se regroupe avec d'autres qui souffrent de la même infirmité ; et se plaint avec les conversations banales et restreintes...

L'homme vide ne réussit pas à aimer, parce qu'il n'a pas appris à vivre cette faculté, base du comportement de l'être libre. Il s'est adapté à être aimé ou disputé, sans préoccupation de rétribuer. Les hommes vides, disputent hommages et guerroient parmi les sourires, dans les galas de luxe, d'exhibition, dans lesquels ils cachent les conflits et les profondes nécessités affectives. Une telle conduite les mènent à la mélancolie et à la dépression, ou à de lamentables états d'irritabilité, de mauvaise humeur qui les rendent rudes, insupportables dans l'intimité, bien que considérés sociables et éduqués.

Cette ambiguïté dans le comportement culmine avec l'installation de névroses qui s'aggravent, les déstructurant à moyen terme.

L'homme accumule du vide, parce qu'il se sent impuissant pour atteindre la plénitude.

Il s'accoutume à la compétition dans les affaires, dans les relations, espère être le premier, le plus considéré. S'il réussit, il se retire, immédiatement. S'il ne réussit pas, il se frustre, se perdant de la même façon. (19)

.....

La *Croix du Christ*, avec ses travées horizontale et verticale, est porteuse, de nombreux messages, quelques évidents, d'autres beaucoup plus subtils. Il me paraît que parmi les messages silencieux de la croix, nous pouvons prendre en compte celui-ci :

La travée horizontale peut très bien représenter les intérêts matériels de la créature humaine, alors que la travée verticale peut représenter les intérêts spirituels ou éternels de l'âme.

Cela signifie que l'homme aura besoin de donner une plus grande emphase aux intérêts de l'âme immortelle, la travée verticale qui pointe vers le haut. Quant à l'autre travée, la travée horizontale, il donnera alors, moins d'emphase, moins d'emphase pour les intérêts de la vie matérielle.

Lorsque l'être inverse son échelle des valeurs, attribuant à la vie matérielle une plus grande importance, c'est comme s'il construisait une croix avec une travée horizontale plus grande, de conséquence, donnant une taille moindre à la travée perpendiculaire. Par cela l'être souffrira l'instabilité parce que la travée de moindre taille, la perpendiculaire, ne donnera pas l'équilibre suffisant à la longue travée horizontale.

Si l'on considère la nécessité d'enterrer une partie de la travée verticale déjà diminuée, au cas où la croix soit déjà plantée dans le sol, la travée horizontale restera fixée au sol, par cela, portant la créature à se fixer uniquement sur les intérêts immédiats.

La créature ne doit pas déconsidérer ses devoirs devant le corps, la famille, le travail, le travail, l'étude et la société- la travée horizontale. Cependant mépriser les intérêts spirituels et éternels,- la travée verticale- est grave, ce qui lui apportera des perturbations intimes et une déstructuration émotionnelle.

*** Note du traducteur : Il est parlé de nos jours dans les milieux spirites, ésotériques, spiritualistes, universalistes et autres de : cécité spirituelle. Terme et signification plus appropriés à la compréhension et l'étude.**

Sentiment de perte.

Pendant toutes ces années d'attentions aux douleurs humaines, j'ai répondu à de très nombreuses situations de pertes *importantes*. Combien d'autres sont venues à ma connaissance !

Parmi tant, je m'en souviens d'une spécialement.

Désirant profiter, d'une fin de semaine prolongée, une famille composée d'un couple et de trois enfants, sortie pour un voyage. En plein parcours, de façon imprévue, la famille se retrouva engagée dans un terrible accident.

Quelques jours après, au réveil d'un profond coma, la jeune femme sollicita la présence de son mari. Douleur nouvelle, elle vint à savoir qu'il avait désincarné dans l'accident. Cherchant à calmer de justes angoisses de cœur, elle sollicita alors la présence de la fille la plus âgée, venant à savoir qu'elle aussi avait désincarné dans le même accident. Elle désira alors voir sa seconde, et autre événement douloureux, elle reçut l'information qu'elle aussi avait désincarné. Cependant, il lui restait une espérance, celle de voir le cadet. Et une fois de plus sa résistance fut mise à rude épreuve, le jeune enfant avait aussi désincarné pendant l'accident !!!

Il est compréhensible qu'épouse et mère, et dans une conjoncture aussi douloureuse, qu'elle tombe en dépression.

Le sentiment de perte est indubitablement, une des causes les plus fréquentes et des plus marquantes de la dépression.

Et quels sont les types de *perte* que nous pourrions expérimenter ? Ou, demandons d'une autre façon, perte de quoi pourrait nous mener à la dépression ?

Comme nous l'avons déjà affirmé auparavant, nous possédons tous une échelle de valeurs, dépendant de ce qui est plus ou moins important pour la personne dans cette échelle de valeurs. Au cas où une chose considérée essentielle vienne à disparaître, une créature pourrait tomber en dépression.

De cette façon, et en principe, quelque situation de perte pourra concourir à la dépression, dépendant de l'importance que l'être attribue à la *chose* perdue ou à la situation, ou encore à la personne. Une enfant, qui viendra à apprendre la perte d'une poupée ou d'un ballon, du fait que ce jouet ou un autre soit d'une vitale importance à l'intérieure de son échelle des valeurs, pourra expérimenter une tristesse profonde et prolongée pour cette perte.

Considérant aussi ceci, à la lumière de la réincarnation, l'on peut imaginer combien de *pertes* nos esprits ont expérimenter ou accumulé tout au long des millénaires...

Combien d'esprits réincarnent, apportant dans la profondeur de leur subconscient, des pertes significatives, concourant pour une tristesse profonde depuis le plus jeune âge. Bon nombre d'esprits sentent une profonde mélancolie ou nostalgie pour avoir laissé à distance,

dans le monde spirituel, des êtres très chers, contraints par la nécessité de la réincarnation. S'additionnent les *pertes* de ce passé le plus reculé, aux très nombreuses pertes de l'existence actuelle, depuis la perte de la liaison utérine, du cou, des seins maternels pour le jeune bébé, jusqu'à la perte plus expressives, et ceci dans toutes les phases de l'existence humaine, culminant dans la vieillesse.

Parmi tant de situations, il faut que nous nous souvenions que la personne pourra alors, tomber en dépression par la *perte* :

- En face de la mort de quelqu'un de très cher, come par exemple, un conjoint, un enfant, un père, une mère, un parent, un ami, un fiancée, une fiancée... une personne éloignée familièrement au point de vue physique*.
- De santé.
- De courage.
- D'enthousiasme.
- D'objets.
- De personnes autres.
- De statu social, économique, financier.
- Devant la séparation entre conjoint ou divorce.
- D'enfants qui partent pour des villes distantes.
- D'amis et de familiers qui changent.
- D'enfance.
- De vie simple.
- D'emploi.
- De quelque facteur qui concoure à la sécurité.
- De la croyance qui ne donne pas satisfaction dans un moment présent.
- De la jeunesse.
- De la maturité, lorsque la personne s'approche de la vieillesse (et dans la propre vieillesse lorsque la personne présente s'approche de la *fin* proche).
- De l'opportunité dans l'édification du bonheur. Ceci arrive à beaucoup de personnes, ce sentiment de perte jusqu'à même pour avoir dévalorisé les opportunités antérieurs d'être heureux. Ceci même, des personnes malheureuses aujourd'hui, pour ne pas avoir su profiter de l'existence d'hier pour la construction du bonheur !

*** Notons le cas de Michael Jackson : Son décès à causé une commotion profonde à échelle mondiale, pendant plusieurs mois, même à des personnes indifférentes.**

Oui, car comme l'a écrit Joanna de Angelis : Il y a des personnes qui établissent à quel âge elles seront heureuses, perdant toutes les opportunités de l'être à chaque moment. Plus tard elles commenceront à souffrir de névrose dépressive, en raison de ne pas avoir su bénéficier suffisamment, se laissant consumer par le conflit parce qu'elles ne peuvent plus bénéficier ou qu'elles ont perdu ou qu'elles ne disposent plus d'assez de forces pour revivre ces faits exceptionnels.

Elles accumulent, alors, des souvenirs tristes et nient les nouvelles joies, annulant les valeurs qu'elles possèdent, développant donc, des conflits chaque fois plus destructeurs.

La dépression par le sentiment de perte, en partie, proviennent de l'attachement.

Quelles sont les causes de l'attachement ?

N'épuisant pas la catégorie des causes qui ont déclenchées l'attachement, disons que ceci est la conséquence de :

- Le sentiment de possession.
- La fragilité humaine.
- La dépendance qui porte quelqu'un à avoir *besoin* des autres, des choses, des circonstances, qui l'enveloppe de tout.
- De l'insécurité, en face des incertitudes de la vie.
- De l'immédiatisme, portant la créature à se fixer dans des intérêts matériels qui constituent son unique raison d'exister.
- Du doute et de la négation de l'immortalité de l'âme conduisant la personne à, un excessif attachement au corps et à tout ce qui s'y réfère.
- Des liens spirituels et affectifs que la personne a développé dans d'autres vies et est en train de développer dans la présente incarnation, ce qui peut survenir depuis le ventre maternel, en pleine gestation.
- Des nombreux dangers que tous nous affrontons dans notre passage charnel.
- Des peurs, en particulier de la séparation ou de la perte.
- De l'éducation, du milieu social dans lequel la personne a été menée à vivre.
- De l'orgueil.
- De l'égoïsme, conditionnant la personne à vivre centralisée sur elle-même.

.....

Le sentiment de perte, comme nous l'avons déjà mentionné, peut aussi provenir de deux conditions de l'âme, très présentes dans les causes du malheur humain, à savoir ; l'égoïsme et l'orgueil.

L'égoïsme porte la créature à se fixer uniquement sur elle, sans aucune cogitation pour les nécessités du prochain. Les égoïstes portent la félicité dans ce qu'ils possèdent ou détiennent. Devant la perte ou la simple possibilité de perdre l'objet aimé, les égoïstes tombent dans un désespoir, arrachés.

L'orgueil, à son tour, réveille chez la personne, un amour propre exacerbé, la portant à se considérer plus que ce qu'elle est effectivement, et déconsidérant les autres, pensant qu'autrui doit vivre en fonction de ses caprices et volontés. L'égoïsme réveille chez les créatures l'attachement aux personnes, aux biens matériels, aux choses, aux situations.

L'égoïste s'attache et l'attachement lui répond par l'instabilité émotionnelle, travaillant chez lui les gains, l'arrogance et l'illusion de la possession, qui concède la fausse impression de se situer au dessus de son prochain.

L'orgueil chez l'homme non vigilant ou immature, l'intoxique, le menant à la présupposition de croyance dans la vie à occuper une situation privilégiée et être quelqu'un de spécial, méritant hommages et respect aux dépens des autres.

Toute occurrence qui se présente contradictoire à ces artifices générés par un égo malsain et alors des émotions perturbatrices s'installent (dans l'égoïsme et l'orgueil), proportionnant des déséquilibres de large portée... (14b).

L'attachement aux possessions, sous la dissimulation de la nécessité de sécurité est des plus terribles adversaires de l'individu, parce qu'il répond par la peur de la perte, par la méfiance systématique par rapport aux amis et personnes connues, finalement par l'insatisfaction qui s'installe toujours dans qui possède, tourmenté par le désir effréné d'augmenter les recours (19a).

De cette façon l'on comprend que l'orgueil et l'égoïsme génère le sentiment de possession et d'attachement. Dominée par ces sentiments, ayant la peur de la perte de l'objet, ou d'être possédée, la personne pourra sans structure intime, souffrir de dépression. La possession et l'attachement, donc, génèrent un lien d'esclavage, parce que la personne termine possédée par quelque chose qu'elle juge posséder.

.....

Allan Kardec, opportunément demanda aux Entités responsables de la Codification :

Parmi les vices, quel est celui qu'on peut regarder comme radical ?

« Nous l'avons dit bien des fois, c'est l'égoïsme : de là dérive tout le mal. Etudiez tous les vices, et vous verrez qu'au fond de tous il y a de l'égoïsme ; vous aurez beau les combattre, vous ne parviendrez pas à les extirper tant que vous n'aurez pas attaqué le mal dans sa racine, tant que vous n'aurez pas détruit la cause. Que tous vos efforts tendent donc vers ce but, car là est la véritable plaie de la société. Quiconque veut approcher, dès cette vie, de la perfection morale, doit extirper de son cœur tout sentiment d'égoïsme, car l'égoïsme est incompatible avec la justice, l'amour et la charité : il neutralise toutes les autres qualités. »

L'égoïsme étant fondé sur le sentiment de l'intérêt personnel, il paraît bien difficile de l'extirper entièrement du cœur de l'homme ; y parviendra-t-on ?

« A mesure que les hommes s'éclairent sur les choses spirituelles, ils attachent moins de prix aux choses matérielles ; et puis il faut réformer les institutions humaines qui l'entretiennent et l'excitent. Cela dépend de l'éducation. »

L'égoïsme étant inhérent à l'espèce humaine, ne sera-t-il pas toujours un obstacle au règne du bien absolu sur la terre ?

« Il est certain que l'égoïsme est votre plus grand mal, mais il tient à l'infériorité des Esprits incarnés sur la terre, et non à l'humanité en elle-même ; or les Esprits, en s'épurant par des incarnations successives, perdent l'égoïsme comme ils perdent leurs autres impuretés. N'avez-vous sur la terre aucun homme dépourvu d'égoïsme et pratiquant la charité ? Il y en a plus que vous ne croyez, mais vous les connaissez peu, parce que la vertu ne cherche pas l'éclat du grand jour ; s'il y en a un, pourquoi n'y en aurait-il pas dix ; s'il y en a dix, pourquoi n'y en aurait-il pas mille, et ainsi de suite ? »

L'égoïsme, loin de diminuer, croît avec la civilisation qui semble l'exciter et l'entretenir ; comment la cause pourra-t-elle détruire l'effet ?

« Plus le mal est grand, plus il devient hideux ; il fallait que l'égoïsme fit beaucoup de mal pour faire comprendre la nécessité de l'extirper. Lorsque les hommes auront dépouillé l'égoïsme qui les domine, ils vivront comme des frères, ne se faisant point de mal, s'entraînant réciproquement par le sentiment mutuel de la solidarité ; alors le fort sera l'appui et non l'oppresser du faible, et l'on ne verra plus d'hommes manquer du nécessaire, parce que tous pratiqueront la loi de justice. C'est le règne du bien que sont chargés de préparer les Esprits. » (784).

Quel est le moyen de détruire l'égoïsme ?

« De toutes les imperfections humaines, la plus difficile à déraciner c'est l'égoïsme, parce qu'il tient à l'influence de la matière dont l'homme, encore trop voisin de son origine, n'a pu s'affranchir, et cette influence, tout concourt à l'entretenir : ses lois, son organisation sociale, son éducation. L'égoïsme s'affaiblira avec la prédominance de la vie morale sur la vie matérielle, et surtout avec l'intelligence que le spiritisme vous donne de votre état futur réel, et non dénaturé par les fictions allégoriques ; le spiritisme bien compris, lorsqu'il se sera identifié avec les mœurs et les croyances, transformera les habitudes, les usages, les relations sociales. L'égoïsme est fondé sur l'importance de la personnalité ; or le spiritisme bien compris, je le répète, fait voir les choses de si haut que le sentiment de la personnalité disparaît en quelque sorte devant l'immensité. En détruisant cette importance, ou tout au moins en la faisant voir pour ce qu'elle est, il combat nécessairement l'égoïsme. C'est le froissement que l'homme éprouve de l'égoïsme des autres qui le rend souvent égoïste lui-même, parce qu'il sent le besoin de se tenir sur la défensive. En voyant que les autres pensent à eux et non à lui, il est conduit à s'occuper de lui plus que des autres. Que le principe de la charité et de la fraternité soit la base des institutions sociales, des rapports légaux de peuple à peuple et d'homme à homme, et l'homme songera moins à sa personne quand il verra que d'autres y ont songé ; il subira l'influence moralisatrice de l'exemple et du contact. En présence de ce débordement d'égoïsme, il faut une véritable vertu pour faire abnégation de sa personnalité au profit des autres qui souvent n'en savent aucun gré ; c'est à ceux surtout qui possèdent cette vertu que le royaume des cieux est ouvert ; à eux surtout est réservé le bonheur des élus, car je vous dis en vérité, qu'au jour de la justice, quiconque n'aura pensé qu'à soi sera mis de côté, et souffrira de son délaissement. »

FENELON.

On fait sans doute de louables efforts pour faire avancer l'humanité ; on encourage, on stimule, on honore les bons sentiments plus qu'à aucune autre époque, et pourtant le ver rongeur de l'égoïsme est toujours la plaie sociale. C'est un mal réel qui rejaillit sur tout le monde, dont chacun est plus ou moins victime ; il faut donc le combattre comme on combat une maladie épidémique. Pour cela, il faut procéder à la manière des médecins : remonter à la source. Qu'on recherche donc dans toutes les parties de l'organisation sociale, depuis la famille jusqu'aux peuples, depuis la chaumière jusqu'au palais, toutes les causes, toutes les influences patentes ou cachées, qui excitent, entretiennent et développent le sentiment de l'égoïsme ; une fois les causes connues, le remède se présentera de lui-même ; il ne s'agira plus que de les combattre, sinon toutes à la fois, au moins partiellement, et peu à peu le venin sera extirpé. La guérison pourra être longue, car les causes sont nombreuses, mais elle n'est pas impossible. On n'y parviendra, du reste, qu'en prenant le mal dans sa racine, c'est-à-dire par l'éducation ; non cette éducation qui tend à faire des hommes instruits, mais celle qui tend à faire des hommes de bien. L'éducation, si elle est bien entendue, est la clef du progrès moral ; quand on connaîtra l'art de manier les caractères comme on connaît celui de manier les intelligences, on pourra les redresser comme on redresse de jeunes plantes ; mais cet art demande beaucoup de tact, beaucoup d'expérience, et une profonde observation ; c'est une grave erreur de croire qu'il suffise d'avoir de la science pour l'exercer avec fruit. Quiconque suit l'enfant du riche aussi bien que celui du pauvre depuis l'instant de sa naissance, et observe toutes les influences pernicieuses qui réagissent sur lui par suite de la faiblesse, de l'incurie et de l'ignorance de ceux qui le dirigent, combien souvent les moyens que l'on emploie pour le moraliser portent à faux, ne peut s'étonner de rencontrer dans le monde tant de travers. Que l'on fasse pour le moral autant que l'on fait pour l'intelligence et l'on verra que, s'il est des natures réfractaires, il y en a plus qu'on ne le croit qui ne demandent qu'une bonne culture pour rapporter de bons fruits.

L'homme veut être heureux, ce sentiment est dans la nature ; c'est pourquoi il travaille sans cesse à améliorer sa position sur la terre ; il cherche les causes de ses maux afin d'y remédier. Quand il comprendra bien que l'égoïsme est une de ces causes, celle qui engendre l'orgueil, l'ambition, la cupidité, l'envie, la haine, la jalousie, dont il est à chaque instant froissé, qui porte le trouble dans toutes les relations sociales, provoque les dissensions, détruit la confiance, oblige à se tenir constamment sur la défensive avec son voisin, celle enfin qui de l'ami fait un ennemi, alors il comprendra aussi que ce vice est incompatible avec sa propre félicité ; nous ajoutons même avec sa propre sécurité ; plus il en aura souffert, plus il sentira la nécessité de le combattre, comme il combat la peste, les animaux nuisibles et tous les autres fléaux ; il y sera sollicité par son propre intérêt.

L'égoïsme est la source de tous les vices, comme la charité est la source de toutes les vertus ; détruire l'un, développer l'autre, tel doit être le but de tous les efforts de l'homme s'il veut assurer son bonheur ici-bas aussi bien que dans l'avenir.

.....

Lorsque l'on dit que l'égoïsme est dans la racine du sentiment de possession et ou de perte l'on ne prétend pas dire que la personne soit expressément égoïste. Non ! Ce que l'on souhaite exposer est qu'au fur et à mesure que l'être travaille sa structure intime pour aimer plus et s'occuper de la félicité d'autrui, moins esclave de ses passions et plus libre de ses caprices, car travaillant sa structure intime, alors de moins en moins il s'attachera de façon négative aux personnes, bien matériels, choses et situations.

Cependant s'il y a des pertes provenant de l'égoïsme le plus exacerbé, d'autres pertes existent qui découlent d'autres facteurs, sur lesquels l'on doit avoir une compréhension plus ample de l'âme humaine. Comme dans l'histoire narrée au début de ce chapitre, l'on ne peut pas dire que la douleur profonde de notre chère sœur, prise dans un grave accident qui emporta la vie de quatre êtres chers, ait été générée par un égoïsme.

Evidemment l'on ne pourra pas attribuer à cette chère sœur, d'être égoïste. Non ! Le raisonnement qui a été donnée, se référant à l'égoïsme s'applique à des situations qui sous une analyse plus profonde de la vie, ne devraient pas emporter quelque créature à la dépression. Il y a pertes et pertes. Des pertes importantes, sans aucun doute, pour aussi détachée que soit la personne, la laisseront exposée à des douleurs aiguës.

.....

Suivant une perte, dépendant de la nature et de l'état émotionnel dans lesquels se trouve la personne, elle pourra ressentir ces afflications :

Douleur de la séparation.

Difficulté de réadaptation à la situation nouvelle, de très nombreuses fois sans disposition intime ou intérêt dans cette réadaptation.

Insécurité.

Nostalgie.

Désespoir, ne croyant pas (ou même méconnaissant) que la vie lui proportionnent des choses bonnes et positives.

Colère, Rage.

Haine.

Mort (lorsque des personnes, inclusivement des enfants, qui ne survivent pas très longtemps après des pertes importantes!).

Apathie.

Traumatisme.

Santé altérée.

Solitude.

Dépression.

Ressentiment.

Visage congestionné, elle était l'expression de la véritable douleur.

Son aspect extérieur, les yeux tristes, les cheveux ébouriffées, vêtements mal soignés, tout parlait de son immense douleur, de son désenchantement avec la vie, avec les personnes.

Reçue, elle se contenait mal sur sa chaise. Sur un ton désespéré, elle me dit :

Mon garçon pour l'amour de Dieu, aidez-moi ! Je ne supporte plus! A poursuivre ainsi, je vais devenir folle!

Profondément sensibilisé, touché par ce cadre mélancolique, je cherchai à très bien écouter mon interlocutrice, évitant de l'interrompre et par cela même désirant qu'elle abandonne la pression, qu'elle se libère, qu'elle se soulage.

Percevant mon intention, il profita de l'opportunité. Engagée et plus sereine cette femme triste poursuivit :

Je suis marié il y a 25 ans (!) et depuis 25 ans je supporte de terribles souffrances. Dans la première semaine de notre mariage, lorsque mon mari et moi nous prenions soin de notre élevage de porcins (ils vivaient et travaillaient en milieu rural ayant leur propre ferme), à ma grande surprise et douleur, il me pointa une fourche, et m'obligea sous menace de mort, à me coucher sur les déjections et à me dévêtir (dans l'enceinte d'élevage des porcs) Nue et maintenant sale, dans les déjections, il me posséda et me viola ici même. Concluant la brève relation sexuelle, il se leva, et toujours avec une arme à la main, qu'il pointait vers ma tête, il commença à m'offenser gravement, disant : si tu étais une femme honnête, tu ne permettrais jamais une relation sexuelle dans cette situation ! Salle pu....

Et cela, poursuivit notre personne, n'a pas été l'unique fois pendant laquelle ce viol cruel se poursuivit. Durant ces 25 années, d'innombrables fois la scène vint à se répéter Là dans le poulailler, là sur le sol froid de la modeste ferme, là au milieu des plantations, toujours me pointant une arme et m'obligeant à me dévêtir, et il me possédait sexuellement, tuant en moi, la joie, l'enchantement, l'espérance. Je n'ai jamais su ce qu'était une relation sexuelle, jamais, je n'ai pu sentir une quelconque émotion, un quelconque plaisir. Je lui ai suggéré qu'il fasse un traitement psychologique, qu'il aille voir un médecin, qu'il suive un traitement ... Tout en vain, donc. Sourd et indifférent aux suggestions, il continua à me violenter, ce qu'il réussit grâce à sa personnalité cruelle et les menaces exercées sur ma personne, toujours avec une arme au poing...

Finalisant, dans un appel véhément et triste :

Docteur, pour l'amour de Dieu, aidez-moi !

Impossible de ne pas s'émotionner, de ne pas se sensibiliser devant une conjoncture si douloureuse, parce que cette femme, narrant son histoire, pleurait convulsivement, de façon décontrôlée.

Sortant de l'endroit où nous nous trouvions, je me suis approché d'elle tentant de la calmer, lui offrant un rafraîchissement, lui disant dans des paroles douces des mots qui pourraient apaiser cet incendie dévoreur, elle-même se sensibilisant avec l'aide qu'elle recevrait.

Nous avons conversé, ce soir là, que jamais je n'oublierai...

.....

Le ressentiment est une des causes les plus fréquentes de dépression.

L'humanité dans le stade évolutif dans lequel elle se trouve, est massivement composée de créatures extrêmement fragilisées en elle mêmes, toujours déstructurées du point de vue émotionnel, psychologique et ou spirituel.

En ce qui concerne le pardon, peut être pourrions nous classifier l'humanité en trois grands groupes ;

- Le premier composé par des créatures qui ayant été offensées, ne pardonneront jamais.
- Le second, composé par des créatures qui ayant été offensées, même si elles ne pardonnent pas aux premiers moments, réussiront ensuite à pardonner.
- Le troisième pour finaliser, indemnes aux offenses et aux provocations, qui ne les blessent pas, ne se permettant pas d'être influencées ou blessés par les événements extérieurs.

De part les nombreux conflits existants, l'on peut alors constater que l'Humanité, présente une petite quantité de personnes qui réussissent déjà à surmonter les injonctions de l'extérieur, personnes structurées à l'intérieur. L'Humanité dans sa grande majorité est constituée de personnes, qui se sentant affligées, ne pardonnent jamais, ou par des personnes offensées, qui réussissent à pardonner, bien qu'avec de grandes difficultés.

.....

La personne qui a du ressentiment est quelqu'un d'incertain, qui *accepte* les violentes explosions d'ignorance ou de méchanceté des autres, qui se permet d'influencer par des observations malheureuses, par des paroles aigres, par des discussions ruineuses, se révoltant contre les personnes et contre les situations, qui ne correspondent pas à ses attentes. Quelque uns même en ressentent contre la *Vie*, contre *Dieu*.

La personne qui a du ressentiment est quelqu'un qui se laisse mortifier, se détruire, se tuer, se torturer) par des concours de circonstances malheureuses.

L'expression ressentiment, rappelle le verbe ressentir, ce qui équivaut à dire que la personne qui a du ressentiment se complait, de manière morbide, à ruminer (ressasser) un événement désagréable. Se voyant entourée dans une situation qu'elle considère malheureuse et permettant de se sensibiliser pour l'événement, elle fixe le cadre dans son esprit et commence à alimenter et à réalimenter les sentiments de blessure et ou de colère, les vitalisant et les revitalisants.

Le ressentiment, cependant, diffère de l'*autre* agresseur par la caractéristique d'opter pour extérioriser son agressivité, le ressentiment préfère maintenir avec force le sentiment négatif qu'il alimente, sentant une ou plusieurs fois la même douleur, la même blessure, la même tristesse, la même amertume...

Considérant la caractéristique du ressentiment de réalimenter la haine, il peut se créer un néologisme en substitution par rapport au *ressentir*, disant ainsi ; '*milsentir*', ou alors, pour la personne ressentir mil fois la même douleur, la même blessure.

N'avons-nous pas déjà entendu des personnes dire qu'elles feraient *ceci* ou *cela* (tuer, frapper, violer, calomnier, etc.) *contre un tel*, mil fois si cela était possible ?

Et ce '*milsentir*', inclue, non rarement, les très nombreuses blessures et haines accumulées depuis d'autres incarnations, le souvenir partiel ou même complet du négatif succédé dans l'*hier* de l'être, qui réincarnant et retrouvant le méfait de l'autre, se laisse consumer par l'incendie du passé... qui n'est pas encore éteint.

.....

L'on considère avant tout, que le ressentiment, est un *problème*, une caractéristique de la propre personne qui a du ressentiment. Disons qu'elle a du ressentiment envers les situations, pour être ce qu'elle est, mais moins pour ce qu'il lui est arrivé. A tel point que la propre personne qui a du ressentiment vit ayant du ressentiment contre tout et tous.

Pour ne pas posséder alors, une structure psychologique idéale, la personne qui a du ressentiment, fragilisé en lui-même, se permet d'être influencé par ce qui lui arrive de désagréable. Ceci survient, parce que la réaction de la créature humaine est en accord avec son niveau de conscience, avec son degré de structuration, avec l'état émotionnel. Comme nous l'enseigne Joanna de Angelis : **chacun agit en accord avec ses résistances et conquêtes.**

L'être étant dans un stade inférieur d'évolution, dominé par la prédominance de nature animal, il se laisse alors arracher ou envelopper par les embuscades, la compétition, la pétulance des plus osés. Dominé par l'animalité ancestrale, il permet que la révolte se vitalise, se revitalise avant l'agression soufferte, ne comprenant pas que les épisodes conflictuels et les difficultés fassent partie des relations entre personnes, par manque de maturité psychologique des créatures, qui ne s'aperçoivent toujours pas de l'importance d'appliquer une transaction psychologique en termes de bien être avec tous.

Restons avec le magistère toujours excellent de Joanna de Angelis.

La colère non transbordée ou non libérée, dans le même niveau d'agression reçue devient une cruelle adversaire de l'individu, prenant la forme hostile du ressentiment.

Héritage des expériences mal supportées, le ressentiment inconscient se trouve enclavé dans l'intérieur de l'être, se ramifiant en expressions variées et de même qualité perturbatrice. Toujours résumé dans la condition de mélancolie, ou comme frustration et désintéressement par l'existence physique, dans un mécanisme d'erreur qu'il n'arrive pas à surmonter.

Le ressentiment attache, des sentiments d'antipathie, qui se convertissent en animosité croissante, toujours cultivée avec satisfaction, à mesure qu'on lui concède une aire conditionnelle pour le développement.

Le ressentiment obscurcit la raison, perturbe l'optique par laquelle l'on observe les événements, ne réussissant pas à atteindre celui en ait à l'origine, blesse l'être qui s'y appuie (12a).

Sentiment de faute.

La conférence terminée, il se forma autour de moi un groupe de compagnons sympathiques et aimables, qui me complémentèrent pour le thème et l'exposition.

Alors que je commençais à converser avec le groupe qui se formait spontanément, je perçus qu'aux approches se trouvait une femme ayant plus ou moins les soixante dix ans , d'aspect fatigué et triste, très triste.

Avec l'Ame endolorie, humblement, elle dit :

Mon garçon, j'espérai ce moment avec l'objectif de vous connaître de plus près et de converser un peu avec vous. Je ne sais pas pourquoi, mais je sens que je peux vous confier un secret. Un secret qui m'accompagne tout au long d'une cinquantaine d'années difficiles. Un secret dont je n'ai jamais parlé à personne, parce que je pensais que je devais le garder pour moi, ainsi ne courant pas de risques...

L'apparence de cette femme était de profond abattement physique et moral. Discrètement elle commença à pleurer.

Là se ressaisissant autant qu'elle put, elle narra son histoire.

J'avais 22 ans, lorsqu'après avoir connu un certain jeune homme, je me passionnais. Nous rapprochant l'un l'autre, nous avons commencé un flirt et ensuite nous nous sommes fiancés. Après les fiançailles viendraient les empressements pour le mariage, la plus grande intimité, la plus grande joie que très brièvement un rêve longuement et ardemment désiré viendrait à se réaliser. Dans un climat de confiance qui s'établit, nous nous confiâmes. Quelques temps après, je me rendis compte que j'étais enceinte.

Notre amie poursuivie tristement.

Me rendant compte que j'étais enceinte, ma première opportunité a été de prévenir mon fiancé. Dans quelques brèves semaines, nous serions en train de réaliser notre union matrimoniale. A mon grand et douloureux étonnement, il eut une réaction cruelle, dure, inespérée. Il me répondit de ce fait immédiatement, que les fiançailles étaient rompues, qu'il ne se marierait plus avec moi. Et pourquoi lui ais-je demandé ? Et voici la réponse que j'entendis :

Je ne sais pas si effectivement j'ai été le premier à avoir une relation avec toi, et même si j'ai été le premier (1), qui me garantit que cet enfant soit réellement le mien. Alors retirant l'alliance, il me la rendit et s'en alla, ne revenant plus. Je ne l'ai jamais revu...

(1) Note: Voici un autre exemple de notre cécité spirituelle et de l'ignorance spirituelle. Nombreux sont les hommes qui souhaiteraient que pour leur femme, ils soient le premier partenaire, s'accordant et considérant eux-mêmes qu'ils doivent auparavant avoir eu plusieurs relations avec des partenaires différentes pour avoir de l'expérience. Suivant leur

logique, si les femmes pensaient de la même façon, (pensées grossières et machistes) alors peu seraient les hommes, pensant ainsi qui trouveraient une compagne.

Autre cas : Qui me garantit que cet enfant soit réellement le mien. Les personnes, femmes ou hommes mais plus souvent les hommes, qui abandonnent leur conjoint, et conjoint avec un ou des enfants sont considérés au point de vue spirituel comme des lâches, ne voulant pas assumer leur compromis, préférant laisser dans l'abandon toutes les difficultés à 'l'autre', les autres et échappant ainsi égoïstement à leurs devoirs, préférant la tranquillité physique et morale passagère . Combien peuvent-ils perdre dans la vieillesse (dans une des parties) lorsque seuls, dépressifs, malades, ils se retrouvent prisonniers dans leur abandon et mépris, alors que leur famille aurait peut être pu leur apporter le secours familial. Triste désolation de l'égoïsme humain Il faut aussi dire que nos enfants sont nos enfants par les liens de la chair, mais qu'en aucune façon ils nous appartiennent. Notre devoir est de les aimer, de les éduquer, de les aider. Chaque enfant est un don de Dieu, faisant qu'une entité nouvelle incarne au sein de deux personnes qui acceptent le compromis , d'accueillir, d'aimer et d'éduquer un nouvel être. Mais nous ne pouvons revendiquer aucune possession. Une entité que Dieu permet à un couple de prendre soin. Mais ils ne possèdent pas. Personne ne possède personne, même pas Dieu.

.....

Ainsi abandonné pour le nouveau fiancé, il me restait une alternative : compter avec la compréhension et l'aide des parents. Observez mon ami, dit cette femme septuagénaire, que ceci se passait dans les années 40, alors que les coutumes et l'éducation étaient très rigides, extrêmement sévères. Mais comment arriver aux parents et leur compter ce qui était arrivé ? Mes parents étaient d'une formation religieuse intransigeante (2) et, les connaissant je savais que la possibilité parmi eux de trouver un recueil était très éloigné. J'optais pour ne rien leur confier, craintive de représailles dures qui je ne pourrais pas supporter devant ma fragilité, dans la jeunesse distante...

... sans aucune autre alternative, j'optais pour l'avortement. (3)

.....

(2) Note : Encore une fois, les religions qui devraient de par leurs missions relier les êtres entre eux, les éloignent par des idées archaïques toujours distantes de plusieurs générations. Jésus nous laissa un témoignage (qui est d'aimer son prochain, voir le Sermon de la Montagne) et non pas une religion, tout comme de nombreux prophètes qui laissèrent aussi leur témoignage dans la paix et le respect, sans imposition, ni interférence.

(3) Note : Beaucoup de parents, bien que ce soit difficile, n'acceptent pas que leur enfants commettent ce genre d'erreurs, alors qu'eux-mêmes auraient peut être commis la même 'erreur', fait pire, dans des circonstances similaires. Chaque être à sa propre personnalité, sensibilité, crainte, force etc... et peut se trouver des situations inextricables,

dépressif sans qu'il laisse transparaitre les souffrances qu'il endure. Il faut donc savoir tenir compte d'un maximum de paramètres et savoir être plus tolérants avec les autres, qu'avec soi même.

J'avortais. Mais en tuant l'enfant, c'était un garçon, je n'ai plus jamais été la même. Je porte le lourd fardeau du repentir, du sentiment de faute. Je pleure tous les jours, dominée par cette amertume qui ne cesse, qui ne s'arrête jamais. Je n'ai jamais parlé de tout ceci avec une autre personne. Je n'en ai jamais parlé à une autre personne ; vous êtes la première à qui j'ose remettre ce secret, triste et douloureux secret....

.....

Je suggérais à cette femme, qu'il vaudrait peut être la peine qu'elle grave toute son histoire sur une k7, me l'envoyant pour que je puisse ultérieurement, utilisant le même recours, lui envoyer un message qui puisse rester avec elle le temps nécessaire, suivant sa disposition. Et c'est ce qu'elle fit. Quelques jours, plus tard, je reçus sa k7 et je lui répondis suivant le même principe, s'établissant entre nous une amitié pérenne, que les mots ne peuvent traduire. Sur la k7 elle indiqua que jamais plus elle ne se remarierait...

.....

Dieu dans Son infinie sagesse, bonté et justice, depuis l'éternité établit des lois qui régissent aussi bien le monde matériel que le monde moral. De la même façon que les cellules, les corps, l'univers, sont régis par des propres lois, l'âme est elle aussi, soumise à des lois définies qui établissent des directives sûres. Les lois morales nécessaires pour l'esprit sont gravées dans la *conscience*.

La conscience, dans un message opportun et magnifique de Vinicius, peut être comparée à un miroir. Il s'exprime de cette façon.

Ainsi comme le miroir reflète notre extérieur, la conscience reflète notre intérieur. Nous voyons à travers elle, l'image parfaite de notre âme, comme le miroir l'image réelle de notre visage. Le miroir rend compte de notre physionomie, de notre semblant, de notre forme.

La conscience nous révèle l'esprit, le caractère, les sentiments, les plus intimes et les plus cachés.

Les deux, le miroir et la conscience, se prêtent à la même fin ; composer les lignes de l'harmonie, réparer les signes, corriger, embellir, le miroir, le corps, la conscience, l'esprit. Les deux ont la même fonction : refléter avec justice, pointant, devant notre propre critère, l'aspect, la figure exacte de notre physique et de notre moral, la forme externe et interne de notre être (20).

La conscience se trouve dans l'homme, dans tous les stades de son procédé évolutif.

Dans les tranches primaires, elle se distingue comme des lumières de discernement, qui la propulse pour la conquête d'échelons plus élevés.

Plus tard, à mesure que la raison se développe, la capacité de conscience se dilate, pouvant être victime des mécanismes déviés de l'astuce et de l'intellect, qui l'endorment, la blessent ou l'intoxiquent avec les vapeurs pernicieuses de la froideur émotionnelle.

Seulement lorsque l'individu vainc les étapes primaires, et que les expériences se font plus significatives, suivant la compréhension du sens élevé de la vie, alors elle se manifeste avec plénitude et commence à commander le cheminement de l'existence, se révélant victorieuse.

La conscience est l'arbitre interne, qui se charge d'établir les directrices de sécurité pour la vie. (21).

Lorsque l'être possède sa propre conscience plus ou moins réveillée, lucide, possédant maintenant une compréhension plus dilatée de la vie, de sa finalité et quels sont ses devoirs envers elle, alors, lorsqu'il se trompera, la conscience criera, lui rappelant son attention pour le succès, l'incitant au repentir et à la réparation.

.....

La créature erre par ignorance ou par faiblesse moral.

Bien qu'ignorant, l'être agira plus ou moins conduit par des impulsions primaires, trouvant dans l'erreur l'opportunité d'acquisition de connaissance, d'expérience de discernement, de lucidité.

Et même, lorsqu'il acquière une certaine connaissance, restant moralement faible, l'être pourra persister dans l'erreur, tout en continuant à travers la douleur superlative, qui provient de la conduite équivoque, et là, il développera une ample expérience. A travers des douleurs qui se suivront aux erreurs successives, il fixera l'apprentissage pour toujours. Il percevra que la douleur est la conséquence de l'attitude malheureuse et qu'elle dépend de lui uniquement, pour faire que la douleur cesse par une conduite meilleure.

.....

Lorsque la conscience commence à scintiller, la créature qui errait se voit attirée vers divers états émotionnels et spirituels négatifs. Elle devient apathique, angoissée, présentant la blessure profonde de l'erreur, des ulcérations douloureuses dans l'âme, développant, de nombreuses fois, l'auto-commisération, la pitié pour soi même...

L'angoisse, pour sa part, engourdit les centres mentaux du discernement et désarticule les mécanismes nerveux, se transformant en facteur positif d'aliénations. Elle affecte le psychisme, le corps et la vie, rendant malade l'esprit. (13a).

Qui erre tend à devenir esclave du préjudice pratiqué. S'il se dispose pour le travail et l'amélioration intime, en réparant l'équivoque, certainement, il évitera un tel esclavage. Par manque d'information ou par faiblesse, donc, il *préfère* l'auto-flagellation stérile dans le remord inutile.

L'éducation religieuse équivoque du passé enseigne à la personne à être excessivement rigoureuse envers elle-même. Alors que la conscience sera excessivement sévère dans le jugement pour soi-même, elle fera un effort dans le sens d'exiger de **rudés réparations en relation à l'erreur pratiquée** (21a), ne se permettant pas la joie pour se trouver indigne d'elle.

Même souffrant, il lui sera possible, une récupération plus rapide, si autre est sa compréhension de la vie et de l'erreur.

.....

Dans la psychogénèse profonde des aliénations mentales l'on trouve la conscience de l'erreur, générée par des tourments qui se présentent comme des procédés de rectification, recomposant les panneaux du devoir par rapport aux douloureux mécanismes du désordre mental.

Le désordre des équipements psychiques proportionne à l'esprit des souffrances insoupçonnables, comme forme rigoureuse de pacification de la conscience.

L'homme étant l'auteur de sa réalité morale, à travers la conduite qu'il se permet dans le cours des existences corporelles, dans chaque étape, il élabore la méthode de croissance intérieure par ce qu'il réalise.

Quand il est en délinquance, un feu s'insuffle dans son intime, profondément gravé, qui viendra apporter les moyens réparateurs. Sa conscience désarticulera alors les mécanismes de l'action en déséquilibre. La douleur quant à elle purgera le quantum de négativité, pour recomposer l'organisme

Dans le cadre des aliénations mentales, que ce soit dans les psychopathologies connues et académiquement étudiées ou dans les obsessions graves, c'est la conscience culpabilisée qui permet l'installation du mal, qui s'extériorise de manière rigoureuse en procédé de réajustement et de rééquilibre. (21b).

et plus :

Avec elle la conscience culpabilisée, (souffrant des blessures qui lui dilacèrent la joie intime), il imprime dans les cellules les éléments qui les déconnectent, rendant propice sous long terme, le déchainement de cette psychose qui domine une centaine de millions de créature actuellement. (16c).

Obsession.

Après avoir parcouru divers cabinets spécialisés, de médication allopathique et d'antidépresseurs, tout comme d'orientations psychologiques, madame X, profondément affligée et avec des idées suicidaires, vint à notre rencontre au centre spirite Joanna de Angelis (Osvaldo Cruz), intérieur de São Paulo Brésil), ou, grâce à Dieu, un travail d'attentements s'était développé, pour les malades spirituels de différentes conditions, quelques uns en état obsessionnel et dépressifs des plus compromettants.

C'est un travail réalisé les dimanches à partir de 19h00 heures.

Cette personne nous cherchait disant que c'était pour elle sa dernière alternative (Dieu est, pour beaucoup, la dernière alternative, alors qu'il devrait être l'UNIQUE OU LA Première). Si elle n'obtenait pas le résultat dans cette tentative, suivant ce qu'il disait, il lui resterait la sortie du suicide (éclairons le point suivant que le suicide n'est pas une sortie mais une entrée dans des douleurs encore plus grandes, dans un paroxysme insupportable).

Convenablement accueillie et dirigée vers le département en question, pendant des semaines elle se soumit à un traitement uniquement spirite, avec des suggestions à la relaxation, aux techniques de contrôle mentale, aux passes magnétiques, à l'eau fluidifiée et à une orientation spirituelle provenant de l'entité qui nous a fait l'honneur de nous assister pour cette tâche. En même temps que la patiente incarnée était attendue, deux entités désincarnées, qui étaient véhiculées à ce cadre d'attentement ont été également traitées dans notre travail médiumnique, réalisé un autre jour de la semaine (sans la présence des malades incarnés).

Je me souviens bien des expériences vécues avec les personnages de ce cas. Le commencement de ce procédé obsessionnel datait de 1910. La patiente s'était compromise avec deux autres personnes, à l'époque aussi incarnées. Les trois désincarnèrent à leur époque et la polémique continua se dédoublant en dehors de la *mort*. La patiente réincarna, les deux autres restants dans l'errance. L'entité la plus fragilisée finit par être obsédée et exploitée par l'autre, qui commandait le procédé obsessionnel en relation à l'incarnée. C'était donc une entité désincarnée plus perverse, exploitant la fragilité d'une autre entité désincarnée, la contraignant à exploiter psychiquement et physiquement notre patiente, une autre fois dans le corps. Les deux entités dominées par des sentiments de haine et de ressentiment se retrouvèrent désincarnées, et eurent une plus grande liberté d'action obsessionnelle.

Dans le travail médiumnique, les deux esprits ont été traités, l'exploité-exploiteur et l'exploiteur qui, possédant une grande ascendance, exploitait deux victimes une incarnée l'autre désincarnée. Les esprits ont été convenablement traités, et avec le temps ils sont rentrés dans une autre tranche vibratoire et spirituelle, libérant la victime incarnée. Celle-ci à son tour, s'efforçant aussi, pourra surmonter le procédé obsessionnel et la dépression qui en provenaient, parce qu'elle portait dans son subconscient un profond sentiment d'erreur pour le crime non réparé dans une existence antérieure. Aujourd'hui pleinement rétabli et harmonisée, la patiente poursuit tranquillement, sûre et heureuse.

.....

Dans nos travaux spirites nous avons répondu également, à beaucoup d'autres cas d'obsession autour de la dépression, regroupant des faits, liaisons spirituelles *provenant de sentiments originaires bons*.

Je suis en train de prendre références à de nombreux cas de dépressions qui sont les conséquences d'influence *pernicieuse* et prolongée de parents ou amis, qui bien que désincarnés, restent en trop forte affinité et syntonisés avec ceux qui sont restés sur la croute terrestre, ainsi que les incarnés, mélancoliques par le départ de l'être cher par la désincarnation, qui les atteignent par leurs états mentaux déprimants, les affligeant grandement.

La santé, sentiment compréhensible devant les pertes importantes, si l'on n'y répond pas correctement ou si elle n'est pas maintenue sous certaines limites, finit par établir un lien de liaison profonde, terminant par *obsidier* l'être dont le souvenir est cultivé de manière malade.

.....

Finalement qu'est-ce-que l'obsession ?

Si nous tournons le bouton d'une radio tout le long d'une échelle numérique de fréquence, nous capterons chaque station en conformité avec le numéro indicatif du type d'onde. Stoppant l'aiguille sur 1400, nous captions la Radio Rio de Janeiro, et sur ce point d'échelle nous établissons une syntonie avec la longueur d'onde de cette émission (ou sa fréquence). C'est exactement ce qui se passe entre l'homme et l'esprit. Nos 'vibrations' provenant de nos pensées, sentiments, aspirations défauts, vices etc... attirent et permettent l'approximation des esprits similaires qui peuvent syntoniser avec nous. Dans le cas des hommes et des esprits, à l'inverse d'être physique comme la radio, la syntonie se base sur la similitude de *niveau moral*. Nous pouvons être influencés, et notre conduite modifiée par les suggestions des bons esprits ou (communément), des mauvais. Ceux-ci profitent de la faiblesse humaine, provenant de nos imperfections, pour nous mener à faillir, dans la même mesure qu'eux aussi ont failli dans le passé, beaucoup ayant l'intention de maintenir nos défauts et vices objectivant de prolonger l'empire du mal sur la croute planétaire. (10a).

Le Spiritisme, démontrant, par la preuve en laboratoire médiumnique, que la vie se poursuit en dehors du tombeau, démontre également que la désincarnation ne présente pas ou ne représente pas un changement substantiel pour l'esprit, qui poursuit pendant quelques temps (période raisonnable) tel que s'il était encore incarné.

Désincarné en condition lamentable, l'esprit toujours ignorant et par conséquence, mal, se complait à s'inquiéter, à inspirer le désespoir, à mener des états affligeants dans un inter change psychique constant.

Ceci se donne parce que la pensée, aussi bien de l'esprit incarné que de désincarné, s'irradie et transite par des tranches spécifiques et s'irradient, par les lois de l'affinité et de la syntonie, elle attire des réponses équivalentes. Nos esprits, ou mieux, les esprits incarnés cherchent les esprits désincarnés, comme aussi bien les désincarnés, avec fréquence, cherchent les esprits des incarnés, les uns et les autres pouvant développer des inductions mentales dépressives.

Il est important d'observer donc, que personne n'est seul dans l'Univers d'ondes et de rayons qui se propagent à l'Infini.

L'incarné de nombreuses fois, ébranlé par les problèmes ou fragilisé par des imperfections morales, se met en syntonie avec des esprits perturbateurs et ou vindicatifs, qui créent des inimités dans les champs psychiques, s'attachant aux états déprimants.

L'incarné, par non vigilance ou immaturité, à travers de pensées morbides, vitalise l'agent perturbateur, oubliant qu'il y a des esprits malveillants intéressés pour sa chute et que plus il se déprimera, plus fort se fera l'encerclement qui l'emprisonnera.

L'obsession peut se donner
Entre esprits désincarnés.
Entres esprits incarnés
D'incarnés pour des désincarnés.
Des désincarnés pour des incarnés.

Sous formes d'auto obsession, lorsque l'incarné ou le désincarné, dans une attitude malheureuse stationne indéfiniment dans la fixation mentale inférieure.

L'obsession s'établit par la contamination fluïdique, lorsque l'être se laisse influencer par les fluides pernicieux du milieu environnemental, les fluides délétères qui proviennent de circonstances qui vont former, (par les émanations pestilentielles), une atmosphère spirituelle malade. Alors l'influencé par les émanations des autres, contribue à son tour, avec ses fluides délétères à la perturbation de ceux qui l'entourent, dans une terrible réciprocité.

Dans l'obsession entre vivants, communément, des personnes liées par des sentiments malades, créent des liens de dépendance, qui arrivent comme une persécution à l'autre. Mères beaucoup trop sollicitées, dominées, par l'impulsion de domination, vont tout aussi bien derrière un fils, une fille qui finit (ceci n'est pas rare) presque pieds et mains liés ; appelant sans cesse pour savoir 'si tout va bien'... Personnes dominatrices et personnes morbidement dépendantes qui maintiennent des relations qui ne diffèrent pas de celles existantes entre obsesseur et obsidié ; la jalousie compulsive ne fuit de ceci et ainsi de suite. (10b).

.....

Suivant Carlos Toledo Rizzini, l'obsession peut être :
Intentionnelle ou active.
Inconsciente ou passive, ou sans intention.

Dans l'obsession intentionnelle, le malfaiteur, quelques fois, depuis très longtemps, observe la future victime, attendant un moment favorable pour s'approcher d'elle et l'influer pour lui porter préjudice. Il ne veut pas être craint ni perçu. Il le fait lorsque la non vigilance momentanée ouvre une entrée dans les défenses personnelles. Sans cause apparente, le sujet commence à exprimer une dépression mentale et des difficultés subites ; il ne réussit pas à être joyeux, il est triste et rempli d'appréhensions, emplit d'irritations sourdes et de pensées déprimantes, il ne peut lire aucun sujet édifiants, ni prier, il se juge victime, etc.... de là peuvent surgir des mésaventures, des faiblesses des énervements variés. Tout passe rapidement, laissant l'individu se plaindre de ses attitudes 'incompréhensibles'... Lorsque l'amertume commence à s'installer sans motif patent, il faut alors prendre garde contre l'obsession subtile, momentanée. (10c)

L'obsession pourra aussi se donner par vengeance ou par violence personnelle, lorsque l'obsesseur prétend 'faire justice par lui-même'. **C'est la grande cause de l'obsession et de la pire espèce. Celui ou celle qui a été victime apparemment fragile et sans défense, une fois mis en liberté par la mort du corps physique, dans la majorité des cas entreprend une sévère persécution contre l'ancien bourreau*. Cela peut durer plus d'une vie, créant une chaîne d'erreur. Le propre 'justicier' souffre beaucoup de cette situation et de la rancœur contre son ennemi qui ne lui apporte pas la joie qu'il espérait recueillir. (10d)**

Dans l'obsession consciente ou impassible sans intention, il y a **échange de pensées, sentiments et émotions éloignés et désordonnés, entre incarnés et désincarnés de similitude. Vibrations de haine, de ressentiment, de blessure, de découragement, de maldire, etc... unis les esprits des deux plans. Il n'y a pas d'intension maléfique, car, les désincarnés sont généralement parents et amis qui appartient au même niveau mental dont la conscience est diminuée avec le temps. (10d)**

Carlos Toledo Rizzini, commente ainsi sur les esprits inconscients de leur condition, décrivant ainsi leur profil ; **confusion mentale, conscience obnubilée, obscurité, douleurs physiques, fatigue, apathie, manque d'attention des circonstances, faute de maturité ou d'objectivité. Ils s'unissent au patient par affinité, cherchant inconsciemment une compagnie, avec laquelle il se sentent confortés, etc. Il en résulte une obsession passive, par osmose. (10f).**

Le même auteur se référant toujours aux esprits qui ne visent pas à porter préjudice à autrui, commente : ils savent ce qu'ils font, mais sont mal orientés, en face de l'ignorance et/ou de sentiments possessifs qui les imprègnent : les uns veulent continuer à côté des amis et parents, d'autres 'apportent de l'autre côté' des personnes qu'elles estiment, quelques unes voulant aider des êtres chers, etc... (10g).

*** Nombreux sont les esprits avortés (étant dans une terrible souffrance suite à l'opération d'avortement extrêmement caustique pour les corps animiques et l'âme elle-même) qui viennent obsidier, parents, familiaux, médicaux, responsable de leur l'avortement.**

Quels sont les effets de l'obsession ? En voici quelques uns...

La raison décline.
La volonté s'affaiblit.
Les sentiments se détériorent.
Les habitudes changent.
Instabilité émotionnelle ;
Pleurs.
Colère.
Rire.
Anxiété.
Furie.
Sentiments de culpabilité.
Apathie...

De nombreux obsidiés, s'accommodent à l'influence de leurs obsesseurs et finissent par les apprécier. Lorsque cela arrive, lorsqu'ils sont éloignés, ils sont inquiets, ils sont angoissés, et ils s'attirent de nouveau vigoureusement. L'obsesseur, n'étant pas un ennemi acharné qui veuille perdre sa victime le plus rapidement possible, alimente ses illusions, ses désirs, ses habitudes, ses vices, ce qui lui procure satisfaction... Le reste ayant peu d'importance pour eux : l'aliénation du je, la restriction mentale. Car ce serait un des plus sérieux obstacles au traitement. (10h).

L'obsession, comme il est peu mentionné, peut conduire la personne à l'apathie. L'apathie, à son tour, peut être une brèche à l'obsession.

Autres causes.

Psycho-sociales.

Aucune créature humaine ne serait capable de survivre dans un climat absolu d'isolement parce qu'un isolement absolu apporterait des conséquences funestes pour qui le tenterait, compromettant inclusivement sa santé morale.

L'homme est un être naturellement social. Il a besoin des autres pour survivre et se maintenir sain.

Le bien vivre en société requiert, donc, un effort très grand de compréhension, d'adaptation et de coopération. Il influence l'environnement et il est par lui influencé.

Vivant sur une planète, où tant de conflits éclatent, interférant dans l'économie émotionnelle de la personne, il est compréhensible que les pressions d'ordre varié contribuent pour les perturbations de l'individu. De cette façon, il est raisonnable d'admettre qu'une personne, surtout, lorsqu'elle n'est pas assez structurée en elle-même, étant plus exposée et plus vulnérable à l'influence du milieu, puisse tomber en dépression par la force de toutes ces circonstances.

Psycho-affectives.

Comme conséquence de la relation sociale mentionnée dans le thème antérieur, il apparaîtra que quelques conflits seront pratiquement inévitables. La créature ne réussit pas toujours dans la convivialité harmonique, saine et productive avec son semblable, s'exposant à des difficultés constantes dans la relation interpersonnelle, spécialement avec ces personnes qui viennent faire partie de son petit *monde*.

Ces difficultés d'adaptation, surtout avec les personnes de convivialité plus intime et ou proche, sans aucun doute, peuvent concourir pour une dépression. Les difficultés propres, amplifiées par les difficultés des plus proches, fait que la personne vulnérable sera exposée à de plus grands risques.

Combien de désenchantements et frustrations dans la vie domestique !

Combien de conflits d'opinion !

Combien d'offenses, d'indélicatesses, de manque d'attention et d'humiliations !

Combien de surcharge de problèmes !

Combien de maladies au foyer et en dehors, dans le cercle des amis !

Combien *d'amputations* émotionnelles traumatiques, dans les séparations douloureuses.

Socio-économiques.

Au moment où cet ouvrage est écrit*, les statistiques indiquent que plus d'un milliard de créatures vivent dans des conditions sous humaines, n'obtenant pas l'emploi ou, lorsque employées, elles ne perçoivent pas les valeurs minimales indispensables à la propre famille et à son maintien. Les mêmes statistiques donnent comme référence qu'environ qu'un milliard trois cents millions d'êtres survivent avec la moitié d'un dollar par jour, étant obligés de répondre à toutes les nécessités par un tel recours.

Il est évident, que manquant tant à tant de gens, avec la misère qui a établi son empire, la dépression sera quasi inévitable pour toutes ces créatures. Comment être heureux, se voyant privé du nécessaire ? Comment être heureux voyant la famille mourir lentement ? Comment être heureux voyants les enfants privés des attendements de nécessités basiques ? Comment être réellement heureux, étant dans l'impossibilité de répondre aux nécessités des soins médicaux de base ?

Ainsi se voyant privé du nécessaire pour le maintien digne de l'existence, il est sans contestation possible, que cela cause une importante dépression.

L'égoïsme est, donc, une cause de dépression dans la mesure qu'il provoque de graves dénivelllements et enseigne l'exploitation du faible par le fort...

*** Date de la première parution 1998.**

Maladies organiques.

Comme l'on verra dans le chapitre : 'Conséquences', la dépression, compromettant le système immunologique de la personne, peut concourir décisivement à l'éclosion de maladies organiques.

Il est donc, indéniable qu'une maladie organique pourra concourir décisivement au surgissement d'une dépression. Comment et pourquoi ceci arrive-t-il ?

La dite 'médecine holistique' indique qu'il y a une nécessité d'avoir un équilibre raisonnable parmi les divers aspects de la personne, pour qu'elle puisse affirmer bénéficier d'une santé effective. Ainsi, si chaque partie, organique, émotionnelle et spirituelle, (toutes ensembles) est saine, alors la créature se porte bien. Si l'une de ces *parties* citées ne présente pas cet état, l'on ne pourra pas affirmer que la personne bénéficie d'une bonne *santé*.

Holistique vient du grec holikos , qui signifie universel. C'est-à-dire tout l'univers dont a besoin la créature pour être bien, pour qu'elle dise qu'elle est effectivement bien.

Il est compréhensible que quelqu'un souffrant de quelque maladie organique, sans résistance spirituelles/émotionnelles pour l'affrontement se laisse abattre par l'événement. L'âme pourra ne pas se sentir heureuse dans un corps malade, ce qui est compréhensible devant de l'actuel stade évolutif de l'humanité.

De nombreuses personnes que nous avons entendues, présentant une maladie grave (cancer par exemple) étaient déjà tombées en dépression.

Sans comprendre la douleur et sa finalité, l'âme pourra se permettre d'être abattue, se déprimant.

Uniquement la personne qui a déjà atteint une certaine structure pourra bien affronter une telle situation de maladie organique, sans additionner d'autres afflictions.

Substances stupéfiantes.

**(Risques de dommages irrémediables
pour la ou les prochaines réincarnations)**

Cas très fréquent de dépression, spécialement parmi la jeunesse, il suffit de voir le comportement psychologique de la jeunesse abattue par les stupéfiants, pour ensuite constater des nombreux maléfices d'une telle dépendance. Cependant les adultes eux aussi commettent les mêmes genres d'action, alors qu'ils devraient être l'exemple par l'abstinence de cette pratique inutile et sans raison.

L'on sait des dommages profonds que de telles substances produisent sur l'organisme du dépendant. Organiquement abattu, l'âme toujours plus facilement se déprimera. Même si les corps résistent durant une certaine période, la personne se sentira vaincue, ne trouvant pas les forces pour surmonter le cadre, étant émotionnellement débilite et sans sécurité. Là elle se déprimera donc gravement. *

*** Les scans de l'aura, par effet Kilian montrent des excavations au niveau du cerveau.**

Si aucun recours de traitement efficace par une prise de conscience et de volonté propre, n'est fermement entrepris par le patient lui-même, les dommages cérébraux et les effets des causes pourront apporter de très lourds préjudices pour la réincarnation ou les réincarnations suivantes, telles que des déficiences psychiques, des handicaps physiologiques, des comportements névrotiques etc... Tout incarné doit impérativement et PEUT se traiter et se rééquilibrer définitivement ou presque s'il décide de rendre sain son organisme et son âme.

*** Nous le répétons : C'est seulement par une prise de conscience et de volonté propre, par le patient, qu'il pourra encore se libérer des entraves de ce fléau, que lui-même est seul et capable de surmonter. Lui seul et personne d'autre ne pourra le faire à sa place. Personne ne peut se soigner à sa place, lui seul le peut s'il le veut. Rien n'est insurmontable.**

Alcoolisme *

Tout ce qui a été dit dans le chapitre antérieur, a ici la même application, jusqu'à parce que l'alcool sans aucune doute est aussi, quelque part, une drogue, dont l'ingestion apporte d'énormes préjudices à la personne, à la famille, à la communauté.

S'il est vrai que le déprimé pourra devenir un alcoolique, tout comme un dépendant d'autres substances, il n'en ait pas moins vrai qu'il pourra chuter dans la dépression, soit par les dommages causés à l'organisme, soit par les dommages causés à l'émotionnel

Il y en a qui prétendent noyer leurs problèmes dans le vice. Ceux-ci , malheureusement s'aggraveront aussi.

*Idem que pour les stupéfiants.

Si aucun recours de traitement efficace par une prise de conscience et de volonté, propre n'est fermement entrepris par le patient lui-même, les dommages cérébraux et les effets des causes pourront apporter de très lourds préjudices pour la ou les réincarnations suivantes, telles que des déficiences psychiques, des handicaps physiologiques, des comportements névrotiques etc... Très souvent l'alcoolisme entraîne des problèmes rénaux et hépatiques graves pour la ou les vies successives, telle que l'insuffisance chronique rénale, la nécessité de dialyse à vie, les cirrhoses etc... Tout incarné doit impérativement et PEUT se traiter et se rééquilibrer définitivement ou presque s'il décide de rendre sain son organisme et son âme.

*** Nous le répétons : C'est seulement par une prise de conscience et de volonté propre, par le patient, qu'il pourra encore se libérer des entraves de ce fléau, que lui-même est seul et capable de surmonter. Lui seul et personne d'autre ne pourra le faire à sa place. Personne ne peut se soigner à sa place, lui seul le peut s'il le veut. Rien n'est insurmontable.**

Les résultats peuvent être remarquables pour les alcooliques, surtout avec la prise en charge par l'entité : (AAA) Associations Alcooliques Anonymes, dont la thérapie et l'efficacité n'est plus à redire, ce sont les propres malades qui s'étant réhabilités, traitent les autres patients qui à leur tour feront de même. Leur taux de réussite, même après des rechutes, avoisine les 70 à 80%.

Tabagisme.

Cette partie est fréquemment oubliée, étant associée à une mode, des mœurs et des habitudes (considérés comme des caractères normaux) exposés et développés par la société moderne.

Nous n'aborderons pas le thème fumeur - non fumeur et des pathologies cardiovasculaires et autres, notre objectif étant de traiter la dépression. Le sujet restant à la charge de chacun par son introspection intime.

Cependant, beaucoup plus fréquemment qu'on le suppose, le tabagisme s'allie à la dépression, (mais il ne faut pas y voir une dépression, pour tous) étant comme un palliatif d'oubli du moment douloureux. Tout le monde en connaît les conséquences et nous ne nous étendrons pas sur le sujet. Mais le tabagisme s'allie souvent à la dépression et ne la quitte par la suite que très rarement. Certaines fois, il s'installe définitivement alors que la dépression à déjà commencé à disparaître.

Psychologiques /spirituelles :

Vous savez, ami lecteur, que cet ouvrage recherche un profil nettement spirite-chrétien n'ayant pas la proposition d'aborder autant la question sous l'optique de la Science Psychologique, ni même de réfuter la valeur de la contribution académique.

Ainsi, TOUT ce qui contribue pour consumer et détruire la créature humaine, dans l'optique de la Doctrine Spirite, en principe devra être considéré comme cause de dépression.

Nous présentons d'autres causes, également révélatrices, quelques unes acceptées par l'Académie. Pour que cet ouvrage ne devienne pas fastidieux, nous aborderons aussi ce thème de façon succincte, objective, toujours dans l'espérance d'aider ceux qui souffrent, pour qu'ils trouvent le chemin rédempteur.

Ce binôme psychologiques/spirituelles, pour nous et dans ce contexte, a une application suffisamment ample. Suivant la vision spirite-chrétienne, une partie des dépressions y ont là leur cause première.

Chaque créature se trouve dans un stade évolutif déterminé, avec une échelle de valeurs et une structure compatibles avec la condition dans laquelle elle se trouve. De cette façon, il devient compréhensible qu'une personne déprime pour une circonstance, alors que pour une autre rien ne surviendra.

Pour une compréhension profonde des afflictions humaines, il est impérieux que l'observateur se mette dans le lieu et la situation de l'affligé. Sans cette attitude, comment réussira-t-il à l'aider avec efficacité, bonté et amour ?

Ainsi nous allons rencontrer des créatures souffrant de dépression en vertu de :

- Accaparer et cultiver une tristesse continue, quelques fois inexplicable :
- Alimenter une amertume *persévérante*.
- Avoir une rébellion *systématique*.
- Problème de provenance variée, même les *naturels*.
- Afflictions qui prennent des proportions.
- Afflictions non corrigées.
- Tout ce qui la consume.
- Mille petites injonctions.
- Douleurs.
- Nostalgie.
- Erreurs non corrigées.
- Pressions sociales et émotionnelles.
- Influence du groupe familial.
- Auto-obsession ou fixation mentale.
- Insatisfaction *persévérante*.

- Ressasser des pensées et des sentiments négatifs.
- Autres étranges états d'âme,
- Indisposition intime ou de découragement.
- Pessimisme
- Etats négatifs ou altérés de comportement.
- Mauvaise humeur *systematique*.
- Désenchantements et frustrations.
- Abus sexuels.
- Routine
- Enervement.
- Peur.
- Anxiété.
- Rejet...

Chapitre V

Conséquences

Sommaire: Engagement vital du système immunologique ; Maladies organiques ; Facteur destructeur de l'esprit et de la personnalité ; Tragédies variées.

Engagement vital du système immunologique

Les effets d'une dépression pourront être extrêmement dévastateurs à son porteur, comme aussi pour ceux qui font partie de son *univers*.

Je dis que les effets *pourront* être extrêmement dévastateurs, considérant que la dépression possède des degrés variés, comme il est mentionné dans le chapitre premier, tout aussi parce que les effets seront toujours plus ou moins dépendants de la personnalité du dépressif et des facteurs qui auront déchainé le mal, comme aussi du moment vécu par le patient.

Si le patient est déjà gravement malade, et que sa dépression est à un degré très avancé les conséquences pourraient devenir funestes pour celui-ci.

.....

Nous apprenons par la Science Médicale que notre organisme, fruits de conquêtes multimillénaires, possède un système d'autodéfense avancé et efficace, dont l'objectif est de le préserver et ou de le défendre des attaques *externes* et *internes*, sans que la vie soit grandement compromise.

L'on sait, avec le Spiritisme, que tout le cosmos organique est régit par l'âme. L'état émotionnel interfère directement dans ce système d'autodéfense de l'organisme. L'esprit devenu malade, les forces organiques deviendront dépourvues, vulnérables, exposées aux invasions microbiennes par la perte ou par la défaillance du système que le protège.

Maladies organiques

Comme nous l'avons mentionné, lorsque l'esprit est malade, les forces organiques sans résistances et avec les défenses compromises, seront dominées par les invasions. Les résistances organiques vainques, le corps finira lui aussi par tomber malade.

Pour cette raison, un dépressif, surtout si son état est grave, pourra se voir souffrir d'autres maux ; troubles digestifs, ulcères (estomac et duodénum) ; dysrythmie cardiaque ; problèmes hépatiques ; dysfonctionnements intestinaux (douleurs, crampes, constipation, diarrhée) ; manifestations cancérogènes ; états dégénératifs graves ; infections ; allergies ; oscillation de pression ; compromis du métabolisme général ; aggravements des problèmes déjà existants ; et finalement un profond épuisement.

Il surviendra ou pourra survenir, avec le dépressif la dite : somatisation*, c'est-à-dire les troubles émotionnels : spirituels qui termineront par se projeter dans l'*univers* organique. Lorsque cet événement survient, le traitement organique n'est plus suffisant (il faut cependant avoir soin des effets) ; étant nécessaire, surtout, de secourir l'âme, éliminant ainsi la cause responsable du déclenchement de l'effet.

Une actrice de télévision brésilienne très connue et estimée, conta en matière de dépression le fait suivant ; qu'elle commença à souffrir de cette maladie, par le sentiment de perte, provenant de la mort de son aimé père. Elle avait avec lui une merveilleuse relation fille père et lorsqu'il partit, étant très attachée à lui, elle se laissa dominer par ce sentiment de perte, s'abandonna pour s'amarrer dans un grave état de dépression.

Postérieurement, percevant des changements substantiels dans son propre organisme, elle fit des examens, et surprise, douloureusement surprise, elle vint à savoir qu'elle avait un cancer, maladie qui survenait de son système immunologique compromis, affectée par la dépression.

La patiente s'en remis ardemment au traitement du problème émotionnel, et finit par se soigner. Ayant obtenue la cure de l'état optionnel malade, elle termina également par se soigner de son cancer dont elle était porteuse*.

Ce fait véridique, illustre bien comment un esprit déséquilibré et malade peut compromettre de manière sévère tout le cosmos organique, confirmant les recherches modernes, suivant lesquelles, la santé de l'être dépend de l'émotionnel, du spirituel et du physiologique.

Nous trouvons dans l'ouvrage du Dr. Marco Aurelio Dias da Silva, un excellent chapitre traitant des maladies psychosomatiques, c'est à dire des maladies du corps générées par un état malade de l'esprit. Pour ce scientifique **toutes les maladies sont psychosomatiques, inclusivement les infectieuses**. Nous rapportons ses écrits :

Pendant des siècles, dans le poids des nations, dans le rôle des états émotionnels de la genèse des maladies, et même jusqu'à Freud, il était admis, à l'exception des maux congénitaux et héréditaires, que les maladies étaient causées par des agents externes, c'est-à-dire : qu'ils venaient de dehors vers l'intérieur. L'avènement de la psychanalyse cependant, et sa progressive acceptation, révolutionnèrent ce concept et en introduisirent un nouveau : celui que dans quelques maladies, les maux du corps constituent une simple expression des maux de l'esprit ou soit, proviennent de l'intérieur de la personne.

Les premières maladies reconnues de la psychosomatique et maintenant citées comme : 'maladies classiques' incluent l'ulcère de l'estomac, les kystes, l'asthme bronchique, l'hypertension artérielle, les maux de tête, et l'arthrite rhumatoïde. Cet univers s'est amplifié, de telle sorte, qu'en 1976, Rees élaborait une liste en relation qu'il intitula 'troubles psychosomatiques les plus communs'. A son tour Jhoor mis en relation de nombreux symptômes physique résultant de l'angoisse, relatant le pourcentage dans lesquels se trouvaient établis les différences entre les deux sexes.

L'observation, poursuit l'auteur, laisse clair que l'amplitude de l'univers des troubles psychosomatiques commence à regrouper des maladies aux niveaux de tous les organes. Etant ainsi, l'idée que ' toute la maladie est psychosomatique' commença à conquérir chaque fois plus d'adeptes et à gagner les abords d'une vérité scientifique... (30d).

**La rémission des cancers est un fait maintenant accepté et nombreux sont les personnes réussissant à le vaincre. Des associations ont été créées. La chaîne de télévision américaine ABC dans l'émission Extreme makeover Home Edition, donne une liste détaillée, (avec un interview de chaque patient) de personnes en rémission de leur cancer et jouissant d'une entière et pleine vie. Ces personnes sont de tous les âges ; enfants, adolescents, adultes, personnes retraitées.*

** Note : L'auteur fait référence aux pathologies d'origine psychosomatique. Une grande majorité des pathologies existantes sont d'origine psychosomatique. A titre d'essai des tests laboratoire américains pour le traitement d'états pathologiques différents avec des patients cobayes, ont démontré que les traitements apportés, certains contraires à la pathologie, avaient pour un pourcentage supérieur à 40% un effet psychosomatique. Des médicaments placebos et contraires de la classe des psycholeptiques, psychoanaleptiques psychodysléptiques, comme les Anxiolytiques les Antidépresseurs, les Energétiques etc... avaient eu pour incidence sur le mental des patients, un effet très positif apportant une guérison), qui n'étaient dû qu'au patient lui-même et non pas aux agents extérieurs. D'autres médicaments qui auraient du apporter un état aggravant eurent un effet contraire et apportèrent une amélioration par rapport aux pathologies.*

Suicide.

Indubitablement, le suicide est la conséquence la plus terrible de la dépression.

Lorsque cela arrive, il laisse des marques profondes, difficilement surmontables, chez les familiers et les amis. Ceux-ci traverseront une grande partie de l'existence se demandant : Qu'est-il arrivé pour qu'il fasse cela ? Et maintenant qu'en sera-t-il de notre cher ? Comment feront nous sans sa présence aimée et avec cette profonde douleur ? Ou et comment avons-nous failli ?

Le suicide, thème largement abordé par la Doctrine Spirite, qui en traite sa prévention et ses désincarnés et familiers, peut être *direct/indirect*, ou, *conscient/inconscient*.

Le suicidé *direct* ou *conscient*, comme la propre l'expression l'indique est celui dans laquelle la personne, délibérément, décide par éliminer la propre vie, ce qu'elle fait à travers une irréversible autosuggestion, sans temps, ni moyens pour faire rétrograder son geste.

J'ai déjà entendu, d'un ami psychologue, que le dépressif ne garde pas toujours le dessein délibéré de mettre fin à sa propre vie. En réalité, pressonné par des facteurs affligeants, le malade désire mettre fin à sa douleur qui vient le dilacérant. S'il lui était possible, suivant son optique, d'éliminer le problème affligeant, il mettrait en œuvre, très certainement, des efforts pour le surmonter, préservant la vie. Le suicidé, cependant, ne croit pas ou n'aperçoit pas de sortie pour son problème, et ainsi, dominé par le désespoir qu'il considère invincible, il élimine la vie organique, imaginant avec certitude, se libérer de la douleur.

Terrible et lamentable erreur ; le suicidé comme nous le démontre la Doctrine Spirite, par la médiumnité bien orientée, non seulement ne surmonte pas la problématique angoissante comme il l'aura aggravée dans l'au-delà, mais il donnera une recrudescence à ses douleurs, se voyant amarré à une situation encore plus douloureuse, qui de lui va exiger des efforts démesurés pour les surmonter. Ceci aggravé par les souffrances qui le retarderont dans l'arrière plan, en horrible situation.

Le suicidé indirect/inconscient, comme l'on comprend facilement est celui dont la mort n'est pas cherchée délibérément, dans un geste précipité et irréversible.

La personne dominée par une tristesse longuement amarrée (nous référant uniquement à la dépression), peu à peu se voit abattue, s'en remettant au découragement, consumée par les forces psychiques et physiques, jusqu'à ce que le corps, perdant toutes les résistances, ne permette plus que l'âme se maintienne, l'expulsant de la vie. Dans cette mort émotionnelle, la personne se nie à vivre.

La tristesse longuement amarrée, la blessure conservée, la rébellion systématique, l'irritation constante, le désespoir non réfréné, parmi d'autres états émotionnels morbides, peuvent être considérés comme des suicides indirectes/inconscients, dont les effets, dans l'au-delà seront très préjudiciables pour l'esprit. Si l'affliction n'est pas surmontée, alors dans ce corps, elle se poursuivra malheureuse en dehors de la vie physique, pouvant rester ainsi dans l'errance, et jusqu'à réincarner apportant, dans les archives subconscientielles la dépression non surmontée. Il faut se souvenir de l'histoire contée par Divaldo Perreira Franco (Chapitre1).

La dépression, cependant, peut être comparée à un suicide psychologique, qui se donne par l'absence de valeur morale pour l'affrontement des vicissitudes.

Le dépressif n'élabore pas d'option pour lui-même, optant pour la déroute et voyant dans l'échec quelque chose de naturel ou d'inévitable.

Quant la ou le suicidé, laisse homme, femme, enfants... de très nombreuses, ces derniers sont abandonnés dans une situation pire. La ou le suicidé commet donc un acte de lâcheté laissant souvent fois, ses familiers dans des difficultés outre mesure, qui demanderont aux restants plus d'efforts et de force de vivre que le propre délinquant des lois spirituelles.

Facteur destructeur de l'esprit et de la personnalité

La dépression, en dehors des conséquences graves que l'on a déjà abordées, en apporte d'autres à savoir :

- Désarticule l'équilibre mental.
- Provoque l'angoisse.
- Réveille des phobies.
- Produit des perturbations du comportement.
- Porte l'être à des réactions impertinentes.
- Causes des échecs affectifs, financiers et sociaux.
- Compromet de forme sévère l'auto estime, avec laquelle la créature se sent dévalorisée et s'autodétruit par la conduite morbide.
- Suscite des afflictions aliénantes.
- Amarre la créature à l'auto obsession.
- Déclenche des obsessions malheureuses.

Si l'obsession peut être la cause de la dépression, celle-ci à son tour peut être la cause de l'obsession. Des esprits perturbateurs, vindicatifs ou nécessaires de provenance variée, peuvent s'immiscer dans les champs psychiques de l'être, ébranlé par les propres charges mentales pernicieuses.

- Elle peut chercher la folie. Folie qui de très nombreuses fois commence dans une affliction mal supportée, lorsque la personne se laisse consumer par la plainte, par la rébellion systématique, culminant par s'épuiser dans le comportement psychotique.

S'amarrer à l'apathie. L'apathie signifie insensibilité, indifférence, indolence et ou faute d'énergie.

L'apathique est une personne triste, recroquevillée, solitaire, qui se sent abandonnée, non stimulée, esclave de la routine, pensant que rien ne vaut la peine.

A son tour sont graves les effets de l'apathie, pouvant :

- Produire des maladies organiques. Par relâchement de l'esprit, le corps s'en remet à lui-même et aux attaques microbiennes.
- Il retarde le progrès individuel et collectif, conduisant sa victime à l'accommodation, à la routine névrotique.
- Il provoque la mort de l'espérance, du travail.
- Il suscite l'auto obsession.
- Il amarre à la piété.
- Il produit le découragement, dont les effets sont des plus délétères.

La personne découragée :

- Elle devient sensible à l'avertance.
- Devient plus exposée aux scrupules, à la pudeur.
- Et plus susceptible à la blessure.
- Fuit la réalité.
- Engourdit le corps et le mental. Nie l'opportunité de libération à elle-même, tombant sous l'influence des vapeurs méphitiques
- Désiste de la lutte.
- Se transporte vers l'échec.
- S'exposera et sera exposée aux maux d'autrui, toujours non catalogués par la Science. .

Tragédies variées.

La dépression, toujours, chez de nombreux patients souffrant, est responsable de ces situations :

- Solitude morbide de ceux qui préfèrent fuir, par l'isolement émotionnel.
- Domination des craintes intimes. Crainte de nouvelles agressions, de contact avec de nouvelles personnes... ;
- Sentiment d'injustice qu'elles commencent à nourrir. Comme dans l'expérience par une certaine mère souffrante, sans information et formation religieuse certaines, qui se révolte contre la Vie et Dieu, se trouvant victime de l'injustice, par la désincarnation de la fille du fils.
- Fatigue. Les dépressifs se sentent fatigués de la *bataille* quotidienne.
- Indifférence à l'amour. Les dépressifs ferment la porte du cœur à la solidarité.
- Blessure facilement, rapidement installées.
- Epuisement du corps.
- Épuisement de l'organisation psychique.
- Empoisonne la pensée.
- Empêche la venue des secours, d'aide (pour eux-mêmes cela va de soit).
- Rend la personne impétueuse, rancunière.
- Provoque le désespoir.
- Exhale l'amertume.
- Exhale l'inconfort.
- Expulse les personnes qui souhaitent aider, prêter assistance.
- Génère une mauvaise humeur et une aigreur.
- Expédie des charges vibratoires négatives.
- Produit des maladies variées.
- Réalise des contagions pestilentielles. Ainsi comme le cancer provoque des métastases.
- Génère des épidémies comme la médisance, la haine, la plainte.
- Menace l'organisation sociale. Voit les haines et les ressentiments qui dominent les communautés et peuples entiers.
- Désengage et fait abandonner les compromis généraux : familial, professionnel, affectif, social et jusqu'à même sexuel.

Pour illustrer comment la dépression est responsable de tragédies variées dans la vie de nombreuses créatures, nous vous apporté un reportage ou Helena Andrade da Silva conte avoir perdu son emploi et son mari, et grossit de 40 kilogrammes, en dehors d'avoir eu a souffrir les préconcepts de sa propre famille. Nous reportons textuellement le texte ci-dessous.

'Je souffre des préconcepts de la famille.'

La dépression fit à Helena Andrade da Silva, 36 ans, ancienne assistance de direction, perdre emploi, mari, grossir de 40 kilogrammes et tenter quatre fois de commettre le suicide.

Après avoir tenté plusieurs types de traitement, inclusivement quelques uns non orthodoxes, comme ‘l’électrothérapie’*, Helena nous dit qu’elle n’avait plus aucune perspective de vie.

‘J’ai déjà essayé tous les remèdes et jusqu’à aujourd’hui j’ai pris les médicaments les plus modernes qui existaient sur le marché. Mon cas est extrême et je pense que même la psychiatrie ne sait pas comment faire avec moi’, affirme Helena.

En 1992, dans l’espérance de se soigner de la dépression, qu’elle avait jugée au début comme passagère, Helena entreprit même un voyage de cinq mois en Europe, réalisant un vieux rêve de son enfance.

Elle dépensa 25 000 euros pour son séjour et revint avec les mêmes problèmes dans ses bagages.

‘Je finissais par passer mes journées enfermée dans la chambre de mon hôtel en Suisse, mangeant seulement du chocolat’, dit-elle.

Helena a eu sa première crise dépressive il y a cinq ans. Elle nous dit qu’elle n’avait jamais souffert aucun traumatisme à l’occasion, ni eut quelque expérience triste qui aurait pu enclencher, comme un détonateur sa maladie.

Helena nous conta qu’elle commença à se sentir sans aucune volonté, de ne rien faire, sans aucun motif apparent.

Sa dépression en arriva à un tel point qu’elle arrêta d’aller à son bureau de travail.

Le détail effrayant est que son bureau était chez elle et qu’elle n’avait plus a volonté d’aller dans la pièce d’à côté, ni de se lever.

Jusqu’à aujourd’hui ce qui irrite le plus c’est que les personnes ne considèrent pas la dépression comme une maladie, mais comme un problème quelconque.

‘Personne ne trouve est une maladie, uniquement parce qu’elle ne fait pas saigner . Je souffre de préconcepts jusqu’à même ma famille’ nous dit Helena.

‘Il ya des amies qui pensent, que si je sors de chez moi pour faire des courses dans un supermarché ou faire une bonne diète, que je vais m’améliorer. Ce type de vision me blesse beaucoup’ (33).

Nous avons même trouvé dans une revue, les considérations suivantes, qui nous éclairent encore un peu plus.

Les maladies psychiatriques et neurologiques, qui sont responsables qui sont responsables d’un peu moins de 25% des morts dans le monde, provoquent 28% des cas d’incapacité sur le globe.

Cinq des dix maladies ou accidents qui causent quelque forme d'incapacité dans le monde sont d'origine psychiatrique.

Les données font partie du travail de l'OMS, Harvard et la banque Mondiale, qui utilisa ces statistiques globales des années 1990.

Nous pouvons affirmer que la dépression figure sur la liste des dix principales causes de mort dans le monde. Les maladies psychiatrique sont, dans le jargon des spécialistes en épidémiologie, un 'poids lourd' sur les personnes, qui de très nombreuses fois, sont négligées par les autorités de santé.

'Malheureusement, les problèmes psychiatriques sont considérés comme de peu d'importance. De nombreux médecins ne savent pas les diagnostiquer * et ont même des préconcepts contre les spécialistes de ce domaine', affirme le psychiatre Doris Hupferd Moreno, du Groupe, (Groupe des maladies Affectives), qui traite les patients atteint de dépression à l'Hôpital des cliniques de São Paulo.

La dépression est la cause numéro un des incapacités, elle est responsable pour le moins de 10% des cas mondiaux. Suivant le Psychiatre Doris, la dépression augmente de 3 à 4 fois l'incidence de mort provoquée par d'autres maladies.

** Que le lecteur se réfère aux deux principes de base de la psychiatrie travaillant ou sur le DSM 4 ou sur le Cid 10. Ils pourront donc se rendre compte de la complexité du sujet et que certaines maladies ne peuvent se diagnostiquer qu'après plusieurs mois d'observation. Le diagnostic des pathologies traditionnelles et celles de la psychiatrie étant très différents. Une pathologie traditionnelle peut être diagnostiquée soit instantanément (à titre d'exemples les maladies infectieuses courantes, et autres) ou prendre quelques secondes, minutes, par les principes académiques médicaux de l'anamnèse. En règle générale, un médecin élabore son diagnostic en 90 secondes. La psychiatrie quant à elle, nécessite à part certaines pathologies caractéristiques, dont le diagnostic sera rapide, de nombreux jours d'observation.*

** Une fois de plus a été mis en place (nous ne parlons que pour la dépression), une soit dite thérapie, pour la dépression, qui n'a jamais obtenu aucun résultat. Dans d'autres domaines comme celui de la chirurgie cardiaque (et autres) ce procédé est communément utilisé et obtient de très bons résultats.*

Chapitre VI

Cure.

Sommaire: Soignez vous, vous même (le propre dépressif) ; Devenez mûr émotionnellement (immaturité psychologique) ; Spiritualisez-vous (comportement matérialiste) ; Détachez vous des biens transitoires (sentiment de perte) ; Pardonnez toujours (ressentiment) ; Pardonnez et recommencez (sentiment de faute) ; Libérez-vous (obsession) ; Soignez-vous pour les causes diverses (autres causes) ;

Soignez-vous,-vous même (Le propre dépressif)

Ame frère.

Ne soyez pas en train de transférer la responsabilité intégrale, de ce qui vous arrive, aux autres ou à des circonstances.

Acceptez cette vérité ; en vous est la cause principale de votre dépression.

Il faut vous convaincre que c'est votre condition intime qui déterminera si ceci ou cela vous fixera ou non à l'état de tristesse. C'est pour ce motif que les personnes tendent à se comporter de façon différente devant un même événement.

Si vous comprenez et acceptez ce fait, beaucoup plus facilement vous réussirez à vous soigner vous même. Alors que si vous restez dans une attitude immature ou de commodité à transférer vers l'extérieur (aux autres ou aux circonstances) la responsabilité exclusive de ce qui vous arrive, votre amélioration s'attardera à arriver, parce que vous n'aurez pas détecté, ni reconnue la cause profonde, et vous resterez dans la périphérie, ou à la superficie du problème.

.....

Soignez-vous-vous même. Si vous êtes responsable premièrement par vos difficultés intimes, ceci signifie qu'en vous même seront les recours pour l'auto-cure. Vous pouvez et vous devez être votre meilleur médecin.

.....

Ne conditionnez pas le murissement de quelque félicité à la cessation complète de la souffrance. Ceci peut être préjudicieux à votre paix, en face de la possibilité que la souffrance se prolonge indéfiniment, et qu'indéfiniment cela retarde le plaisir de la vie. Sans aucun doute, les afflictions peuvent être absorbées par la vie, mais vous n'êtes pas obligé de vous y soumettre, vous devrez vous surpositionner par rapport à elle.

.....

Reconnaissez alors que les afflictions existent et que votre fragilité intime concourt pour l'abattement moral. Ayez cependant le dessein de résister autant que possible aux pressions sur votre esprit et sur votre vie. Si vous ne vous ne vous élevez pas au dessus de cet événement, celui-ci pourra totalement vous dominer.

Vainquez vous vous même, vous surmontant et vainquant l'environnement adverse.

Pour que vous vous aidiez avec efficacité, réalisez votre auto découverte. Ou soit auto examinez vous pour tenter de percevoir ou sont vos points faibles et ce qui vous déprime. Par cela vous pourrez établir un programme de récupération intime, devenant forte dans les points faibles et dominant les facteurs qui vous affligent.

.....

Soyez humble et décidez dans la recherche de l'autodécouverte. L'humilité vous aidera à vous dénuder devant vous-même, sans auto pitié.

La décision sera un facteur important pour que vous ne vous découragez pas dans cette réalisation. Pour que la personne puisse se connaître, il est nécessaire un effort persévérant, continu.

.....

Avec l'auto-connaissance, vous réussirez à pénétrer dans l'inconscient profond, ce qui engendrera l'élimination d'une ou des causes qui viennent vous affliger.

L'auto découverte permet le contrôle des impulsions et des habitudes pernicieuses. Avec ce contrôle, viendra l'équilibre entre le Je intérieur et le je extérieur, lorsque qu'il n'y a pas de suprématie du premier sur le second.

Sans la conscientisation de soi même, vous ne réussirez pas à vous aider et à aider les circonstances qui vous entourent.

Avec l'auto découverte, vous aurez le contrôle, ainsi contrôlant les pensées et les émotions, vous réussirez par conséquence à avoir un contrôle expressif des situations qui vous tourmentent.

.....

Disciplinez vous dans le sens de trouver le temps et le lieu adéquats pour la recherche de l'auto connaissance. Il est important que vous appreniez à *être avec vous-même*, sans bouleverser les compromis et sans le tumulte qui caractérise la vie moderne. Etant dans *votre propre compagnie*, il sera possible de réaliser un voyage pour votre intérieur, ce qui enclenchera un auto examen nécessaire. Avec cela, vous obtiendrez une sûre connaissance de vous-mêmes.

Trouvant le temps et un local plus convenable et agréable, cherchez à vous détendre confortablement, relâchant esprit et corps. Si possible écoutant une musique qui favorise le recueillement. Actuellement, après réflexion et auto examen, notez sur une feuille de papier les questions qui affluent et, *principalement*, les délibérations et providences qui pourront et devront être prises pour la reconquête de votre tranquillité.

Si cela est possible, quotidiennement, réalisez une session de relaxation. Si vous avez des difficultés à la réaliser demandez aide et orientation sur la meilleure technique pour le faire.

Cherchez dans l'effort de l'auto relaxation, l'*intimité* avec Dieu, Jésus, les bons esprits et avec vous-même. L'inspiration viendra, vous aidant dans vos besoins. L'inspiration est un recours valable, que certaines créatures peuvent déconsidérer.

Apprenez à vous *occuper* avec les situations affligeantes, et non à vous *préoccuper*. Se préoccupe est se stresser inutilement. S'occuper est chercher à rencontrer des solutions pour les difficultés existantes.

.....

Profitez bien du moment actuel, car sans aucun doute, c'est le plus important pour votre vie. Dans le chapitre III (dans l'intimité de la maison mentale) vous avez eu l'opportunité de vérifier que le conscient représente le domicile des conquêtes actuelles et qu'en lui se hissent et se consolident les qualités nobles que nous sommes en train d'établir. Efforcez vous et appliquez votre volonté, avec l'énergie maximum, dans l'obtention de la joie. Comme il est déjà mentionné, et suivant l'esprit d'Emmanuel, **aujourd'hui c'est le jour le plus important de votre vie...**

La volonté doit être orientée suivant la discipline mentale, travaillée avec des exercices de méditation, à travers de pensées élevées, de façon qu'elles génèrent un conditionnement nouveau, établissant une habitude différente du commun. (23)

.....

Vous portez dans votre âme d'immenses recours, qui attendent une opportunité de développement.

Aussi dans le chapitre III, vous pouvez constater que dans le subconscient la personne garde des matériaux d'ordre sublime, des notions supérieures, ou se trouve l'idéal noble et les objectifs élevés qu'il nous revient d'atteindre.

Investissez vous dans le présent, les yeux postés sur le futur. Alors vous libérez définitivement du passé, serez quelqu'un d'auto réalisé et d'heureux.

.....

Autant que possible, aidez les autres à vous aider. Il y a des personnes intéressées à vous aider. Découvrez-les et aidez-les à vous aider.

Motivez-vous. La joie que vous allez conquérir, mérite tout votre investissement.

.....

Profitez bien du temps. Ne le perdez pas dans la culture de la tristesse systématique.
Le mauvais usage du temps est responsable de nombreuses afflictions.

.....

Ame chère !

Autosuggestionnez-vous positivement, disant :

Je serais maître de mi même et des circonstances qui m'entourent. Maintenant que j'ai constaté être le responsable premier de ce qui de mauvais me survient, je vais donc l'efforcer par une auto domination plus accentuée, de telle façon que les situations adverses ne m'amènent pas à un abattement moral profond. A chaque fois que la douleur arrivera, je me souviendrais de mes possibilités intimes et je ferais tout pour ne pas succomber devant les adversités. Je suis enfant de Dieu et je sais que je peux et que je dois compter sur Son aide. Avec l'aide de Dieu, je peux tout vaincre, tout aussi bien moi même que les événements malheureux. En Lui , je trouverais toujours l'inspiration et les forces dont j'ai besoin...

Devenez mûr émotionnellement. (Immaturité psychologique)

Ame chère !

Si vous n'avez pas toujours trouvé une opportunité ou raison pour méditer autour de la réincarnation, c'est donc le moment de le faire.

Uniquement à travers de cette loi de la nature, vous réussirez à comprendre, les inégalités qui caractérisent les créatures humaines incarnées sur la terre. Sans la réincarnation, comment serait-il possible d'expliquer *rationnellement* la perversité et la bonté, la sagesse et la stupidité, l'intelligence et l'ignorance, la justice et l'injustice, la santé et la maladie et tous les autres contrastes que nous observons ?

Dieu étant juste, il faut bien comprendre qu'il ne ferait aucune distinction parmi ses enfants, lesquels il aime avec la même sollicitude.

Avec la réincarnation, vous comprendrez pourquoi nous nous abordons avec des personnes de conditions variées, émotionnelles et spirituelles. Les meilleures conditions sont celles qui *se sont faites envers nous-mêmes* à travers des siècles successifs, dans des incarnations variées. Les moins préparés du point de vue émotionnel /spirituel, sont les âmes, *plus jeunes*, qui n'ont pas encore eues les mêmes opportunités dans les siècles découlant, ou ce sont celles qui n'ont pas su ou qui n'ont pas bien profité des opportunités.

Les esprits les plus anciens, ceux qui au mieux profitèrent des opportunités, se structurant, sont ceux qui maintenant, ayant affronté les difficultés, sentent en eux-mêmes qu'ils ont réunis les conditions pour vaincre et s'en remettent courageusement au travail qui leur apportera une plénitude.

Les moins évolués ou les moins expérimentés, étant les plus immatures, se déracinant devant les circonstances. Avec un bas niveau d'auto contrôlabilité et de contrôlabilité des événements, ils s'affligent, se désespèrent, se perdant dans la confusion des situations. Sans maturité psychologique, de contenu mental infantile, ils deviennent instables et se laissent consumer par la révolte, par l'amertume et par la dépression, succombant au poids des afflictions.

L'être humain est le plus haut et le plus noble investissement de la vie, moment grandiose du procédé évolutif qui, pour atteindre sa culminance traverse différentes phases qui lui permettent la structuration physiologique, son murissement, son individualisation suivant Jung.

En atteignant l'âge adulte, il doit être en condition de vivre ses responsabilités et les défis existentiels. Il est commun, cependant, de percevoir que le développement physiologique, rarement se fait accompagner de son correspondant émotionnel, ce qui se transforme en conflit, lorsqu'un aspect n'est pas identifié avec l'autre. Dans un tel cas , la période infantile (*1) s'allonge et prédomine , établissant les caractéristiques d'une personne instable, tourmentée, incertaine, dépressive ou agressive, s'occultant sous les variés mécanismes perturbateurs. (24)

La maturité psychologique pourra être atteinte à travers de l'auto-étude , qui permettra l'élection de ce qui convient ou ne convient pas d'être maintenu dans la Maison Mental s'efforçant par éliminer d'elle tout ce qui est préjudiciel.

.....
Cherchez à vérifier à quelles catégories évolutives vous faites partie.

Observez si vous êtes toujours dans la dite nommée : *conscience de sommeil*, si vous êtes *une créature physiologique, sub-diaphragmatique*, de conduite immédiate ou utilitariste, vivant pour les nécessités *d'aujourd'hui* et de *maintenant* sans ou peu de cogitation philosophico-religieuse.

Soyez certain que de s'occuper de questions purement matérielles, conduite typique de l'immature (*2), conduit à de nombreuses afflictions que vous pourrez expérimenter.

Si votre profil est immédiate, vous devez prendre soin de ne pas tomber dans le piège de l'égoïsme exacerbé, devenant une personne exigeante, ingrate ou rebelle.

.....
Assumez le compromis de surmonter les émotions infantiles (*3), devenant maître de votre conscience, dominant votre vie et croissant dans la direction des émotions salutaires et libératrices.

Avancez ainsi, vous conquerez la maturité émotionnelle, la domination propre de vous-même et la domination des situations, vivant tranquille et heureux.

(*1, 2, 3), *L'auteur entend par là, que spirituellement nous sommes à un stade infantile, nous préoccupant très fréquemment de détails, de sujets, de faits, sans intérêts, inutiles et puérils, voire ridicules, adoptant des comportements en relation avec notre stade évolutif. A titre d'exemple, adultes se lamentant, pleurant, se plaignant d'avoir égaré une boucle d'oreille, d'avoir perdu le début d'un match de football, d'avoir oublié son maquillage, du chant des oiseaux, etc... alors que nous devrions nous préoccuper des véritables problèmes qui sont en priorité de résoudre la faim dans le monde et d'élaborer une agriculture non mercantile subvenant à tous les êtres vivant, d'élaborer une éducation scolaire et professionnelle internationale adaptée aux événements de tous pour le bien de tous, de créer et de maintenir un système de santé universelle commune à tous par les soins médicaux, chirurgicaux et psychologiques pratiques des populations de notre globe.*

Évitez de vous étourdir devant des événements.

Les problèmes surgissant, examinez les avec sérénité, objectivant apercevoir la ou les possibles solutions. L'affliction par l'affliction, simplement, ne résoudra aucun problème.

.....

Cherchez la convivialité avec des personnes plus sages et bien plus préparés du point de vue culturel, émotionnel et spirituel, et réalisant avec elles des travaux et des dialogues éclairés et structurants.

.....

Développez le goût pour la bonne lecture. Vous trouverez de bons amis dans les bons livres et eux ils vous aideront beaucoup dans l'auto connaissance et dans la libération désirée.

.....

Ame chère !

Aidez vous par vous-même, par la suggestion, disant :

A chaque jour que je passe je réussis à me vaincre et vaincre mes inclinaisons de l'abattement et de la tristesse. Je sens en moi, émanées du Plus haut, des forces puissantes, qui me prédisposent pour la victoire. Je suis un esprit immortel, qui a déjà surmonté de nombreuses expériences, et je sens que je peux prendre le contrôle de ma vie, établissement un programme pour mon évolution. Je dois laisser et je suis en train de laisser en arrière, toutes les choses de ma période infantile (paraboliquement parlant). J'affronterai, à partir de maintenant, tous les événements avec détermination, avec volonté, avec la certitude que je réunis en moi d'amples conditions pour vaincre. Dieu est avec moi et m'aidera, comme il est en train de m'aider, depuis toujours, dans la conquête suprême de ma structure intime et de mon bonheur...

Spiritualisez-vous. (Comportement matérialiste).

La psychologie sociale du passé recommandait la possession comme une forme de sécurité. La félicité était mesurée en raison des avoirs accumulés et la tranquillité se présentait comme étant un manque de préoccupation en relation au présent comme au futur.

Attendre la vieillesse oisivement, sans problèmes financiers, s'imposait comme un but à conquérir.

L'échelle des valeurs maintenait comme une condition plus élevée la fortune amassée, comme si la vie se restreignait aux commerces, à l'achat et vente de marchandises, de faveurs, de positions.

Même les religions (préconisant la renonciation au monde et aux biens terriens) référençaient les puissants, les riches, alors qu'elles s'adonnaient d'excès, et que ses temples se transformaient en véritables bazars, palaces et musées froids, dans lesquels la solidarité et l'amour du prochain étaient inconnus. (5a)

Ce comportement essentiellement matérialiste de l'être, voué aux questions immédiatistes, est un des responsables, comme nous l'avons déjà vu des dépressions. ,

.....

Âme sœur.

Observez comment a été votre échelle des valeurs. C'est cette échelle de valeur qui vous mène à élire ce qui sera considéré d'essentiel ou de secondaire.

Si votre échelle de valeurs était centralisée dans les questions matérielles, toute votre vie serait, par la force des conséquences, centralisée sur les problèmes immédiats, au détriment des questions spirituelles.

Il survient que ce comportement pragmatique contribue décisivement à la perturbation spirituelle, considérant que l'âme est détachée de ses nécessités basiques.

Jésus dit : **'L'homme ne vivra pas uniquement de pain, mais aussi de la parole de Dieu'**, par cela démontrant que la créature doit répondre aux nécessités organiques comme aux nécessités spirituelles. Il survient de ce détachement à l'âme, de nombreuses afflictions expérimentées par l'être.

Parce que notre âme si elle n'est pas appliquée à ses nécessités fondamentales, souffrira de faim et de soif de connaissance, de foi, de bons sentiments (paix, joie, forces...), ceci menant à un éloignement ou une dénivellation entre le corps et la vie spirituelle.

.....

Il faut se souvenir des circonstances faites autour de la Croix du Christ.

Vous ne pouvez pas cesser, il est bien entendu, de répondre aux nécessités de l'organisme, ni aux nécessités de ceux qui dépendent de vos efforts. Mais ceci ne doit pas constituer un empêchement qui rende irréalisable la recherche de votre spiritualisation, de votre christification, symbolisée par la travée verticale de la Croix du Maître.

L'âme ne se satisfait pas, ni ne se complait pas uniquement par les seules réponses aux nécessités immédiates de la vie organique.

Spiritualisez-vous, spiritualisant votre échelle de valeurs, mettant ainsi en premier plan, les intérêts de l'âme immortelle. Avec cette nouvelle échelle de valeurs, centralisée sur les intérêts immortels de l'esprit, vous réussirez à mieux vous fixer dans la croissance spirituelle que vous devez réaliser.

Avec une nouvelle échelle de valeurs, vous réussirez à transformer le cadre de vos aspirations, considérant la réalité éternelle. Acquerrez la connaissance et le respect aux mécanismes de fonctionnement de la Vie, altérant de façon substantielle le mode de penser et d'être. Avec cette transformation, vous réussirez à superposer l'esprit au corps et élaborerez un programme de comportement idéal.

Vous n'avez pas besoin de déconsidérer vos devoirs devant le corps, la famille, le travail, les loisirs, l'étude et la société, la travée horizontale. Cependant le fait de mépriser les intérêts spirituels et éternel, (la travée verticale) qui serait une conduite grave et dangereuse.

.....

Observez si votre conduite a été caractérisée par la recherche systématique des questions matérielles. Au cas où cela est en train de se produire, soyez certain que le vide, la frustration et la crainte, de suite seront en train de dominer votre vie.

Ainsi, comprenant, assumez par vous-même le compromis de chercher la réponse aux questions spirituelles avec une égale ou plus grande bravoure que celle que vous utiliseriez dans la satisfaction des intérêts immédiatistes. Avec l'âme ayant reçu l'attendement, pacifiée et sûre, les questions matérielles ne vont acaperont plus autant, et très certainement vous ne succomberez pas devant les revers de la vie.

Rénovez, donc, vos concepts, cherchant ce qui est essentiel.

.....

Poursuivez un idéal mobilisant et remettez vous à lui. Votre existence acquerra un nouveau sens.

.....

Ame chère !

Si vous reconnaissez quelque analogie propre avec les observations formulées, vous pouvez alors très bien vous auto suggestionner disant :

Je reconnais que j'avais adopté un comportement éminemment matérialiste, centré sur les questions immédiatistes de l'existence charnelle. Je reconnais être la cause de ce grand vide, de la peur que je viens d'expérimenter dans mon âme. A partir de ce moment, donc, je chercherai à répondre premièrement aux nécessités de mon esprit immortel, le structurant et le garnissant avec la connaissance et les sentiments positifs et élevés dont il a besoin. Je planifierai mieux mon existence, avec la prépondérance des valeurs éternelles, et je ferai tout pour altérer au mieux mon échelle de valeurs et conséquemment ma conduite en face de la vie. Je suis enfant de Dieu, je chemine vers Sa rencontre, ce qui me procurera la plénitude, la santé, la joie, la paix...

Détachez vous des biens transitoires. (Sentiment de perte).

Ame sœur !

Je vous demande de retourner au chapitre où l'on a examiné la perte comme étant une des causes de la dépression.

Dans ce chapitre, nous avons eu l'opportunité de vérifier que la perte des biens d'une créature pourra lever à la dépression, tout comme, quelles sont les causes les plus communes de l'attachement et des autres conséquences, toujours douloureuses, de la perte.

Nous avons vu que la perte de quelque bien ou valeur qui avait une signification pour la personne, pourra l'amarrer à la dépression. Ainsi il pourra survenir des pertes, en face de la mort de quelqu'un de très cher, de la santé, d'objets, de statut social, par la séparation entre conjoint (très fréquent), d'enfants, d'amis, de travail...

Nous avons vu en résumé, que l'attachement est la conséquence : du sentiment de possession, de fragilité, de dépendance, d'insécurité, d'immédiatisme, de doute ou de négation de l'immortalité, de liens spirituels et affectifs, de nombreux dangers que tous nous affrontons dans la traversée charnelle.

Avec la perte viendront : la douleur de la séparation, la difficulté de la réadaptation à la situation nouvelle, l'insécurité, la santé, le désespoir, la haine, la mort, l'apathie...

J'indique cela, car peu sont les personnes qui ne connaissent pas le thème et que les pertes peuvent concourir pour un abattement futur, mais peu sont celles qui réussissent à faire *consciemment* une association entre la tristesse du moment et *la perte* survenue.

.....

Avec la désincarnation l'âme sera contrainte à abandonner tout ce qui se relie au corps. Rien de ce qui aura une relation avec la vie organique accompagnera l'être dans son retour dans la Patrie Spirituelle.

Bouddha dans son excellente sagesse, commentait déjà la non permanence de tout ce qui se réfère au corps. *Les choses ne sont pas nos propriétés définitives*, considérant quelles ne nous accompagneront pas au-delà de la mort. En vérité, nous en sommes les possesseurs momentanément, mais non pas les détenteurs.

J'ai eu une opportunité alors que j'élaborais ce travail, d'accompagner une cérémonie de mariage religieux. Le rituel conclu, le prêtre formula la phrase si bien connue ; je vous considère mari et femme jusqu'à ce que la mort vous sépare'. Tout en écoutant, j'ai constaté que le prêtre, au moment du mariage, annonçait déjà et anticipait, aux jeunes mariés, qu'ils resteraient veufs, en disant jusqu'à ce que la mort vous sépare'. Il faut noter que les jeunes époux ne se marient pas par erreur. Ils savent que très probablement (ceci est la règle) , qu'ils n'arriveront pas ensemble au tombeau. Donc, ceci se donne dans le mariage et dans des situations autres d'une façon générale.

Le détachement aux biens et aux valeurs transitoires apportera des effets très positifs à votre vie, parmi lesquels, certains vous permettant de vous attacher aux biens imperceptibles de l'âme.

.....

Si votre dépression a quelque relation avec la perte de quelque chose ou de quelqu'un que vous considérez important, auquel vous n'arrivez pas à renoncer alors cherchez avec clarté la raison. Si vous ne détectez pas la cause (de l'effet) avec certitude alors il n'y a pas comment l'éradiquer. Il vous faudra aborder très différemment une mise au point de sortie.

.....

Observez en quoi consiste votre échelle de valeurs, vos motivations pour vivre.

Si votre esprit est fixé dans des valeurs transitoires, dénotant un attachement excessif, sachez que vous pouvez être un candidat potentiel à la dépression par le sentiment de perte. Ceci pour constater que fatalement, vous serez contraint à tout abandonner, si ce n'est pas durant l'existence charnelle, certainement lorsque se donnera la désincarnation.

N'oubliez pas, cependant, qu'à n'importe quel moment, par la désincarnation, par la maladie, à la retraite, ou par d'autres facteurs, vous pourrez vous retrouver sans la possession de tout ce qui constituait votre raison de vivre*.

**** Comme la mort arrache au plan matériel d'une certaine façon, il est approprié d'apprendre à ne pas être trop attaché aux biens et valeurs transitoires et commencer à mettre en apprentissage le détachement des possessions matériels et autres et de ne pas y être trop fixé.***

.....

Travaillez, alors, votre sentiment de possession. Quand moins de sentiments de possession vous aurez, moins attachez vous serez, et bien moins d'abattement vous aurez en face d'une perte éventuelle.

Il est fondamental, pour votre félicité, que vous ayez toujours en mémoire cette vérité irréfutable, quoi qu'il en soit, les choses qui vous avez ne vous appartiennent pas en définitif*. Ainsi comprenant, autant que possible évitez le sentiment de possession à posséder ce bien ci ou celui là, cherchant à ne pas vous en rendre esclave. Ne conditionnez pas votre félicité à la manutention définitive de vos biens.

**** Un des meilleurs enseignements spirituels que nous pouvons donner sur les possessions, les biens, les acquis matériels est celui ci: votre corps. Il vous est prêté pour chaque réincarnation, mais vous n'en êtes pas le propriétaire, vous en êtes cependant le garant, le responsable durant votre conception, votre vie. Il vous est prêté, mais au moment de la désincarnation, vous devez le rendre à la Terre. Les seules biens que vous emporterez ce seront vos richesses spirituelles, vos acquis par le bien, votre amour pour autrui et votre travail accompli pour le bien de tous. Ce sont cela les véritables trésors qu'emporteront***

vosre conscience, vosre âme, ceux qui ont une valeur et une direction, des caractéristiques universels.

Exercez le renoncement, ainsi vous anticiperez la perte inévitable des biens qui ne pourront rester in définitivement avec vous*.

** Observons les pays d'Amérique Latine, Centrale et du Nord.*

Ce sont pour la plupart de pays jeunes, par rapport à la Vieille Europe.

Un pays comme les Etats-Unis, pays de pionniers,(bien que ce ces habitants possèdent de nombreux biens), généralement après des catastrophes naturelles telles que les ouragans, les typhons etc... perdent comme on peut le voir, tout, n'ont plus rien, se retrouvent entièrement démunis.

Ils s'en remettent beaucoup plus facilement en reconstruisant entièrement leur habitation, certains déménageant. Prenons au contraire un habitant d'Europe, un français, un anglais, qui qu'en à lui ayant perdu les mêmes biens ne s'en remettra jamais.

Autre exemple : Les habitants des pays de profonds bouleversements géo-biologiques beaucoup moins matérialistes supportent plus facilement les pertes que les habitants de pays traditionalistes ancrés et fixés dans leur passé.

.....

Reflétez toujours sur l'état transitoire de la possession des biens matériels.

Cherchez la possession des valeurs spirituelles, les uniques joyaux, qui accompagneront toujours votre âme, même après la désincarnation.

.....

Efforcez vous pour sortir de la capsule de l'égoïsme, vous libérant des amarres négatives de l'attachement.

.....

Ne vous maintenez pas dans les craintes tourmenteuses des sentiments.

Comprenez que la vie impose des changements constants et qu'il ne nous serra pas possible de tout conserver sous notre contrôle.

Comprenez que les compagnons, comme les bénéficiaires de nos actions positives, peut être ne pourrons pas rester ou suivre avec nous jusqu'au terme de notre séjour terrestre... ou nous accompagner immédiatement en dehors d'elle....

.....

Ainsi, si vous avez souffert quelque perte expressive, je me permettrai ainsi de vous recommander :

Poursuivez confiant dans la Vie.

Restez confiant en Dieu.

Ayez plus confiance en vous.

Poursuivez confiant dans l'amour, dans le bien...

Ne vous fixez pas indéfiniment dans le passé. Si nous devons vivre toujours regardant en arrière, la Nature nous aurait placé un ou plusieurs yeux sur notre *nuque*, pour que nous ne puissions perdre de vue le succès antérieur.

Nos véhicules automoteurs ont des rétroviseurs, cependant, ces rétroviseurs servent à peine pour orienter le chauffeur qui prétend atteindre son point d'arrivée, devant conduire regardant devant lui.

Ainsi l'âme elle aussi ne doit pas aller en *marchant à reculons*. Elle doit oui, marcher *vers l'avant et pour le Haut*.

.....

Efforcez vous pour trouver de nouvelles motivations, de nouveaux amis, de nouvelles conquêtes...

Si votre perte provient d'une séparation ou d'un divorce, maintenez-vous fidèle aux compromis antérieurs entrepris, spécialement dans l'hypothèse qu'il y ait des enfants, alors pensez dans la possibilité de vous refaire affectivement. Il n'y a d'interdiction pour personne, devant une expérience malheureuse, de tenter une autre fois, si cette recherche, au cas où elle survienne, se donne de façon tranquille, pour que vous ne vous laissiez pas emporter par l'anxiété morbide dans l'élection d'un nouveau compagnon ou d'une nouvelle compagne.

Evitez une entreprise précipitée, pour que vous ne veniez pas nouvellement à vous blessez devant des pertes dans ce domaine si important de l'existence.

S'il ne vous est pas possible de reprendre, de reconquérir, ou de vous réorganisez dans l'actuel contexte de votre vie, transférez pour après, ce que vous n'avez pas réussi maintenant.

Conduisez vous bien dans le moment que passe votre vie et vous serez récompensés après la désincarnation, établissant de nouveaux plans, de nouveaux objectifs pour la vie.

.....

Dans cette convivialité avec les nombreuses douleurs humaines, je reconnais ne pas avoir eu des pertes sévères, qui affligent surtout l'âme. Dans le chapitre référant aux causes, j'ai relaté la perte supportée par cette personne dont le mari et les enfants désincarnèrent tous dans le même accident. Je comprends que, que dans une telle conjecture, il soit quasiment presque impossible à la personne de ne pas déprimer.

.....

La Doctrine Spirite démontre l'immortalité de l'âme et sa communication avec ceux qui sont restés dans le corps, contribuant grandement pour l'éclaircissement et la consolation des créatures qui souffrent des pertes importantes.

Je peux vous affirmer que je maintiens des contacts avec les chers désincarnés à travers la médiumnité sûre, ce qui me donne cette condition de vous garantir que leurs affections également vivent et qu'elles pourront se manifester, se communiquer à n'importe quel moment.

Une telle manifestation/communication survient surtout dans les travaux médiumniques. Il est normal aussi que vous puissiez revoir vos personnes chères, à travers le sommeil lorsque l'âme se libère partiellement du corps endormi et retourne à la vie spirituelle pour quelques heures. Quant à la personne qui a désincarné, elle passe une période de réadaptation dans le monde spirituel, ainsi vous pourrez aller la voir, la toucher, l'aider de nombreuses façons, comme par exemple, par l'intuition, par l'inspiration, par les rêves...

Diminuant la sensation de perte, avec la certitude de la survie des êtres qui vous sont chers, votre niveau de joie, de motivation, de forces sera naturellement en train de s'améliorer*.

** Il est à noter, et combien de fois avons-nous eu le cas en séance médiumnique lors de communications des défunts aux familiers présents sur le plan terrestre de recevoir des messages, indiquant par le désincarné lui-même qu'il est heureux d'être retourner dans la Spiritualité, s'y sentant bien, recevant tout l'appui nécessaire mais cependant affecté par le chagrin des familiers restés sur le plan Terre. Désincarnés affirmant, indiquant, toujours, par la psychographie, la psychophonie qu'ils appuieront de par leurs visites, pensées, prières les vivants, les attendant à leur tour lorsqu'ils désincarneront.*

.....

Dieu est amour, dans la définition de Jean l'Évangéliste. Et étant Amour, il est clair qu'il ne nous imposerait pas une souffrance éternelle dans l'éternelle séparation de nos chers disparus, ce qui serait en totale contradiction avec les Lois Universelles.

Si votre perte survient de la désincarnation de quelqu'un de très spécial, fixez vous dans l'immortalité, et là vous rencontrerez l'amarrage et l'espérance pour les jours difficiles.

Fixez vous donc toujours, dans l'immortalité de l'âme.

Comprenez et acceptez cette vérité ; l'âme vit toujours et elle est immortelle. La mort n'est rien d'autre qu'une porte qui s'ouvre en direction de la vie spirituelle. Nos très chers qui nous aurons anticipé dans le voyage de retour au Monde Spirituel, vivent et nous attendent, conservant inaltérés les sentiments chaleureux, alors qu'ils étaient dans le corps de chair.

Dans l'hypothèse que vous ayez expérimenté cette perte , par la désincarnation de quelqu'un de très cher, vainquant quelque préconception religieuse qu'éventuellement vous avez, dirigez vous à un Centre Spirite organisé dans des bases sûres, et là vous trouverez des contacts avec une excellente littérature, avec des compagnons non intéressés et préparés , qui sauront vous mettre en contact avec les vérités spirituelles, inclusivement avec la possibilité d'obtenir des informations à respect de l'être cher désincarné. Mais prenez soin dans cette démarche, pour que vous ne soyez pas (emportée par la tristesse et le désespoir) trahie dans votre bonne foi. Informez-vous et recherchez un Centre *réellement* Spirite, évitant de par cela des équivoques lamentables*.

** A la date de 2008, il existe environ 39 Centres Spirités dans les pays de langue Française.*

Une dizaine en Belgique, un au Luxembourg, neuf en Suisse, un en Italie (Val d'Aoste, où la population est bilingue, huit au Canada et dix neuf en France. Au Brésil il se compte par milliers. A titre d'exemple dans une ville brésilienne de la taille 800 000 habitants il existe plus d'une centaine de centres spirités.

Alimentez la certitude de la vie après la mort. Avec cette certitude, vous verrez disparaître ou atténuer le sentiment de perte, constatant heureux, que n'est pas venue la perte définitive comme vous le craigniez, mais qu'en réalité il s'est uniquement opéré une séparation physique, et encore, juste momentanée. Ne doutez pas de Dieu, ne doutez pas de la vie. Faisant ainsi, avec la certitude de la vie après la mort, de la survie au corps physique, de l'immortalité de l'âme et de la continuité de la vie de l'autre côté, votre douleur sera grandement atténuée.

.....
Ame chère !

Dites avec conviction, vous aidant :

J'ai revu mon échelle des valeurs, cherchant à savoir quelles ont été mes principales motivations pour vivre. Je chercherai à ne pas trop me fixer dans les valeurs transitoires, car fatalement je serai contraint à abandonner. Je fixerai mes intérêts dans la Vie Imperceptible de l'Esprit !

Je suis de passage par la vie terrienne. A n'importe quel moment je pourrai expérimenter des changements radicaux dans mon existence. Ainsi, je vivrai de façon à ne pas me rendre esclave des facteurs externes, toujours transitoires. J'aurai toujours en mémoire que les biens matériels, de nature éphémère passeront. Je continuerai à investir dans les valeurs éternelles, toujours fixé dans l'immortalité d l'âme. Et si je venais à expérimenter une perte importante, je serai toujours fixe dans la pérennité de la vie, je conserverai sérénité et espérance, enfant de mon innée confiance en Dieu.

Et je dis plus :

Je crois sincèrement et profondément en Dieu, dans la Vie, dans l'Amour, dans l'Immortalité de l'âme. Je sais et je sens que mes chers désincarnés vivent et que je me réunirai à eux, à mon tour, lorsque je serai contrainte à abandonner la capsule charnelle, reprenant la convivialité interrompue, poursuivant heureux et motivé. Je ferai tout pour atténuer le vie et la nostalgie, travaillant inlassablement pour le bonheur de tous, dans le fidèle compromis de mes devoirs !

Informée que la morte ne tue pas la vie, je vivrai de façon à mériter la rencontre avec les très chers qui m'ont précédé, par la désincarnation, dans le voyage de retour au monde spirituel. Je garderai inébranlable dans la confiance dans la Vie et en moi-même, suivant de l'avant. Par cela, je sens et je sais que je réussirai toujours à surmonter toutes les pertes que j'ai expérimenté jusqu'à...

Pardonnez toujours. (Ressentiment).

La meurtrissure, le chagrin, la peine, la tristesse, la douleur suivant les lexiques, peut être **définie comme une tache ou un nœud provenant de contusion ; dégoût, amertume, poids, tristesse, sentiment ou impression désagréable causée par l'offense ou la déconsidération...** (22a).

Le meurtri, le chagriné, le peiné, la personne triste, la personne ayant des douleurs présente des *taches* ou des *nœuds*, démontrant être contusionné, blessé. Le meurtri, le chagriné, le peiné, la personne triste, la personne ayant des douleurs, comme l'indique le concept en haut, est quelqu'un qui se laisse impressionner, marquer, par quelque événement qu'il considère désagréable.

De suite l'on perçoit l'inconvenance et des dangers d'alimenter par soi même pour un temps indéfini, une telle *tache* ou *impression*...

Dans le chapitre sur les conséquences, l'on peut observer que les dommages sont les maléfices de la meurtrissure, du chagrin, de la peine, de la tristesse, de la douleur.

La meurtrissure, le chagrin, la peine, la tristesse, la douleur épuise le corps et l'esprit, empoisonne l'être, rend la personne implacable, rancunière, amère et provoque le désespoir. Le meurtri, le chagriné, le peiné, la personne triste, la personne ayant des douleurs, invariablement est quelqu'un transportant la mauvaise humeur, l'aigreur, les charges vibratoires négatives, et fréquemment s'en remet à la médisance, à la plainte, à la haine...

Conclusion : Celui qui accumule du ressentiment est quelqu'un qui transporte du corrosif, qui finit par le consommer, s'affectant grandement.

Il peut advenir que le meurtri, le chagriné, le peiné, la personne triste, la personne ayant des douleurs, vienne perturber de quelque façon, la personne sur laquelle elle concentre son animosité. Mais ceci pourra ne pas survenir à la personne contre laquelle est alimenté le ressentiment, si elle s'élève à un niveau où les charges méphitiques ne pourront pas l'atteindre.

Le meurtri, le chagriné, le peiné, la personne triste, la personne ayant des douleurs, conscient ou inconsciemment, apportant avec lui *une hostilité réprimée*, prétend s'indemniser de celui qu'il a blessé, se laissant amarrer par des états mentaux négatifs. Avec une telle conduite le résultat est absolument certain. Le meurtri, le chagriné, le peiné, la personne triste, la personne ayant des douleurs sera toujours la victime de lui même, travaillant contre sa propre félicité. En permettant le cumul des miasmes haineux, l'offensé se compare à un soldat qui retourne les armes contre sa propre citadelle, s'envenimant et s'autodétruisant pour son propre compte.

La substance toxique mise dans un récipient, comme il est compréhensible imprègnera ce récipient bien avant d'affecter d'autres corps.

La personne agressée démontre être dans le même niveau moral que son agresseur. Elle se différencie, de celui ci dans la manifestation de la colère ou de la haine. Alors que l'un se permet de transborder toute la condition intime, s'en remettant, dépourvu de colère, l'autre la conserve dans son intimité, commençant à nourrir une *hostilité réprimée*. Cette *hostilité réprimée*, conservée, longtemps, donc, terminera par perturber la santé de son porteur, pouvant l'exposer à des situations les plus dangereuses, faisant qu'à n'importe quel moment cette hostilité pourra exploser dans une crise de conséquences imprévisibles.

Avec la Psychologie, l'on apprend que la personne agressée est doté d'un *profil* qui la dispose au ressentiment. Une telle personne a une inclinaison malade pour se laisser abattre par tout ce qui lui survient de désagréable, vivant tous les aléas (sous forme de lutte, d'obstination) avec toutes ou presque toutes les questions de moindre importance.

Ce profil peut tout aussi bien être le fruit de la personnalité travaillée dans cette présente expérience charnelle, comme elle peut provenir de l'esprit qui porte déjà dans ces incarnations antérieures une propension à la meurtrissure, le chagrin, la peine, la tristesse, la douleur. Il est possible que cet esprit ait occupé des positions importantes, de domination, lorsqu'il exerça sa vanité, son orgueil, sa prépotence. Maintenant permettant que ses sentiments négatifs émergent du puits sub-conscientiel, il sera contrarié, choqué, blessé, offensé, et il se scandalisera offensé pour n'importe quel motif.

La personne susceptible est celle qui s'attribue une importance exagérée, se surestimant et sous estimant les autres. Agissant ainsi, elle ne supportera pas quelque agression, geste, parole ou conduite qui puisse l'atteindre de quelque façon. Elle est toujours vulnérable et très vulnérable.

Le docteur Allan Worsley, dans un langage simple, rendu accessible à l'entendement de la Science Psychologique, dans son ouvrage *Vaincre la peur et la Dépression*, écrit :

Le ressentiment est la cause de nombreuses maladies et souffrance et beaucoup plus que n'importe qu'elle autre de ma connaissance.

Quelques personnes ont, naturellement, un tempérament contrarié, choqué, blessé, offensé, scandalisé, susceptible : il s'agit des grogneurs, des types de personnes de mauvaises humeurs, irritables, impertinentes, contrariantes, qui promeuvent les difficultés et des provocateurs ; entre autre le ressentiment est profondément caché sous un extérieur jovial. Les personnes de ce type, chez lesquelles le ressentiment est en tout subconscient, nous ne les reconnaissons pas et nous ne savons pas aussi que le ressentiment est la cause de beaucoup de leurs difficultés.

Aujourd'hui l'on sait que le ressentiment et d'autres éléments psychologiques sont la racine de nombreuses maladies physiques tout comme psychologiques.

Médecins et chirurgiens sans orientation psychologique sont en train de voir que les éléments psychologiques sont présents dans de nombreuses maladies, qui ne répondent pas au traitement médical. Quant à moi, je peux seulement mentionner ma propre expérience, ensemble avec nombreux de mes collègues psychothérapeutes : une nette amélioration dans les symptômes des maladies organiques s'installe lorsque le patient est soumis à un traitement. De nombreux schémas incurables, par exemple, disparaîtront après l'éradication de ressentiments conscients. (25) *

** Une personne de notre connaissance, de ressentiment négatif pendant des années, et réclamant en permanence, très aigrie, avait disparue de notre vue, en raison d'un changement d'adresse (d'ordre professionnel). Surprise agréable et grande a été, quelques années plus tard, de la rencontrer, totalement différente, le visage éclairé, l'âme épanouie, un large sourire, les yeux brillants de vitalité, de joie, heureuse de sa condition. Etonnés de son changement nous lui en avons demandé les réelles causes. Elle nous informa des conditions professionnelles qu'ils avaient endurées pendant des années avec son supérieur, relations professionnelles qui l'avaient profondément affecté. Le cas s'était aussi présenté avec une autre de ses amies (que nous connaissions aussi et présentant des symptômes analogues, mais personne très renfermée, bien qu'elle paraissait douce et gentille) travaillant dans la même administration, qui nous expliqua que son principal responsable avait abusé d'elle sexuellement pendant des années.*

De tels faits sont plus fréquents que nous pourrions le croire. D'où ne jamais se permettre de juger, car derrière des tels cas, une raison majeure a totalement transformée une personne, qui retrouvera son harmonie après la restauration de son être.

.....

Ame chère ! Ce qui vous est extrêmement négatif est

1. S'en remettre aux émotions
2. Permettre que les émotions vous gouvernent. Ceci conduit plus tard à l'hystérie et aux maladies nerveuses ;
3. Ressasser en permanence l'incident qui a donné l'origine à l'émotion.
4. Cultiver le ressentiment contre les personnes qui vous ont affecté.
5. Penser que le ressentiment est réellement dû à telle personne ou tel incident. (25a)

.....

Le pardon vous proportionnera d'immenses bénéfices.

Eliminer la meurtrissure, le chagrin, la peine, la tristesse, la douleur qui vient vous rendre malheureux. Vous comprendrez l'avantage d'être celui ou celle qui se laisse conduire par l'amour, par la compassion, par la pitié, par la compréhension...

Le pardon des fautes d'autrui illuminera le paysage intime, éclairant les ombres de l'angoisse insistante qui bloque la vie de vivre, produisant des souffrances injustifiables.

Fermée la porte d'une affection, agressée par un ami ou un inconnu, l'on doit toujours suivre sa direction au devant des autres, car innombrables sont les portes ouvertes qui nous attendent, et de la compréhension fraternelle pour le rebelle, le considérant comme un ignorant du mal qui le consomme*

*Nous touchons là un des points les plus importants, difficile à comprendre, à accepter, polémique, inconcevable. Il aborde le thème dans sa profondeur des lois de cause à effet au sein même de la réincarnation, c'est-à-dire des erreurs de vies passées auxquels une rectification s'établit afin de rééquilibrer les déviations commises. Quelque soit l'action, l'événement, il y a une cause, une raison, même si elle nous paraît impossible. Combien de lourds aléas qui nous affligent profondément dans notre corps et âme sont en raison de crimes odieux que nous avons commis dans le passé et nombreux ils sont, pour beaucoup d'entre nous, ce qui ne veut pas dire que nous les subirons à nouveau, car il y a d'autres voies de réhabilitation, mais de nombreuses fois, ces terribles événements sont demandés par la propre victime lors de son programme incantatoire avant de rejoindre le plan terrestre, par l'intermédiaire de la conception nouvelle, la naissance, qui lui ouvrira une porte de rédemption.

A titre d'exemple ; je donnerai le fait suivant qui m'est survenu il y a quelques années. Rentrant chez moi, après une dure journée de travail, et pensant me reposer, je pensais sur le parcours du chemin à la préparation du jour suivant, lorsque traversant une rue principale, ayant regardé des deux côtés, je fus renversée par une voiture, feux éteints, roulant avec un moteur très silencieux, qui déboucha d'une rue adjacente, très rapidement.

Premièrement par l'état de choc, je me retrouvais sur la route, réalisant que je devais m'extraire au plutôt, mais surtout vérifier mon état de santé, m'auto diagnostiquant. N'ayant eu que quelques contusions, mais un handicap au pied droit, je rejoignis le trottoir.

Fait surprenant, au lieu de me plaindre, je sentis dans mon intime un apaisement, et je compris qu'il y avait une raison majeure. Je n'eus aucun ressentiment envers le chauffeur, uniquement quelques rancœurs des débits de boissons responsables de laisser s'enivrer, et reprendre le volant des personnes en état d'ivresse totale et de l'incompétence des autorités à ne pas faire appliquer la loi, malgré les nombres importants d'accidents occasionnés chaque année en raison de l'alcoolisme au volant. (Cela se passait sur un autre continent).

Je compris par la suite et il me fut expliqué, que cet accident (bien que je sois resté une quinzaine de jours avec de forts hématomes qui m'empêchèrent de me déplacer), était survenu pour me prévenir d'un accident mortel qui devait se produire. Effectivement traversant à chaque fois les passages pour piétons, ne m'occupant pas du non respect des chauffeurs à s'arrêter dans les passages pour piétons, ni de s'arrêter au feu certaines fois, sur un nouveau chemin que je parcourais, j'appris qu'il y avait eu un accident mortel quelques mois auparavant et par la suite un autre survint.

Cet accident me mis en garde de ne plus faire confiance envers les automobilistes, mais de penser avant tout à ma sécurité. Cet événement me fut imposé par la Spiritualité et m'a toujours mis en garde.

Par contre, j'affirme et je certifie je n'ai jamais eu quelque rancune envers le chauffeur en question. Le cas contraire, n'aurait fait que me nuire pour ma récupération et n'aurait apporté aucun résultat, si ce n'est un débit de plus que j'aurai du charger sur moi-même et porter ce poids supplémentaire. Notre fardeau doit être allégé et non pas se remplir au fur et à mesure de notre marche sur le plan terrestre.

Pardonnez au bourreau* ses actes. Faites plus ; aidez-le dans la *cure de ses détours psychologiques et spirituels*. Qui agit ainsi, est en train d'ajouter le pardon à l'amour, se sublimant définitivement. Celui qui aide son bourreau, après lui avoir pardonné, indique un stade réellement supérieur de spiritualisation. Alors faisons, ce que nous pouvons faire. Certains ne pourront qu'entamer le pardon, mais déjà ils auront accompli un immense pas et calmeront leur cœur. Félicitation pour ceux qui arrivent à ce stade, car il demande du temps, de la préparation, de la maturité, de la réflexion, mais c'est le chemin sûr.

**** Une nouvelle fois cela nous paraît impossible et absurde, mais de part le passé, nous avons fait de même et nous avons été pardonné par nos anciennes victimes ou presque toute, par la vie, par Dieu, par la réincarnation ayant été et étant une des voies de réhabilitation de nos erreurs. La prière, le pardon sincère et l'aide étant les meilleurs remèdes car ils sont notre essence même pure, et véritable dans l'amour.***

.....

Prenez conscience de l'inconvenance de préserver, dans votre maison mentale, le ressentiment qui peu à peu minera vos énergies, détruisant votre joie, votre espérance votre forteresse mentale...

Ne vous illuminez pas ; il n'est pas possible de préserver la meurtrissure, le chagrin, la peine, la tristesse, la douleur et être heureux en même temps. Vous devrez *choisir* entre conserver le sentiment négatif et être heureux, ou expulser de votre vie ces sentiments morbides et reconquérir la joie la disposition de vivre.

Pour autant que soit cette vérité, il ne faut pas oublier de dire que : tout ce qu'une personne se permet d'imprégner et de conduire par la meurtrissure, le chagrin, la peine, la tristesse, la douleur est aussi malheureuse et inférieure que celui qui vous a offensé, ou meurtri, peiné, chagriné, occasionné des douleurs. Si vous vous trouvez sur le même niveau que l'autre, vous perdez alors tout le droit de le critiquer, d'exiger de lui un comportement meilleur. Si vous n'agissez pas correctement, comment exiger que l'autre le fasse ?

Démontrez que vous êtes sur un seuil supérieur (non par orgueil évidemment), comprenant et excusant l'agresseur. Cette attitude certainement, bénéficiera la créature

pardonnée, mais très spécialement, vous serez le plus grand bénéficiaire, et comme le meilleur bénéficiaire, le vase contenant le parfum rare sera aussi bénéficié.

Comme le disait Krishna : **l'homme de bien doit tomber sous les coups des mauvais, tout comme l'arbre de Santal, qui en étant abattu parfume la cognée qui l'a détruit !**

.....

Observez à quel groupe vous appartenez ; si c'est au groupe de ceux qui se sentent offensés et ne pardonnent *jamais*, si c'est au groupe de ceux qui se sentent offensés et pardonnent, ou si vous vous trouvez dans le stade de ne plus être atteint par le baril d'explosif de la méchanceté, alors cheminez pour *pardonner*...

Si vous êtes dans le premier degré, efforcez vous pour atteindre le second, celui dans lequel la personne, se sentant atteinte, s'efforce à comprendre et à excuser. Si vous êtes sur ce seuil, de se sentir agressée et de pardonner, faites les efforts pour vous élevez à un niveau supérieur, pour ne plus être atteint par la méchanceté d'autrui.

Pour cela, il y a un engagement, traitement respectueux pour la structuration intime, enrichissant l'esprit d'informations et de sentiments positifs à respect de tout et de tous de façon à édifier une enveloppe qui vous protégera des pièges des maux.

Pour que vous puissiez vous structurez, il est nécessaire de travailler pour que survienne la prédominance de l'esprit sur la matière, de nature spirituelle sur la nature animale.

.....

Vous pourrez penser qu'il est très difficile de toujours pardonner. Je sais que dans de nombreuses occasions ce n'est pas aussi simple ou aussi facile de se conduire supérieurement, mais, comme il est dit dans le paragraphe antérieur, faites l'effort, engagez vous jusqu'à réussir à pardonner naturellement, avec spontanéité.

Dans cet effort de pardonner à l'autre, travaillez votre esprit dans le sens de fixer le meilleur côté.

Considérez que l'agresseur est quelqu'un, aussi, malheureux ou perturbé en lui-même qui n'a pas besoin de haine, de meurtrissure, de chagrin, de peine, de tristesse, de douleur.

.....

Avec le spiritisme, comprenez que le pardon n'implique pas la disparition de la faute commise par l'agresseur. Elle devient un débit qu'il devra réparer, imposé par la loi de cause à effet, qui fait rééquilibrer tous nos actes en contraction avec la loi universelle de l'amour. Il

continuera donc, comme débiteur devant la Loi et sera appelé à rétablir opportunément les comptes.

Ne vous transformez pas en juge pour votre propre cause, parce que ceci pourrait vous amarrer à une vengeance, ce qui serait grandement dangereux pour l'autre comme pour vous. La vengeance n'est pas une justice.

Ayez à l'esprit que votre agresseur peut être malade et, pour cette raison, n'agissez pas de façon équivoque, adoptez la sagesse, par la réflexion éclairée. Il ne fuira pas de lui-même et des conséquences de ses actes, et ce n'est pas à vous cher frère, chère sœur d'appeler à vous la tâche ingrate et stupide de lui faire justice.

Si votre agresseur se trouve malade, un traitement psychologique, psychiatrique ou spirituel est nécessaire. Comme dans l'expérience douloureuse vécue par notre sœur, dont l'histoire était comptée dans les premières lignes lorsque l'on parla du ressentiment comme cause de dépression. Un homme qui vient cruellement, violant sa propre femme, nous le convenons, est un malade grave, nécessitant un traitement spécialisé et profond, inclusivement spirituel. Beaucoup de traitements spirituels sont nécessaires et apportent des résultats bien au-delà et supérieurs à notre entendement.

.....

Etudiez pour mieux vous connaître. Il est bien possible que votre ressentiment ait une *cause première* propre à votre profil psychologique. **Le ressentiment est toujours dans l'esprit, et non pas l'incident qui l'a provoqué, enseigne** le Dr Allan Worsley, qui poursuit disant :

Deux hommes contemplant un tableau. L'un d'eux voit la beauté, l'autre la laideur. Cependant le cadre est le même ! Ainsi il arrive aussi avec le cinéma de la vie qui chaque jour passe devant nos yeux.

A mesure que nous apprenons à nous voir psychologiquement, aussi nous devenons capables de nous réadapter aux hommes et aux choses. Nous nous libérons, par exemple, de la vanité et de l'auto importance ou de l'égoïsme, ainsi diminuant en nous la tendance à nous offenser pour des futilités... (25b)

.....

N'hébergez plus la meurtrissure, le chagrin, la peine, la tristesse, la douleur dans votre maison mentale.

La meurtrissure, ou le chagrin, ou la peine, ou la tristesse, ou la douleur pourront s'installer de façon si amarrée que dans le futur vous pourrez avoir une grande difficulté à l'expulser de votre vie, spécialement les meurtrissures, les chagrins, les peines, les tristesses, les douleurs les plus anciennes et les plus profondes.

Souvenez-vous : si vous êtes meurtri, chagriné, peiné, la personne triste, la personne ayant des douleurs vous êtes aussi une personne malade *exigeant* un traitement. Occupez-vous premièrement de votre maladie pour ensuite vous occuper de la *maladie* de votre agresseur. Ceci est une recommandation évangélique, selon laquelle nous devons

enlevez la poutre de nos yeux pour pouvoir ensuite tirer la paille des yeux de notre prochain...

.....

Cherchez à vous enrichir de lumière, votre cœur ne baignant pas dans l'ombre des ressentiments.

.....

Ne permettez pas que l'autre perçoive que sa méchanceté vous a atteint.

.....

Économisez-vous de la meurtrissure, du chagrin, de la peine, de la tristesse, de la douleur provoquée. Faites cela par amour et respect de vous-même, de la Vie, de Dieu...

.....

Soyez celui qui pardonne et aidez, aimant votre *malade* agresseur.

La cure du ressentiment est synonyme d'apprendre à pardonner, ce qui englobe un changement d'attitude en face de la vie ; cependant c'est un prix que certaines personnes ne sont pas disposées à payer en rétribution de santé et de bonheur.

Il ne suffit pas que le patient apprenne à contrôler le ressentiment ou le purge du cœur.

Le problème, la difficulté donc est d'apprendre à aimer activement. (25c)

.....

Ame chère !

Aidez-vous pensant, ainsi :

J'ai pour tout et pour tous, un sentiment grand et élevé de bonne volonté et d'amour. Dominé par ce grand amour, j'embrasse tout, réunit tous mes frères et sœurs par soins, tolérance. Si quelqu'un, dans un moment malheureux, vient à agir mal envers moi, je ne réagirais pas. Je me maintiendrais serein, aimable et pardonnant, certain que la crise passera. Je m'efforcerai dans le sens de me structurer psychologiquement et spirituellement, ne devenant pas ainsi, aussi vulnérable aux événements du quotidien. Je m'aime et je répands cet

amour à toutes les créatures de Dieu ! Aimant et pardonnant, je me sens libre de tous les sentiments négatifs, pouvant continuer tranquille et heureux...

Pardonnez et recommencez. (Sentiment de faute).

Dans le chapitre, où l'on présente une synthèse de la Doctrine Spirite, nous avons noté que **les Esprits appartiennent à diverses classes et ne sont pas tous égaux, ni en pouvoir, ni en intelligence, ni en savoir, ni en moralité.**

Ces différentes classes, existent non pas par *caprice* ou *équivoque* Divin. Non. Dieu nous a créés égaux, à tous, concédant les mêmes possibilités et destination future.

Nous tous, sans exception, depuis les nuits immémoriales des temps, nous avons été créés simples et ignorants, c'est-à-dire, sans savoir. (4^e) A travers des réincarnations incalculables nous avons réalisé le progrès qui nous caractérise présentement. A mesure que nous avançons dans le chemin de l'évolution, faisant partie du faisceau humain, graduellement, nous avons été acquérant la conscience de nous-mêmes et avons conquis le libre arbitre.

Par le libre arbitre, l'être conquis la possibilité d'élaborer son propre destin. Une telle possibilité est associée à une autre Loi Divine, qui est la Loi d'Action et Réaction ou Loi de Cause à Effet.

Toute action déclenche une réaction, ou, à chaque effet correspond une cause. Lorsque la créature agit de façon équivoque (Action/Cause) elle recueille les conséquences (Réaction/Effet) sous forme de souffrance. Lorsque qu'elle se conduit avec certitude (Action/Cause) elle expérimente la félicité (Réaction/Effet).

Par l'exposé ci-dessus, l'on peut percevoir qu'aussi bien l'erreur, que le bon événement, à travers les conséquences dangereuses ou heureuses, ont pour finalité de nous proportionner une expérience, un discernement, une croissance et un progrès.

Comme il est conté dans le chapitre II, déjà mentionné, **les esprits n'occupent pas perpétuellement la même catégorie. Tous s'améliorent en passant par des différents degrés de hiérarchie des entités désincarnées. Cette amélioration s'effectue par le moyen de l'incarnation, qui est exposé à certains comme une expiation** (pour ceux qui se sont trompés dans le passé et possèdent des débits à réparer), les autres comme mission (pour ceux qui se sont améliorés et réunissent les conditions de quelque chose de positif à réaliser). **La vie matérielle est une épreuve qu'il convient de répéter, souffrant certaines fois, jusqu'à ce que soit atteint l'absolue perfection morale. (4)**

.....

L'erreur est une excellente méthode d'apprentissage.

Admir Ramos nous recommande, que nous apprenions à vaincre à travers des échecs, s'exprimant ainsi :

Quel sera le motif pour lequel en considérant deux personnes qui passèrent par les mêmes difficultés et déroutés d'en appeler une : d'expérimentée alors que l'autre sera classifiée et appelée : 'un perdant', un loser pour les plus jeunes.

La différence réside dans le fait que la première fait usage des échec de façon à apprendre avec chacun d'entre eux, alors que la seconde se laisse succomber avant la déroute et commence à fuir les situations qui la déroutent. Dans le premier cas, nous avons quelqu'un qui reçoit de couteuses, mais de précieuses leçons des erreurs commises.

Dans le second cas, un individu qui au lieu d'extraire des leçons, seulement extrait la peur et la frustration de ses échecs.

Cependant, difficilement, il existera de grands hommes dont la vie n'aura pas été marquée par des échecs. De tels hommes surmonteront les échecs au lieu de se laisser enterrer par eux.

En vérité, l'échec est quelque chose de parfaitement commun dans notre existence. La manière d'y réagir, est ce qui décidera notre chemin.

L'échec doit être considéré comme naturel ; mais jamais la situation de 'perdant', de loser.

Une des pires conséquences d'accepter la situation de perdant est d'éviter de nouvelles tentatives. Quelques fois les grandes victoires viennent seulement après des échecs répétés. C'est ainsi qu'Edison réussit à fabriquer sa première lampe électrique après avoir expérimenté environ 5 000 matériaux différents.

La qualité dépend beaucoup de la quantité. Quand plus importants est le nombre d'expériences nous auront fait dans un secteur déterminé, meilleures seront nos opportunités de réussir dans de grands faits.

Quelque personne décidé à vaincre devra affronter le fait que quelques fois, elle échouera. Cependant, comme l'écrit Maxwell Maltz, 'Un pas dans une direction par erreur est meilleur que de rester dans 'un endroit' une vie entière'. Le même auteur ajoute : 'Vous faites des erreurs. Les erreurs ne vous font pas'.

Pour cela vous ne pouvez pas vous imaginer comme étant un ‘perdant’, un ‘looser’, mais simplement, admettre que vous avez eu un échec une nouvelle fois , ce qui ne veut pas dire que vous continuerez à avoir des échecs indéfiniment. (26)

Dans le même sens, Joanna de Angelis nous écrit ;

La vie est faite d’opportunités incessantes qui surgissent au devant, jamais les échecs ne surviennent dans le passé.

Ainsi libérez vous des événements négatifs, n’importe quel bois mort qui flotte sur les eaux de la rivière de l’oubli, enlevez le, car c’est une attitude de saine sagesse.

Un tel comportement permet à l’homme d’être pardonné par son frère qui le libère du paiement de ses moments malheureux, n’irradiant pas contre lui des pensées destructrices, des idées anesthésiantes, qui sont toujours assimilées par le phénomène de syntonie à travers la conscience de l’erreur.

Lorsque quelqu’un se libère de la *poubelle mentale*, accumulée par l’ignorance et par la futilité, il commence son rétablissement spirituel, et toute une activité nouvelle se présente à lui favorable, lui ouvrant l’espace pour la santé.

Dans ce groupe de tentatives édifiantes est l’auto pardon.

Considérant la propre fragilité, l’individu doit concéder à l’opportunité de réparer les maux pratiqués, se réhabilitant lui-même et devant ceux auxquels il a apporté préjudice.

La parfaite conscience de l’auto pardon ne s’appuie pas sur des mécanismes de fausse tolérance avec les propres erreurs, qui serait une négligence morale, une connivence et une immaturité. Elle représente avant tout une claire identification de croisement mental et moral, qui indique la direction correcte des actes pour la santé personnelle et générale.

Le repentir, pur et simple, s’il n’est pas accompagné d’une action réparatrice sera aussi inutile et préjudiciel que le non repentir.

Ainsi, le *complexe de l’erreur*, est également dangereux, parce qu’il n’apporte pas de solution au mal pratiqué, étant entre autres, responsable de l’aggravation de maux de l’offenseur.

L’auto pardon comprend la position mentale correcte par rapport à l’erreur et à la satisfaction intime devant la possibilité d’interrompre le cours des maux causés, comme de les arracher aux racines enclavées et qui vous font souffrir dans la constriction... (32b)

.....

Ame chère !

Tous nous commettons des équivoques.

Si vous acceptez humblement la fragilité propre, vous aurez plus de facilité pour vous rehausser des décombres et reprendre la marche ascensionnelle, avançant de l'avant. L'orgueilleux, s'attribuant une valeur exagérée, à une plus grande difficulté à administrer le propre échec, perdant l'opportunité d'apprendre à s'améliorer avec lui-même.

.....

Dieu vous aime et vous proportionne de nombreuses alternatives de récupération intime. Chaque minute qui passe, chaque nouveau jour, chaque nouvelle expérience, représentent d'excellentes perspectives de refaire et de reconstruction.

Dieu pardonne, vous donnant le temps et vous concédant des opportunités et des moyens pour le secours, pour la libération. Dans Sa Justice Parfaite, Dieu ne pourra pas nous désresponsabiliser gracieusement de nos responsabilités suite à nos erreurs, cependant, dans sa Miséricorde et Amour, il a créé des mécanismes et des moyens de réparation et de réajustement. Au lieu de nous condamner au feu de l'enfer éternellement (comme le préconisent les religions totalement dépassées*), tous, je dis bien tous les êtres, sans exception, ont par les moyens que Dieu a mis à leur disposition, par la réincarnation, par l'expiation et par la réparation, les moyens d'atteindre la tranquillité perdue à cause de conduite équivoque.

** Nous autres, comme êtres encore imparfaits , mais sur le chemin de l'angélitude, ne souhaiterions en aucune façon un tel châtement pour nos enfants comme ceux des autres, dans ce cas là , ce seraient être les pires monstres, et autant par une telle attitude ne pas créer la vie si c'est pour la faire souffrir dans de tels tourments, alors Dieu qui est Parfait et Amour dans l'infinité, et dont nous sommes tous les enfants, ne pourrait se comporter à l'inférieur de ses enfants, ce qui serait une contradiction des plus aberrantes.*

Une fois de plus nous voyons, l'absurde, la désuétude, l'irrationnel, l'aveuglement fanatique de nombreux responsables religieux, incapables de raisonner et ne voulant pas aussi, acceptant et diffusant de telles inepties.

Y a-t-il une mère, un père qui accepterait de voir ses enfants souffrir dans les pires tourments pendant l'éternité ? Qui donc, sont ces gens qui parlent et agissent au nom d'un Dieu, qu'eux-mêmes offensent en proclamant les pires condamnations et souffrances à leurs frères et sœurs qu'ils dénigrent, plutôt que de les aimer par la charité ?

Emmanuel, un des guides spirituels de Chico Candido Xavier nous affirme que la réincarnation est le pardon de Dieu.

.....

Cherchez à examiner la propre conscience. Cet examen a besoin, cependant, d'être réalisé avec sérénité et sincérité. Avec la sérénité, vous examinerez la conscience propre sans les rigueurs qui perturbent. Avec la sincérité, vous éviterez la posture de vous justifier immanquablement de l'équivoque éventuellement pratiqué.

.....

N'anesthésiez pas la conscience, si votre dépression a pour cause fondamentale le sentiment d'erreur.

L'anesthésie, par définition des dictionnaires, est la perte totale ou partielle de sensibilité. La perte de sensibilité, cependant, ne signifie pas la cure du mal.

Si votre conscience est en train de crier, appelant votre attention d'une conduite malheureuse, écoutez là avec sérénité.

.....

N'occultez pas à vos yeux, la faute commise.

Évitez le geste équivoque, l'expliquant par démesure et le justifiant indéfiniment.

Travaillez toute circonstance d'amélioration en votre faveur, ce sera pour votre mieux. Elle vous aidera opportunément. Dans toute circonstance qu'elle soit atténuante ou pas, la recommandation cependant, est de suivre de l'avant.

.....

Corrigez vous aussitôt que possible et adoptez le droit chemin, y persévérant.

Évitez d'insister dans l'erreur. Une erreur répétée est une souffrance amplifiée.

.....

Si l'équivoque pratiquée s'est produit par ignorance, alors vous êtes maintenant plus expérimenté et plus préparé pour la vie. Remerciez et profitez de l'opportunité d'apprendre.

Comprenez que la conduite malheureuse proportionne de souffrances, et vous êtes en train d'apprendre comment agir au mieux afin de recueillir la félicité.

Si l'erreur s'est produite en fonction de la fragilité, toujours si commune dans nos vies, vous sortirez plus fort de l'expérience, mais plus informé et sachant comment vous conduire dans d'autres circonstances. De très nombreuses fois, l'erreur est répétée jusqu'à une fixation définitive chez l'apprenti. Il peut survenir que des personnes n'aient pas compris suffisamment l'erreur, pour qu'elle soit devenue indiscutablement une acquisition expressive de l'expérience et du discernement.

Même si la conduite malheureuse s'est donnée par faiblesse ou commodité, cependant, il faut réagir ou agir positivement, se fortifiant de façon à s'économiser de plus grandes douleurs dans le futur si elles doivent venir. Fixez l'enseignement de l'Évangile, mais celui connaissant les messages de l'Évangile, sera fatalement plus responsable des erreurs commises, ayant la connaissance, et la récolte sera plus sévère, s'il aura commis les erreurs par négligence. L'Évangile devant servir d'appui pour diminuer ses erreurs et ses défauts pour retrouver le juste chemin de l'équilibre, de la réhabilitation et de la réparation. **Plus il sera donné à qui aura reçu ... Beaucoup se perdra à qui aura reçu beaucoup !** Adoptez la bonne utilisation du reçu, équilibrant dans votre cheminement la marche de vos pas.

.....

Souvenez-vous :

Ressassez des événements malheureux, ne vous aident pas.

Se fixez dans un remord stérile, ne profitez pas.

Se prendre uniquement dans le repentir, ne suffit pas pour la solution de la problématique affligeante.

Stationner dans l'erreur indéfiniment, n'apporte rien d'utile et de positif.

L'auto-flagellation ne sert à rien.

L'auto pitié n'apporte pas la solution au problème.

Vous n'êtes pas un *condamnable* irrécupérable, une créature indigne de mériter de nouvelles opportunités de refaire, de libération.

Dans le chapitre I nous avons fait un commentaire sur les apôtres Pierre et Judas. Nous avons vu que les deux, dans des circonstances déterminées ont commis une grave erreur. Le premier niant qu'il connaissait Jésus, le second le vendant à un ami. Pierre, se réajustant émotionnellement, se récupéra de l'équivoque, comme un des plus grands piliers de la cause

chrétienne. Judas plus fragilisé que son compagnon de collègue apostolique, ne trouvant pas en lui les forces pour la nécessaire récupération morale, opta pour se suicider.

Inspirez vous de l'excellent exemple de Pierre et remettez vous au travail de la récupération intime.

.....
Pardonnez-vous et pardonnez aux autres.

Gardez ces recommandations dans votre esprit :

Ne t'accomodes pas à la propre faiblesse, utilises aussi l'indulgence pour toi même.

Ne sois pas en train de ressasser l'événement dans lequel tu es blessé, ne vitalises pas l'erreur à travers de souvenirs incessants.

Te découvrant préjudicié, reconsidères la situation, examinant avec sérénité ce qui est survenu, et régularises l'événement.

Tu es disciple de la vie en constante évolution.

Chaque degré conquis devient un palier pour vos nouvelles réussites.

Si tu te contentes, tu seras stationnant, tu perdras des opportunités excellentes de libération. Si tu te déprimes et plonges dans l'amertume parce que tu as failli, également tu retarderas ta marche.

Acceptant tes limites, et te pardonnant tes erreurs, plus facilement tu porteras le pardon en référence aux autres.

Lorsque tu t'ajustes, tu avances, éliminant les craintes.

Lorsque tu te trompes, pardonne toi, libères toi des emprises et poursuit ton chemin.

**L'homme qui aime son prochain, s'aime aussi, se tolérant et se stimulant pour de nouveaux et constants engagements, chaque fois plus amples et audacieux dans le bien.
(27)**

.....
Relevez-vous. Vous avez les conditions pour cela. Ne restez plus indéfiniment en bas, comme vous le faites, là où vous vous tenez ancré.

Rester en dépression, impliquera ; une perte de temps et d'opportunité, une paralysie, une apathie, une fixation mentale, une haine, une obsession, courant le risque de tomber toujours plus dans le précipice de la conscience outragée, de la folie ; avec le compromis conséquent de l'auto estime, pouvant malheureusement vous pousser au suicide directement ou indirectement.

.....

Remerciez Dieu pour toutes les valeurs et bénédictions que vous possédez. Profitez de toutes les opportunités, sauvant et évoluant.

S'aimer et se pardonner, cherchant ; à se comprendre, à se tolérer, à pardonner qui a contribué de quelque façon à sa chute.

.....

Recommencez une autre fois.

Joanna de Angelis nous enseigne que :

Il faut toujours recommencer à vivre de nouveau.

Une déception qui paraît anéantir les aspirations supérieures ; un insuccès qui se présente comme un désastre total ; un être cher qui est mort et a laissé une lacune irremplaçable ; une maladie cruelle qui amoindrit les résistances, un vice qui peu à peu conduit à la folie ; un préjudice financier qui annule toutes les futures possibilités apparentes ; une trahison qui aurait pu mener au suicide, sont à peine des motifs pour recommencer de nouveau et ne pas abandonné de lutter

Dans l'actuel stade de développement des créatures, les stimuli, les efforts pour le progrès et la libération seraient beaucoup moins importants s'il n'y avait pas eu ces phénomènes négatifs dans la convivialité humaine.

Comme tout passe, ceci passera aussi, et lorsque cela se reproduira, élabore ton recommencement, avec attention, parcimonie, jusqu'à ce que tu te réintègres nouvellement dans l'action planificatrice.

Ton recommencement est un signe de prochaine félicité.

.....

Faites plus en faveur de votre propre félicité

Récompensez l'attitude heureuse avec la réalisation de nombreuses attitudes heureuses, certain que l'amour couvre la multitude des péchés.

Aidez autant que vous pouvez, comme vous pouvez. Priez, demandant des forces, pour vous rehausser et recommencez.

Humblement reconnaissez que vous n'êtes pas une créature infallible, mais encore inexpérimenté et incertaine, qui a besoin de luttes pour la fixation de l'apprentissage.

Elaborez un programme de récupération intime et mettez-le en pratique.

Donnez vous de nouvelles opportunités, dans l'hypothèse de vous trouver dominé par le sentiment d'erreur. Permettez vous ces opportunités, bien que les autres cependant, ne réussissent pas à vous comprendre à vous aidez.

Surmonter l'erreur et insistez dans la conduite correcte.

Levez vous. Et levez vous autant de fois qu'il le faudra. Je dis bien *autant de fois qu'il sera nécessaire*.

Mémorisez cette merveilleuse pensée attribuée à Confucius : **L'honneur ne consiste pas à ne jamais tomber, mais à se lever à chaque fois que vous chutez.**

Soyez optimiste et avancez de *l'avant* et vers le *haut*. Fixez cette pensée de Marden : **Le pessimiste s'assoit et se plaint ; l'optimiste se lève et agit.** Une autre de ces maximes : Si tu pleures pour avoir perdu le soleil, les larmes ne te permettront pas de voir les étoiles...

Appliquez vous d'efforts pour diminuer la quantité et la profondeur des chutes futures, jusqu'à ce ne vous trompant plus gravement, ne veniez plus à offenser la conscience et que vous puissiez faire vibrer votre joie.

Oubliez l'insuccès. Dans le corps, nous nous trompons tous. Le souvenir de l'erreur ne profite pas.

Pourquoi se fixer dans le passé négatif, si dans ce même passé vous avez souri, réalisé et aimez ? Fixez votre meilleur côté.

Ayez à l'esprit le dicton populaire : **Les eaux calmes ne font pas bouger les roues moulins.**

N'attendez pas la prochaine incarnation pour renaître de l'erreur. Non vous pouvez renaître maintenant et vous disposez à cela, alors vous commencerez à bénéficier de quelque joie.

.....

Ame chère !

Dites, alors en vous aidant :

Dieu m'aime intensément ; La vie m'aime intensément. Moi aussi je m'aime intensément et dominé par ce Grand Amour je me lèverai là ou je me trouve et chercherai l'échelle ascensionnelle, afin de progresser dans la direction qui est la mienne. Je me pardonne et me concède une nouvelle opportunité. Avec humilité, je supporterai les conséquences de mes fautes du prétérit, je ne me permettrai plus de me laisser dominer par le remord stérile, qui seulement perturbe et n'aide pas. Je travaillerai mon âme de façon à la fortifier pour le futur, évitant la répétition des erreurs et des accidents. Je suis destiné à la perfection, au progrès, à la joie, à la paix, et je sens que ces bénédictions m'envahissent et me planifient, à mesure que je m'oriente par la conduite droite...

Libérez-vous. (Obsession).

Nous sommes bien informés à propos de la constitution profonde de l'homme qui n'est pas composé uniquement de matière. L'esprit est le principal composant de l'être, qui préexiste en relation au berceau, préside tout le phénomène de la vie biologique et survivra au décès cellulaire.

Avec le spiritisme, également, nous avons appris, qu'avec la *mort*, l'âme continue toujours, sans changement substantiel préservant son individualité qu'elle ne perd jamais et sa personnalité qui ne se modifiera pas immédiatement, après la désincarnation. L'âme retourne au monde spirituel emportant avec elle toutes ses qualités, mauvaises et bonnes.

Il est aussi de notre connaissance que l'Esprit, lorsqu'il est incarné, n'est pas circonscrit seulement au corps, s'irradiant au delà des frontières charnelles, établissant le contact avec d'autres esprits incarnés ou désincarnés, ayant entre eux la communication par la pensée, influençant réciproquement. Les bons esprits qui seulement pensent et sentent le bien, influencent positivement, alors que les esprits encore pervers, malheureux, ou ignorants vibrent dans la tranche qui les caractérisent, causent des impressions désagréables et négatives, pouvant jusqu'à nous emporter, dépendant du degré d'influence à la maladie et à la folie.

Il est consigné, dans l'ouvrage a par rapport aux causes, que certaines obsessions se donnent par la haine, par le sentiment de vengeance ou autre sentiment pervers. Les esprits, qui se sentent préjudiciés par nous, dans cette incarnation ou dans d'autres antérieures, pourront nous affliger, à travers une influence pernicieuse et prolongée.

L'obsession cependant, ne survient pas uniquement par les sentiments pervers. Tout être qui est affligé, *affligeant continuellement et longuement* entre autre, pourra être considéré comme un obsesseur, même involontairement.

De cette façon, l'affligé, qui devient *cause* de l'affliction, même de celui qu'il dit aimer et pense vénérer avec une santé mal comprise et mal administrée, bien que ce ne soit pas par dessein, se transformera à son tour en *agent perturbateur* de l'être aimé.

Cette situation ultime est très commune dans les cas de perte par la mort de l'être cher: celui ou celle qui reste dans le corps irrésigné et se déstructurant, sa santé dévastée, il commence à souffrir terriblement, **envoyant des messages négatifs de désespérance ou de révolte à celui à celle qui est parti, ainsi l'obsidiant et s'obsidiant.**

Il peut aussi survenir le contraire; l'être cher désincarné, inadapté et profondément nostalgique dans le monde spirituel, ne s'est pas encore dégagé suffisamment des liens qui le retiennent à l'ancien foyer ou dans les environnements de sa préférence, commence à *incommoder* ceux qu'il *aime*. Non conformé par le changement imposé par la mort et sans volonté ou sans préparation pour réaliser ce que l'on attend de tous ceux qui se retrouvent libérés des amarres charnelles, il peut **opter** pour rester proche de ceux qu'il estime, les influençant négativement, sous le prétexte de préserver leur mémoire.

.....

Ame sœur!

Si vous faites une analyse, percevez que l'obsession peut être la racine de votre dépression, cherchez courageusement à vous libérer d'une telle influence, qui pourra acquérir des contours extrêmement sévères et apporter des conséquences profondément lamentables.

.....

Si vous agissez mal, pardonnez-vous et récupérez agissant bien, restaurant l'équilibre compromis par votre comportement.

Si cela est possible, et *faites tout* pour que cela arrive, réconciliez-vous le plus rapidement possible avec votre adversaire. (La recommandation est de Jésus).

Excusez vous démontrant la sincérité de votre cœur, mettant en évidence le dessein de régénération et de secours, quittant le débit.

Si la personne (ou l'esprit) qui se considère offensé , ne souhaitant pas excuser, préfère se maintenir amarré à la meurtrissure, ou le chagrin, ou la peine, ou la tristesse, ou la douleur et à la haine stériles , ne lamentez pas. Si elle pardonne, ce sera meilleur pour tous.

Si vous n'obtenez pas une compréhension juste de celui ou de celle qui se considère juge de la propre cause, cherchez à suivre votre chemin sans regarder derrière et cherchant à ne pas répéter l'équivoque qui généra la rupture.

.....

Si vous avez perdu un ami ou une affection spéciale par la désincarnation et percevez que la dépression y tient là sa cause, prenez soin de vous-même. Ne vous oubliez pas, votre pensée négative atteint l'être absent que vous pleurez, et en lui se répercute sur son état émotionnel, cette douleur qui est la votre et devient la sienne.

Si vous pleurez le départ de quelqu'un , apprenez à mieux travailler la douleur et la santé, les convertissant en bonnes pensées, d'espérance et d'amarrage pour celui ou celle qui vous aura précédé dans la mort.

Aussi par l'oraison, vous aiderez, la cher disparut, mort, l'engageant et le stimulant au dégagement et suscitant en lui la disposition à s'adapter à la nouvelle vie, lui faisant comprendre que la séparation est temporaire et apparente, parce que Dieu, dans son Infinité Bonté nous a enseigné l'Amour et ne nous aurait pas placé au coté d'affections particulières pour ensuite, cruellement nous condamner à une séparation éternelle et irrémédiable.

L'obsession peut aussi se donner entre incarnés.

Si vous vivez dans un environnement adverse, composé de mentalités perturbées ou tristes, sachez que vous êtes exposé à vous voir contaminer à n'importe quel moment.

Si la pensée d'un incarné peut atteindre un non incarné, alors, avec certitude il pourra atteindre un autre incarné.

Ceci est fréquent dans l'environnement domestique ou dans l'environnement du travail, ou les personnes convivent durant des heures par jour et pendant des années...

Dans un tel vécu, là et lorsque les créatures n'occultent pas leur réel état intime, s'extrapolant par la parole, par le regard, par un geste et jusqu'à même par une *irradiation silencieuse*, considérant la capacité d'expansion de l'Esprit, la personne pourra, vivant avec un déprimé, se déprimer aussi. Ou si c'est vous la personne déprimée et que l'autre ne sache pas se protéger, il finira par tomber malade, aussi par le procédé appelé de *contamination fluidique*.

Vous influencez l'environnement dans lequel vous vivez, tout comme l'environnement vous influence.

Structurez-vous de telle façon, que vous puissiez influencer positivement l'environnement. Ainsi structuré, l'environnement, s'il est négatif, ne vous influencera pas négativement.

Si votre structure intime est l'infélicité, dans un environnement réellement équilibré vous pourrez vous bénéficier grandement de lui, si vous vous disposez à bien agir. Pour cette raison, le déprimé a besoin de rechercher les moyens adéquats pour sa récupération, pour ne pas se débilitier encore plus. Malheureusement, ce qui se voit en règle générale, est le contraire ; le déprimé cherche la compagnie du déprimé, et les deux, dans cette influence néfaste, se dépriment.

.....

Je vous demande de garder cette information ; votre pensée, comme celle de toutes les autres créatures, s'irradie et cherche des ondes mentales équivalentes, s'affinant et se syntonisant avec elles, les influençant et étant influencée par elles.

Si votre onde mentale est bonne, vous aurez de bonnes affinités et une bonne syntonie, vous rendant heureux. Si votre irradiation est négative, elle s'affinera et se syntonisera avec les ondes négatives équivalentes, vous surchargeant avec ces vibrations que vous aurez attiré vers vous, par manque de vigilance, par immaturité ou par plaisir morbide.

Apprenez à prendre soin de votre esprit et pensez uniquement dans ce qui est bon et beau, ne vous complaisant pas dans l'alimentation des pensées négatives.

Comme vous le savez nous sommes ce que nous pensons être.

Etant intimement bien, et percevant que des pensées négatives sont en train de vous assiéger, cherchez à interrompre ce flux, en ne vous affinant pas, et en ne vous syntonisant pas avec les télépathies déprimantes,

Etant intimement mal, corrigez une telle posture et cherchez l'affinité et la syntonie du meilleur patron vibratoire.

.....

L'obsesseur incarné ou désincarné, explore ses meilleures énergies physiologiques, émotionnelles et spirituelles, les menant à la débilitation tout en les amarrant à la prostration et à la dépression.

Pour cette raison, pour votre propre bénéfice, et le bénéfice de ces esprits malheureux, qui pour n'importe quel motif vous assiègent, alors établissez un bon patron mental et persévérez en lui, de façon à soigner ou à empêcher l'obsession, toujours pernicieuse et d'effets imprévisibles.

Soignant ou évitant l'obsession, vous serez sur le chemin d'une vie mentale plus saine, mieux protégé et libre des influences pernicieuses du milieu dans lequel vous vivez.

.....

Ame chère !

Aidez vous, pensant :

Ayez la certitude que la mort ne tue pas la vie. Mes amours qui m'auront anticipé dans la désincarnation, continuent vivant, tout comme je vivrai après mon départ. Je me console devant cette séparation temporaire et aidé dans la confiance permanente et sûre en Dieu, je chercherai à aider les personnes aimées qui m'auront précédé, leur envoyant des pensées de résignation, patience et courage. Les aidant et m'aidant dans la récupération intime, plus facilement nous pourrions nous communiquer par la pensée et plus facilement nous nous réunirions plus tard. Je transformerai ma santé au service de l'amour du prochain, transformant ce service en bénédictions pour mes amours, comme pour moi. J'irai à l'encontre des douleurs plus fortes que les miennes, me confortant lorsque je cherche à conforter les cœurs des autres.

Je pardonne facilement à mes adversaires, les enveloppant dans un sentiment de bonne volonté et d'amour. Ils sont si malheureux qu'ils n'ont pas besoin de ma meurtrissure, de mon chagrin, de ma peine, de ma tristesse, de ma douleur dans ma maison mentale, ou de ma haine. Si je leur ai fait quelque mal, je m'en réjouis et je m'efforcerai pour que le secours se donne le plus tôt possible.

Je chercherai en travaillant ma transformation intime, à toujours progresser. Agissant ainsi, je sais que je me positionnerai si haut que les assauts de la méchanceté des autres ne m'atteindront pas.

Pensant, sentant et agissant positivement, j'influencerai le milieu dans lequel je me trouve. Ainsi l'environnement négatif ne réussira pas à m'atteindre. Envoyant à tous des messages positifs, ils retourneront à moi, me bénéficiant grandement...

Soignez-vous pour les causes diverses. (Autres causes).

Nous avons vu dans le chapitre sur les causes, qu'en principe, tous les facteurs qui contribuent à consumer ou à épuiser la personne, peuvent concourir à la dépression.

De cette façon, nous avons besoin d'adopter une posture positive et valeureuse pour tous les moments et circonstances, non pas uniquement pour prévenir mais aussi pour soigner la tristesse qui s'est installée dans notre maison mentale.

Si tous les facteurs négatifs peuvent concourir pour la dépression, *toutes les attitudes et providences positives peuvent concourir pour la prévention ou la cure.*

.....
Ame chère !

Ne négligez pas un problème considéré petit ; Cherchez à le surmonter aussitôt que possible, empêchant ainsi sa croissance. N'oubliez pas, tout peut donner une cause à la dépression.

L'océan gigantesque est fait de gouttes minuscules. Une grande tristesse peut être la conséquence de la somme de beaucoup de petites tristesses non surmontées.

Il y a des personnes, qui tentent de justifier une conduite malheureuse, affirmant : ça été la goutte d'eau qui a fait déborder le vase ! Et d'autre qui ajouteront toujours ; si le vase n'avait pas été plein, certainement que la goutte ne se serait pas renversée. La faute, cependant, n'est pas de la goutte d'eau, mais de celui qui a permis que le vase que le vase soit rempli, sans prendre les précautions dues...

.....
Travaillez et vivez, ne permettant pas de vous abattre ou d'être influencé de manière importante par les situations désagréables, commune à la vie de tous.

Il est compréhensible que nous ayons tous des afflictions, ceci ne justifie pas que nous nous devons nous remettre à toutes d'entre elles sans effort de les surmonter.

Ne vous permettez pas d'être rongé ou soumis par les pressions, les intimidations et les contraintes imposées par la société, toujours égoïste. Soyez fort et suffisamment pour vous imposer aux facteurs contraignants.

N'en remettez pas l'erreur uniquement sur le milieu. A chaque fois qu'il est possible opposez-lui de la résistance. S'il n'en était pas ainsi, aucune créature ne serait responsable par ce qu'elle entreprend de faire, permettant alors de transférer à la société la responsabilité de tout ce qui lui arrive et abandonnant. Combien d'idées nouvelles, de nouvelles créations, de propositions nouvelles ont apporté une part bénéfique aux villages, aux villes, aux capitales, aux pays, à l'humanité alors qu'elles étaient récusées, avec virulence et acharnement. Les propres détracteurs, les plus acerbes, fréquemment deviennent avec le temps, les meilleurs défenseurs.

.....

Evitez les crises de relation, fréquentation.

Surmontez les crises existantes et les passées.

.....

Semez la sympathie. La sympathie irradié en retour reviendra vers comme bénédictions.

.....

Cherchez à ne pas vous révoltez devant les carences et les difficultés économiques et autres. La plainte pure et simple ne résout pas. La crise pourra être surmontée à travers le travail et l'effort persévérants.

Devant des difficultés existantes, cherchez la créativité.

Simplifiez-vous la vie.

Continuer travaillant, vous ajustant à vos rendements et vos possibilités.

Cherchez à distinguer entre le superflu et le nécessaire. Le superflu uniquement perturbe la vie, stressant sans nécessité la créature.

.....

Soyez toujours animé, ne faiblissez jamais.

Faite le maximum à votre portée, de vos possibilités, espérant les résultats positifs.

.....

Cherchez la cause profonde de votre maladie organique. Si une cause similaire est dans votre conduite, efforcez vous pour l'éliminer pour qu'elle ne vienne pas contribuer à votre déséquilibre.

.....

Faites tout ce qui est éthiquement possible pour obtenir la cure.

Si vous obtenez la cure, réjouissez-vous et cherchez à établir des règles meilleures de comportement, évitant de nouvelles chutes dans la maladie.

Si toutes les possibilités à votre portée, sont épuisées et que vous n'obtenez pas de cure, analysez la situation et extrayez de la maladie le meilleur bénéfice.;

Nombreuses sont les personnes qui réussissent à réaliser de grandes choses, même souffrant de graves maladies.

Engagez vous, pour ne pas permettre que le problème physique devienne un grave problème émotionnel spirituel.

Si survient subitement la désincarnation, ne vous désespérez pas. La vie continue. Il n'existe pas de mort ou de séparation définitive. Nous nous reverrons...

.....

Les stupéfiants ne soignent pas.

Les substances stupéfiantes uniquement aggravent les maux. La dépendance, la maladie, la mort, la souffrance pour soi comme pour les autres sont quelques unes des conséquences de la consommation de tels produits. L'utilisation destructrice, (du point de vue incarné et désincarné), nécessite deux réincarnations pour rétablir l'ensemble âme corps. La première dans des conditions certaines fois très lourdes de souffrance, ce qui occasionne d'autres préjudices au-delà dans le temps comme l'éloignement d'être chers, des retards, des pertes évolutives etc... la deuxième dans le travail quotidien d'éducation, de moralisation, d'efforts d'aide à soi même et aux autres, victimes d'antan...

.....

Si vous tenter la cure de la dépression à travers l'alcool, vous ne soignerez en rien la maladie physiologique, mais au contraire vous en contracterez une autre. Vous resterez dépressif et vous deviendrez dépressif-alcoolique, avec une situation grandement compliquée.

.....

Travaillez pour atteindre le murissement psychologique, ce qui vous permettra d'affronter les situations difficiles et de les vaincre.

Il n'y a pas de problème qui dure toujours. Maintenez-vous dans le devoir, faisant le meilleur, jusqu'à ce que le problème soit surmonté.

.....

Examinez votre échelle de valeurs. Ajustez vous de telle façon que vous puissiez vous conditionner dans tout ce qui est positif et spiritualisant, ne vous consommant pas dans des objectifs infantiles ou immédiatistes, qui ne bénéficient pas.

.....

Observez vos contours mentaux, vos sentiments, vos habitudes et renouvez vous spirituellement.

Croissez intimement, les problèmes extérieurs diminueront proportionnellement. Si vous vous placez sous le problème, il acquerra une taille exagérée. Cependant, si vous vous positionnez très au dessus, vous verrez qu'il n'a pas l'expression imaginée. Plus haut vous serez placé, moindre deviendra l'affliction de votre vision !

La santé psychologique répond à une vie mentale harmonisée et heureuse.

N'alimentez jamais le négatif, la destruction.

Rénovez-vous et croissez, vous structurant. La maturité émotionnelle vous permettra l'accès à la réussite et à la conquête de vous-même.

.....

Ne vous remettez jamais au découragement. Résistez courageusement jusqu'à la victoire.

Devant les attaques agressives des souffrances, réagissez avec vigueur.

Comment vaincre sans lutte ? La bataille décorera le militaire vaillant.

Ne vous méprisez pas

Avec un effort mental et des actions programmées, vous pourrez soigner l'apathie, toujours douloureuse.

Posez votre volonté sur toutes les situations.

.....

Ne vous fixez pas seulement dans le moment qui passe et dans l'environnement dans lequel vous vous trouvez. Cherchez à suivre au-delà...

.....

Croyez-le : Le bien est l'antidote du mal. Réalisant le bien alors le mal perdra son empire.

.....

Ame chère !

Aidez vous, affirmant avec confiance :

Je peux et je veux surmonter toutes les injonctions douloureuses. Les difficultés m'objectivent à me développer pour la croissance intime que je dois réaliser, surmontant les revers, avançant mieux et plus surement, expérimentant la joie que la victoire enseigne et désire. Je regarderai toujours les événements, même les plus difficiles, comme une stimulation pour l'auto réalisation. Si dans le passé, lorsque j'étais moins expérimenté et moins capable, je n'ai pu surmonter les défis, alors aujourd'hui plus préparé et plus mûr , il m'est possible de les surmonter ainsi que ...

AUTRES RECOMMANDATIONS POUR LES SOINS

Higiénisez-vous mentalement

Le dépressif comme nous l'avons vu dans le chapitre précédent, est quelqu'un qui porte sa maison mentale surchargée de pensées et sentiments négatifs, qui terminent par lui miner ses résistances physiologiques et spirituelles.

Pour la reconquête de la santé physiologique et spirituelle, il est important que se réalise l'hygiénisation intime, éliminant de la maison mentale tout ce qui est préjudiciel.

L'importance de la pensée pour tous les aspects de la vie, aussi pour l'organique, est un fait parfaitement accepté par la Science. La pensée correcte est dans la base de la santé intégrale de la personne.

.....

Ame sœur !

Balayez les détritrus du subconscient et du conscient.

Effacez et surmontez le passé. Ainsi comme l'on peut effacer un archive de la mémoire d'un ordinateur, il est aussi possible d'effacer les mémoires négatives du subconscient, y réalisant des registres nouveaux et positifs.

La permanence des résidus mentaux apporte des préjudices considérables à votre vie, à votre félicité.

.....

Les athlètes conquièrent la meilleure condition physique pour l'exercice continu. Ils s'exercent continuellement aussi, dans la recherche de l'asepsie intérieure.

Ils s'entraînent par des manières nouvelles et positives de penser.

Rééduquez votre esprit, qui a acquis des habitudes vicieuses tout au long des millénaires.

Dirigez votre esprit. Par cela vous éviterez des accidents.

Veillez et protégez-vous contre les constructions mentales pernicieuses, sinon le plus grand préjudiciel, ce sera vous.

.....
N'archivez pas la tristesse, les ressentiments, les insécurités...

Abandonnez ce qui ne peut pas vous rendre heureux.

Libérez-vous de l'auto compassion.

Ne vous prenez pas aux sentiments tourmenteurs.

.....
Ame chère !

Auto aidez-vous, affirmant

Je suis seigneur de ma **maison mentale**. Ainsi, comme je me sens bien, vivant dans des environnements aseptisés et prenant soin de l'hygiène corporelle, l'âme aussi se sent mieux, se libère des impuretés émotionnelles et spirituelles. Je prendrais donc, plus soin de moi pour avoir ma maison mentale toujours propre et libre des miasmes pestilentiels des émotions malheureuses.

Polarisez la pensée.

La prochaine étape est l'hygiénisation de la pensée, (balayant la poubelle mentale) sera que le dépressif adopte une technique qui pourra être appelée de polarisation de la pensée.

Polariser, dans le sens ici proposé, signifie, **concentrer ou se concentrer pour un objectif déterminé. (22b)**

Comme l'écrit le Docteur Allan Worsley, si nous analysons soigneusement nos pensées, nous noterons qu'elles peuvent être classifiées par couples contraires

Par exemple:

POSITIF

Amour

Bonne Volonté

Courage

Félicité

Enthousiasme

Contentement

Auto-Confiance

Certitude

Confiance dans le Succès

Altruisme

Pureté

NEGATIF

Haine

Ressentiment

Peur

Dépression

Désintérêt

Mécontentement

Manque de Confiance

Doute

Peur de l'Échec

Egoïsme

Impureté

Et ainsi de suite. C'est un exercice utile, faisant croître, mais non pas contraire et il est à noter ceux qui ne doivent pas être appliqués. Mesurez la somme totale, et vérifiez si, par rapport aux thèmes, le votre est positivement ou négativement orienté. (25d)

Le déprimé est quelqu'un, qui au long du temps, finit et opta par penser et fixer des pensées, sentiments et expériences négatifs Pour cela il finit abattu moralement. Si dans le passé il avait opté pour des aspects positifs des situations et des personnes, aujourd'hui différent serait son état émotionnel. Il serait une personne réalisée et heureuse.

Une des techniques pour la cure de la dépression consiste, donc, dans la substitution d'une pensée négative pour une autre positive. Insistant dans cette technique, graduellement, le dépressif, par cette simple technique, réussira à imprimer des caractéristiques différentes dans le paysage mental, retrouvant l'encouragement et vivant de manière productive.

Avec la substitution de la pensée ou du sentiment, évidemment, quelques situations désagréables ne disparaîtront pas toutes. Non, sur la terre la félicité complète n'est pas possible (pour l'instant). Donc, par cette technique, l'être réussira à se fixer dans le positif et atténuera grandement les éventuelles afflictions qu'il viendra souffrir, les réduisant à leur réelle dimension, lorsqu'il ne réussira pas à les éradiquer totalement.

.....

Ame chère !

Après avoir balayé le rebus émotionnel, hygiénisez votre maison mentale. Maintenant nettoyez et balayez, cherchez à mettre de nouvelles pensées, des sentiments et des objectifs.

Souvenez-vous que le superconscient possède de précieux recours, qui attendent un développement. Comme nous l'avons vu dans le chapitre qui traite de la maison mentale, dans le superconscient nous gardons les matériaux d'ordre sublime, représentant la partie la plus noble de notre organisme divin en évolution. En lui, en puissance, la créature porte la bonté, l'amour, le beau, le divin, et d'autres recours qui, si travaillés par un investissement supérieur, proportionneront à l'être sa plénitude spirituelle.

Investissez dans la conquête du Je supérieur, laissant pour toujours l'Ego qui seulement rendra malheureux et perturbé.

.....

Elisez le bien et maintenez vous en lui, cherchant à éviter les alternances qui produisent l'instabilité émotionnelle/spirituelle.

Fixez les émotions positives, les événements agréables, les moments de joie, les instincts de réalisation noble...

.....

Asseyez-vous et créez une image mentale de ce que réellement vous aimeriez être. Que ce soit dans un haut niveau. Pensez à cela, au lieu de laisser vaguer vos pensées. Continuez sans interruption à rajouter des détails à l'image, jusqu'à ce qu'elle se fixe bien claire et parfaite.

Cette image sera un puissant foyer* mental, et servira pour concentrer l'énergie mentale déviée. Elle aidera à focaliser sur la pointe d'une aiguille les forces antérieures gaspillées, perdues sans objectif et rêves oisifs.

Votre puissante dynamique vous élèvera au règne des réalisations.

Tous les grands hommes et les grandes femmes de l'Histoire ont eu un idéal similaire. Cela a été le secret de leur bonne réussite.

Une grande partie de la dépression et de la mauvaise humeur est simplement le résultat d'un mode négatif de penser ; d'une perspective négative de la vie.

** Mot ayant dans le contexte de cet ouvrage un double sens : Habitation et concentrateur à la fois.*

Il est possible d'y remédier suivant l'éducation mentale, suivant la polarisation de la propre pensée, qui dans votre période transformera le prototype pessimiste et négatif dans un prototype animé et positif. (25°)

.....

Portez de nouvelles manières de penser.

Pensant correctement, vous sentirez, agirez et vivrez correctement. Pensez bien, ressentez bien, parlez bien, agissez bien.

Comme nous l'avons déjà dit, toute notre existence passe nécessairement par la pensée. Aussi, le bien penser va se refléter dans toutes les situations de l'existence.

Cette transition du négatif pour le positif pourra prendre du temps et être complexe, par le manque de discipline mentale, exigeant temps et effort continu. Donc, si nous ne nous disposons pas à la conquête, nous resterons stationnaires.

Entendez que vous êtes ce que vous faites à travers de la pensée. A partir de maintenant, venez et pensez bien avec insistance.

Vous avez d'amples possibilités de changement.

.....

Ame chère !

Aidez-vous, mentalisant :

En moi, je possède des recours grandioses, qui attendent un investissement et un développement. Je fixerai uniquement mon côté positif, m'efforçant avec valeur à surmonter mes limitations et difficultés émotionnelles. Même devant les adversités, je maintiendrai une posture courageuse et confiante, ne me permettant pas d'abattement, de soumission. J'opterai pour penser et sentir le bien, me rendant heureux

Croyez en Dieu

Nous avons vu dans le chapitre II que **‘Dieu est éternel, immuable, immatériel, unique, tout-puissant, souverainement juste et bon’**. **‘Il a créé l'univers qui comprend tous les êtres animés et inanimés, matériels et immatériels’**.

L’Univers (qui regroupe), est régi par des lois éternelles, justes, sages et amoureuses. **Il y a en tout un ordre divin. Bien que vous ne l’ayez pas détecté, il se manifeste en tout, exprimant son origine dans le Créateur. (27b)**

Il y a des êtres qui ne croient pas en l’existence de Dieu ? Il y a d’autres qui y croient, mais qui n’extraient pas de cette croyance, tous les avantages possibles. Il y en a d’autres par contre qui y croient et se félicitent, bénéficiant de cette *Présence*.

Les autres n’entrent pas en dépression profonde, parce qu’ils rencontrent en Dieu et en eux-mêmes, les forces nécessaires en affrontant des difficultés. Les premiers, les incroyants et les *croyants fragiles*, sans forces et sans inspiration supérieure, ont succombé devant les adversités.

.....

Un penseur du XVIII siècle affirma, avec tristesse : **l’homme a perdu l’adresse de Dieu...**

Dans la *perte de l’adresse de Dieu*, réside la cause de tous les maux terriens. La créature humaine est malheureuse, parce qu’elle s’est remise à elle-même et aux cogitations d’ordre inférieur, rendue esclave aux objectifs purement matériels.

Le cher médecin spirituel André Luiz, par les mains bénites de Francisco Candido Xavier, écrit dans l’ouvrage : Agenda Chrétien ; **N’oublie pas que Dieu, est le thème central de nos vies.**

C’est parce que nous avons perdu l’adresse et que nous avons oublié que Dieu est le centre de tout, que nous nous trouvons et sommes malheureux.

L’existence de Dieu se prouve par l’axiome de nos sciences, exprimée dans la Loi suivante : A chaque action correspond une réaction ; à chaque action intelligente correspond une réaction intelligente.

.....

Littéralement c'est ce que nous trouvons dans le Livre des Esprits d'Allan Kardec.

Le Livre des Esprits
CHAPITRE PREMIER
-
DIEU

**1. Dieu et l'infini. - 2. Preuves de l'existence de Dieu.
3. Attributs de la Divinité. - 4. Panthéisme.**

Dieu et l'infini.

1. Qu'est-ce que Dieu ?

« Dieu est l'intelligence suprême, cause première de toutes choses². »

2. Que doit-on entendre par l'infini ?

« Ce qui n'a ni commencement ni fin : l'inconnu ; tout ce qui est inconnu est infini. »

3. Pourrait-on dire que Dieu c'est l'infini ?

« Définition incomplète. Pauvreté de la langue des hommes qui est insuffisante pour définir les choses qui sont au-dessus de leur intelligence. »

Dieu est infini dans ses perfections, mais l'infini est une abstraction ; dire que Dieu est *l'infini*, c'est prendre l'attribut pour la chose même, et définir une chose qui n'est pas connue par une chose qui ne l'est pas davantage.

Preuves de l'existence de Dieu.

4. Où peut-on trouver la preuve de l'existence de Dieu ?

« Dans un axiome que vous appliquez à vos sciences : il n'y a pas d'effet sans cause. Cherchez la cause de tout ce qui n'est pas l'œuvre de l'homme, et votre raison vous répondra. »

Pour croire en Dieu, il suffit de jeter les yeux sur les œuvres de la création. L'univers existe, il a donc une cause. Douter de l'existence de Dieu, serait nier que tout effet a une cause, et avancer que rien a pu faire quelque chose.

² Le texte placé entre guillemets à la suite des questions est la réponse même donnée par les Esprits. On a distingué par un autre caractère les remarques et développements ajoutés par l'auteur, lorsqu'il y aurait eu possibilité de les confondre avec le texte de la réponse. Quand ils forment des chapitres entiers, la confusion n'étant pas possible, on a conservé le caractère ordinaire.

5. Quelle conséquence peut-on tirer du sentiment intuitif que tous les hommes portent en eux-mêmes de l'existence de Dieu ?

« Que Dieu existe ; car d'où lui viendrait ce sentiment s'il ne reposait sur rien ? C'est encore une suite du principe qu'il n'y a pas d'effet sans cause. »

6. Le sentiment intime que nous avons en nous-mêmes de l'existence de Dieu ne serait-il pas le fait de l'éducation et le produit d'idées acquises ?

« Si cela était, pourquoi vos sauvages auraient-ils ce sentiment ? »

Si le sentiment de l'existence d'un être suprême n'était que le produit d'un enseignement, il ne serait pas universel, et n'existerait, comme les notions des sciences, que chez ceux qui auraient pu recevoir cet enseignement.

7. Pourrait-on trouver la cause première de la formation des choses dans les propriétés intimes de la matière ?

« Mais alors, quelle serait la cause de ces propriétés ? Il faut toujours une cause première. »

Attribuer la formation première des choses aux propriétés intimes de la matière serait prendre l'effet pour la cause, car ces propriétés sont elles-mêmes un effet qui doit avoir une cause.

8. Que penser de l'opinion qui attribue la formation première à une combinaison fortuite de la matière, autrement dit au hasard ?

« Autre absurdité ! Quel homme de bon sens peut regarder le hasard comme un être intelligent ? Et puis, qu'est-ce que le hasard ? Rien. »

L'harmonie qui règle les ressorts de l'univers décèle des combinaisons et des vues déterminées, et, par cela même, révèle la puissance intelligente. Attribuer la formation première au hasard serait un non-sens, car le hasard est aveugle et ne peut produire les effets de l'intelligence. Un hasard intelligent ne serait plus le hasard.

9. Où voit-on dans la cause première une intelligence suprême et supérieure à toutes les intelligences ?

« Vous avez un proverbe qui dit ceci : A l'œuvre, on reconnaît l'ouvrier. Eh bien ! Regardez l'œuvre et cherchez l'ouvrier. C'est l'orgueil qui engendre l'incrédulité. L'homme orgueilleux ne veut rien au-dessus de lui, c'est pourquoi il s'appelle esprit fort. Pauvre être, qu'un souffle de Dieu peut abattre ! »

On juge la puissance d'une intelligence par ses œuvres ; nul être humain ne pouvant créer ce que produit la nature, la cause première est donc une intelligence supérieure à l'humanité.

Quels que soient les prodiges accomplis par l'intelligence humaine, cette intelligence a elle-même une cause, et plus ce qu'elle accomplit est grand, plus la cause première doit être

grande. C'est cette intelligence qui est la cause première de toutes choses, quel que soit le nom sous lequel l'homme l'a désignée.

Dieu est *éternel* ; s'il avait eu un commencement il serait sorti du néant, ou bien il aurait été créé lui-même par un être antérieur. C'est ainsi que de proche en proche nous remontons à l'infini et à l'éternité.

Il est *immuable* ; s'il était sujet à des changements, les lois qui régissent l'univers n'auraient aucune stabilité.

Il est *immatériel* ; c'est-à-dire que sa nature diffère de tout ce que nous appelons matière, autrement il ne serait pas immuable, car il serait sujet aux transformations de la matière.

Il est *unique* ; s'il y avait plusieurs Dieux, il n'y aurait ni unité de vues, ni unité de puissance dans l'ordonnance de l'univers.

Il est *tout-puissant* ; parce qu'il est unique. S'il n'avait pas la souveraine puissance, il y aurait quelque chose de plus puissant ou d'aussi puissant que lui ; il n'eût pas fait toutes choses, et celles qu'il n'aurait pas faites seraient l'œuvre d'un autre Dieu.

Il est *souverainement juste et bon*. La sagesse providentielle des lois divines se révèle dans les plus petites choses comme dans les plus grandes, et cette sagesse ne permet de douter ni de sa justice, ni de sa bonté.

Panthéisme.

14. Dieu est-il un être distinct, ou bien serait-il, selon l'opinion de quelques-uns, la résultante de toutes les forces et de toutes les intelligences de l'univers réunies ?

« S'il en était ainsi, Dieu ne serait pas, car il serait l'effet et non la cause ; il ne peut être à la fois l'un et l'autre. »

« Dieu existe, vous n'en pouvez douter, c'est l'essentiel ; croyez-moi, n'allez pas au-delà ; ne vous égarez pas dans un labyrinthe d'où vous ne pourriez sortir ; cela ne vous rendrait pas meilleurs, mais peut-être un peu plus orgueilleux, parce que vous croiriez savoir, et qu'en réalité vous ne sauriez rien. Laissez donc de côté tous ces systèmes ; vous avez assez de choses qui vous touchent plus directement, à commencer par vous-mêmes ; étudiez vos propres imperfections afin de vous en débarrasser, cela vous sera plus utile que de vouloir pénétrer ce qui est impénétrable. »

15. Que penser de l'opinion d'après laquelle tous les corps de la nature, tous les êtres, tous les globes de l'univers seraient des parties de la Divinité et

constitueraient, par leur ensemble, la Divinité elle-même ; autrement dit de la doctrine panthéiste ?

« L'homme ne pouvant se faire Dieu, veut tout au moins être une partie de Dieu. »

16. Ceux qui professent cette doctrine prétendent y trouver la démonstration de quelques-uns des attributs de Dieu : Les mondes étant infinis, Dieu est, par cela même, infini ; le vide ou néant n'étant nulle part, Dieu est partout ; Dieu étant partout, puisque tout est partie intégrante de Dieu, il donne à tous les phénomènes de la nature une raison d'être intelligente. Que peut-on opposer à ce raisonnement ?

« La raison ; réfléchissez mûrement, et il ne vous sera pas difficile d'en reconnaître l'absurdité. »

Cette doctrine fait de Dieu un être matériel qui, bien que doué d'une intelligence suprême, serait en grand ce que nous sommes en petit. Or, la matière se transformant sans cesse, s'il en était ainsi Dieu n'aurait aucune stabilité ; il serait sujet à toutes les vicissitudes, à tous les besoins même de l'humanité ; il manquerait d'un des attributs essentiels de la Divinité : l'immutabilité. Les propriétés de la matière ne peuvent s'allier à l'idée de Dieu sans le rabaisser dans notre pensée, et toutes les subtilités du sophisme ne parviendront pas à résoudre le problème de sa nature intime. Nous ne savons pas tout ce qu'il est, mais nous savons ce qu'il ne peut pas ne pas être, et ce système est en contradiction avec ses propriétés les plus essentielles ; il confond le créateur avec la créature, absolument comme si l'on voulait qu'une machine ingénieuse fût une partie intégrante du mécanicien qui l'a conçue.

L'intelligence de Dieu se révèle dans ses œuvres comme celle d'un peintre dans son tableau ; mais les œuvres de Dieu ne sont pas plus Dieu lui-même que le tableau n'est le peintre qui l'a conçu et exécuté.

Jésus dans une précieuse synthèse, donne une extraordinaire *définition* de Dieu, l'appelant *simplement* de Père !

Emmanuel nous suggère par la psychographie de Chico Candido Xavier, que nous ne nous occupions pas à vouloir pénétrer le mystère de Dieu, nous contentant simplement de L'appeler comme Jésus le fit en disant : Père.

Le dépressif par ce que nous avons observé, est quelqu'un qui va, négligeant Dieu, ne se fixant pas en lui et se laissant vaincre par de nombreuses pressions, de l'extérieur ou de l'intérieur de lui-même.

.....

Ame sœur !

La dépression pathologique est une maladie grave. Si vous souffrez de ce mal, sachez combien ce cadre est douloureux.

Je désire vous dire, à ce moment, que Dieu est le meilleur remède à votre mal.

Lorsque nous souffrons de maladies qui ne présentent pas de gravité, une médication simple résout la problématique. Lorsque la maladie est grave, le traitement doit être entrepris avec des soins plus accentués. Ce n'est pas n'importe quelle médication qui répondra à cette nécessité.

Une certaine matinée, alors que je revenais d'une conférence dans l'Etat de Paraná (Régions Sud du Brésil), je perçu la présence d'un ami spirituel très cher. A un certain moment, lui-même ayant *partagé* quelques unes de mes méditations autour du thème de la dépression, soigneusement me susurra à l'oreille : **Pour un grand mal comme une dépression, il n'existe qu'un seul remède qui soit à sa portée. Et ce grand remède est Dieu.**

.....

Il faut vous convaincre que la foi est l'exigence fondamentale pour votre cure Il est scientifiquement certifié des bénéfiques que la confiance en Dieu proportionne au corps , aux émotions, à l'âme.

La confiance illimité en Dieu fortifie l'être, lui donne l'auto confiance, génère l'optimisme, stimule l'avancement et rénove les espérances ...

Ne doutez jamais de l'existence, de l'amour et de la providence de Dieu. Confiez en Lui, et non pas pour que tout soit suivant votre volonté.

Confiez toujours quoiqu'il en soit. La plus grande souffrance que quelqu'un peut expérimenter dans cette non croyance est le manque de confiance.

Exercez la foi, programmant un itinéraire mental à travers la polarisation, faites l'asepsie mentale. En d'autres termes, réalisez l'hygiène mentale, élisez des pensées et des sentiments positifs et exercez-vous à les fixer. La foi est aussi quelque chose qui peut se conquérir par l'effort.

.....

Dieu est indéfiniment plus grand que tous vos problèmes. Il peut *tout*, tout il peut.

Remettez vous en Lui, certain, car il est le Père Aimant et Bon de tous ces enfants.

Maintenez votre pensez liée à Dieu. Il est partout à la fois. Sentez-le à votre coté, ressentez-le en vous, permettant qu'il vous bénisse et vous laisse parsemez de bonté, allant toujours de l'avant.

Ainsi agissant, vous allez vous structurez pour vous vaincre et vaincre les défis et difficultés de la psychologie de comportement matérialiste, de sentiment de perte, de ressentiment, de sentiment d'erreur, d'obsession et d'autres causes qui concourent à la

dépression. Si votre esprit est rempli *de ...pression*, vous pourrez alors avoir une *dépression*. Pour que votre esprit ne soit pas surchargé *de pression* et avec de la *dépression*, cherchez Dieu. Avec Lui, l'être retire la charge *de pression* qui le perturbe, et se pacifie émotionnellement et physiquement, se retrouvant hors *de pression*.

Dieu, toujours indulgent, est le sanctuaire sûr, où la consolation se répand, tranquillisant celui qui cherche un refuge. (27c).

.....
Ame chère !

Aidez-vous, affirmant :

Mon Dieu tu es mon berger et rien ne me manquera.
Je peux tout avec celui qui me fortifie.
Puisque Dieu, tu es avec moi,
rien ne pourra être contre moi
dans l'amour de tous.

Croyez en Jésus

La Doctrine Spirite nous enseigne que Jésus est le Plus Grand Administrateur de la planète, étant le Plus Grand Ami de l'Humanité.

C'est la personne la plus parfaite que Dieu ait offert à l'homme pour lui servir de guide et de modèle. (4h)

Le Christ en vérité, n'est pas le nom de Cet Esprit, mais sa Condition. Expliquons : Durant des millénaires incalculables, il est arrivé à l'excellente condition d'appeler à lui la responsabilité de l'administration de cet orbe, ce qu'il fit amoureusement et efficacement depuis la première heure.

Par amour, et se chargeant spontanément de cette mission, il vint opportunément vers nous, *S'incarnant* parmi nous, et il reçut le nom de *Jésus*. Jésus, a été le nom donné à Cet Esprit qui est le *Christ*, par la condition évolutive atteinte.

Comme l'écrit Joanna de Angelis : *Jésus, surmontant toutes les limites de la connaissance, se fit le biotype de l'Homme Intégral, pour avoir développé toutes les aptitudes héritées de Dieu, dans la condition d'être plus parfait possible. (5b)*

Christ-Jésus, donc, n'est pas Dieu. Tout comme nous tous, Il est enfant de Dieu . Tous les êtres devant le Père étant égaux. Il n'est pas comme beaucoup le prétendent, le chef d'organisation religieuse....

En réalité, étant le Christ planétaire, le Modèle et le Guide, il a atteint une importance vitale pour toutes les créatures véhiculées à cet orbe. Nous pouvons et nous devons le considérer comme l'Ami, le Frère, le Compagnon, le Maître, le Médecin de nos âmes. Par extension le Plus Grand Psychothérapeute que l'on connaisse...

Le témoignage apporté par le Christ n'a pas encore été exploré correctement par les hommes. Les hommes ne perçoivent pas encore que Son message a un profond contenu médico-psychologique, constitué comme l'itinéraire sûr ou la description minutieuse et sûre pour l'acquisition et la manutention de la santé intégrale.

Lorsque le maître recommande l'amour, le pardon, la confiance en Dieu, la conduite éthique, il n'est pas en train d'administrer des préceptes de nature mystique. En vérité, toute sa prédication représente des techniques suffisantes pour l'autoréalisation de l'être qui se bénéficiera pleinement ou se spiritualisera, s'aimant et se dévouant à l'amour du prochain.

.....

Ame sœur !

Si vos heures sont de douleurs et d'afflictions, confiez-vous à Jésus.

Il ne se trouve pas dans le ciel, désintéressé de nos luttes puérides, mais dans la condition d'Ami Loyal et toujours Bienveillant. Jésus est la présence certaine et constante.

Habituez-vous à penser à Lui, à vous remettre en lui avec confiance , se souvenant de sa promesse ; qu'il ne laissera aucune brebis...

Lorsque Jésus effectivement pénètre dans notre intimité, l'amertume, la solennité et la sensation d'abandon disparaissent.

.....

Ame chère !

Sur le sujet suivant, vous trouverez la suggestion du cœur, qui est l'interphone à travers duquel vous pourrez entrer en contact avec Cet Ami Divin !

Priez avec ferveur

Faisons un parallèle entre semer et prier.

Semer signifie ouvrir des sillons, permettant que les semences pénètrent l'intimité du sol. Prier à son tour, signifie ouvrir les sillons de l'intimité de l'âme et du cœur, pour que les semences de l'espérance, du courage et de la force puissent y pénétrer.

Prier n'est pas de répéter mécaniquement des paroles qui viennent composer la prière. Prier, est celui qui ressent ce qu'il dit, ce qu'il pense, cherchant à refléter sur le contenu de ses paroles ou de ses pensées énoncées, permettant qu'elles l'aident avec efficacité, réveillant et accentuant les bons sentiments.

L'oraison, lorsqu'elle est dite avec le cœur, conforte, réanime et encourage.

Par son intermédiaire, nous entrons en contact avec Dieu, avec Jésus et avec les Amis Spirituels. Aussi par son intermédiaire, nous réussissons à établir une liaison directe avec les chers désincarnés, ainsi diminuant la distance, réduisant les nostalgies, minimisant les tourments et aidant à la réadaptation à la vie nouvelle.

La prière confiante aide toujours.

L'oraison stimule les potentialités qui sont dans le subconscient, prédisposant l'être au croisement intérieur, donc, à surmonter la problématique affligeante.

.....

Ame sœur !

Si vous êtes dominé par une tristesse profonde, ouvrez-vous à la douce consolation de la prière.

Priez, même en souffrance, et celle-ci diminuera d'intensité, si elle ne cesse pas totalement.

Cherchez le silence, la nuit étoilée, la méditation, la solitude avec l'objectif de réflexion, d'auto rencontre, de rénovation.

Lorsque vous priez, évitez les répétitions des paroles vides qui n'aident pas, n'apportent aucune efficacité.

Jésus priait et vous aussi vous avez besoin de priez, maintenant.

Priez toujours, vainquant toutes les afflictions.

.....

Ame chère !

Aidez-vous, ainsi priant :

Mon Dieu !

Dominé par les tribulations, permet que cet abattement m'arrache à cette tristesse profonde !

Reconquérant la confiance en Toi, en Jésus, dans la Spiritualité Supérieure, je m'ouvre au doux pouvoir influant de Ton Amour !

Viens vers moi et apportes moi toute la bénédiction et l'amour dont j'ai besoin pour m'épanouir, fleurir et transborder de vitalité et de bonté envers mes compatriotes.

Fortifies moi, pour les luttes de l'existence charnelle. Fais que je puisse avec Toi, vaincre toutes mes afflictions du chemin rédempteur !

Pour ton aide, merci Mon Dieu.

.....

Aimez toujours.

L'amour sublimé est la médication de nos blessures morales et émotionnelles.

L'amour dans le sens ici proposé, Peut être défini comme un état d'esprit, qui se caractérise par une telle sensation de quiétude intérieure et de satisfaction avec soi même qu'il transborde pour une attitude optimiste et désarmée devant la vie et les autres personnes. Aimer les autres et la vie est donc ; une simple conséquence d'amour de soi même. (30)

Si nous étions malades, organiquement ou spirituellement, l'amour peut être le vaccin idéal pour le combat aux affections que nous expérimentons.

Comme il a déjà été mentionné antérieurement, lorsque Jésus nous recommanda l'amour propre et l'amour envers notre prochain, il nous prescrivit un *conseil* de nature *médical et psychologique*.

.....

Ame sœur !

Aimez-vous intensément. L'auto-estime est fondamentale pour votre bonheur. L'amour que vous venez à sentir pour vous-même sera la *mesure* de l'amour envers le prochain, considérant que l'on ne donne pas ce que l'on ne possède pas, ni ce que l'on ne sent pas, ni ce que l'on ne connaît pas.

S'aimer dans le sens, ici désiré, n'est pas la même chose que d'être égoïste. Non.

Comme l'écrit le Docteur Marco Aurelio Dias da Silva, **le comportement égoïste a beaucoup à voir, vraiment beaucoup à voir avec une sensation torturante d'insécurité et de fragilité intérieure. Uniquement ceux qui sont intérieurement forts réussissent de ce fait, à être gentils et dégagés. L'égoïsme est en relation directement avec l'immaturité émotionnelle, se ressemblant à un comportement enfantin, qui voit le monde comme tournant tout autour de lui et existant pour lui et en fonction de lui. (30a)**

S'aimer, en vérité, signifie prendre soin de soi même, défendre ses intérêts légitimes, (ceci) est normal et désirable. La question est quand s'extrapolent les limites de cette 'normalité' et qu'il se produit un comportement égoïste dans le sens malade et condamnable. Comme dans chaque phénomène lié au comportement humain, il n'est pas facile d'établir cette limite avec précision. Pour Gikovate, ce qui caractérise l'égoïsme malade et nocif serait son comportement arbitraire, c'est-à-dire lorsque l'individu s'arroge plus de droits que les autres et par conséquent, ne les respecterait pas. Et ainsi il poursuivrait, trouvant naturel et juste, suite à sa vision de la vie et du monde engagée fondamentalement pour lui-même. (30b)

.....

L'amour, bien compris et bien ressenti, vous proportionne un murissement psychologique.

Ce qui atteignent ce seuil de développement ou s'en approchent commencent à extraire un authentique plaisir d'amour qu'ils transmettent aux autres personnes, et sans avoir prémédité, ils commencent à vivre un doux cycle éniyant ou, plus ils donnent et aiment les autres, plus d'amour ils reçoivent en retour et ils sont encore plus aimant pour eux et pour les autres ... (30c)

S'aimant et aimant son prochain, vous pardonneriez à vous-même et à autrui, vous mettant en bonne relation avec vous-même et avec tous. Vous ne souffrirez pas de pertes non nécessaires et affronterez toutes les afflictions, surmontant les conséquences négatives des équivoques.

Vous aimant, vous améliorez votre système immunitaire et contribuerez pour sa possible cure des plaies organiques, vous résignant de façon dynamique devant les maladies incurables, préservant l'esprit et la personnalité.

Vous aimant, vous serez habilités à mieux administrer les tragédies, qui seront des motifs de croissance et de conquête de paix.

.....

Aimez votre frère. Vous éviterez ou vous soignerez, avec une telle attitude, l'obsession qui se serait installée par mégarde.

.....

Ne vous fâchez pas avec vous-même. Allez à l'encontre des plus grandes douleurs qui sont les vôtres, qui restent attendant quelque contribution.

Le bien à son prochain est bon pour vous-même. Il constitue une Loi Divine Universelle ; c'est en donnant que vous recevez... Donc faites le bien par le bien, avec désintéressé. La Loi sait prendre soin de vous...

Substituez les pensées dépressives par le sentiment de charité.

Cherchez à transmettre les émotions charitables et lorsqu'elles sont à votre portée.

Ne donnez pas uniquement des biens en aide à autrui. Donnez vous aussi, donnant ce que vous possédez de meilleur dans l'intérieur de votre cœur.

Remplissez le vide intérieur avec l'action positive au bénéfice de quelqu'un.

Etablissez un idéal et efforcez vous pour le concrétisez.

Faites votre part, quelque soit sa taille, même aussi minime qu'elle peut être. Le séquoia gigantesque nait d'une très petite graine.

.....

Ame chère !

Pensez ainsi, en vous aidant :

J'aime Dieu ! *

J'aime la vie !

Je m'aime !

J'aime mon prochain !

Toujours conduit par l'amour, je suivrai de l'avant et je suis de l'avant. L'amour me dominant totalement, donne un sens à ma vie et des forces pour venir chercher la victoire sur toutes les douleurs...

** Ce qui veut dire en langage plus profond, tout le monde, car il est le créateur de toutes les créatures de notre monde, du monde.*

Cherchez le spiritisme.

En pleine Ere Scientifique apparut la *troisième révélation*, qui reçut le nom de Spiritisme, donné par son codificateur Allan Kardec, qui lança en 1857, le Livre des Esprits. C'est une révélation scientifique, parce qu'elle se base sur l'expérimentation pour montrer la réalité spirituelle, et collective, réunissant de ce fait des sources variées. Des Instructeurs du Monde Spirituel sont venus en masse communiquer ces enseignements par les moyens de personnes dotées d'une faculté dite : *médiumnité*. Kardec a surtout été l'organisateur, le sélectionneur, et l'annaliste de l'ample matériel des évidences et des données qu'il a eues et que les autres lui ont remis. Il ne créa rien, il transforma, ce qu'entre autre, Jésus affirma avoir fait en relation à Dieu. Il avait une vision très nette des choses et une grande habilité pour diriger les sujets spirituels, font il apprit rapidement l'essence.

L'on peut affirmer que le Spiritisme, c'est le Christianisme ajusté à la mentalité moderne. Il a pour mission de mettre à disposition de l'homme actuel une démonstration de base et une explication de la doctrine de l'évangile. En lui, Dieu est le Père, Jésus le Maître et les hommes sont les frères ; l'homme est un esprit incarné dans un monde matériel objectivant l'évolution pour des niveaux plus hauts, jusqu'à Dieu. Le Spiritisme est présenté comme une *foi rationnelle*, c'est-à-dire, dotée d'un contenu intellectuel ; nécessite un examen de ce qu'il enseigne et n'a pas d'intérêt dans la foi sans discernement. Son autorité est rationnelle et s'impose spontanément, par la valeur qu'il possède, en insufflant aux adeptes la nécessité de s'auto réformer intérieurement.

Nombreux sont les chemins pour la transformation de l'esprit. Cependant, à l'intérieur de chacun d'entre eux sont les principes de l'Évangile adéquats pour l'homme culte d'aujourd'hui, lorsqu'a éclos le désir de progrès en dehors du plan grossier terrestre. (10i)

Le spiritisme est le recours valable pour la prévention ou la cure de la dépression. Il restaure la pensée pure de Jésus, le Spiritisme devient une doctrine de structuration, de libération.

Le Spiritisme enseigne d'où nous venons, pourquoi nous nous trouvons sur terre pourquoi nous souffrons et où nous allons après la mort. Cette connaissance est basique pour la félicité humaine. Sans de telles informations, l'âme se perturbe devant de telles situations affligeantes, s'en remettant à l'abattement moral.

La Doctrine Spirite, lorsqu'elle est comprise par l'être, celui-ci :

Travaille ses valeurs éternelles, s'équipant pour affronter les luttes et pour la réussite.

Entrevoit et élabore une nouvelle échelle de valeurs.

Apprend à se fixer dans l'immortalité de l'âme, en profitant de l'opportunité.

Se réalise dans la thérapie de l'esprit, qui comme nous l'avons vu est la cause première de la dépression.

.....

Ame sœur !

Avec le Spiritisme bien compris et surtout bien ressenti vous pouvez.

Reprogrammez les valeurs de la vie.

Modifiez votre comportement en profondeur.

Travaillez l'indifférence, l'arrogance, la haine, la jalousie, le manque de finalité appliquée à l'existence, l'oubli et le manque de respect aux lois humaines et divines.

Altèrera la posture intime.

Fera obtenir la meilleure santé organique et psychologique.

Éliminera l'égoïsme, l'orgueil, l'anxiété, la colère, la peur, la haine, la luxure, qui sont des rayons destructeurs des cellules, tout comme aussi de la joie.

Disposera à se revigorer de la cause profonde du trouble, éliminant vos effets négatifs.

.....

Ame chère !

La bibliographie spirite est très chère. Dans les ouvrages vous trouverez, d'excellents recours aux techniques d'aide personnel pour se surmonter, tout comme de surmonter les difficultés.

Trouvez un Centre Spirite.

Ame sœur !

Cherchez et trouvez un Centre Spirite, correctement structuré*.

Dirigeants, auxiliaires, personnes fréquentant un centre Spirite bien organisé savent que l'oeuvre d'Allan Kardec est un monument scientifique, philosophique et religieux de structure dynamique, non statique, mais dont le développement exige des études et des recherches de la plus grande rigueur méthodologique, réalisées avec humilité, bon sens, respect à la Doctrine et des conditions culturelles supérieures. Les opinions personnelles, jugements de personnes prétentieuses, livres médiumniques ou non de contenu mystificateur, remplies de raisons les plus absurdes, quelque soit l'auteur n'ont aucune valeur pour le véritable Centre Spirite. (34)

Dans le Centre Spirite vous aurez à la fois :

Hôpital, école, établissement, foyer et officine.

L'assistance nécessaire. Etant un *hôpital* des âmes, il aidera effectivement dans vos maladies.

Les passes magnétiques, qui aident puissamment dans la reconquête de la santé organique, dans le rééquilibrage des émotions, et dans la restauration du périsprit éventuellement blessé.

L'eau fluidifiée, qui également contribue pour la reconquête de la santé intégrale.

La réunion éclairceuse et libératrice. Etant une *école*, elle enseignera des leçons précieuses sur la Vie, sur la finalité...

D'amples possibilités de structuration intime, avec acquisition de nouveaux concepts et valeurs, reprogrammant votre vie.

Le contact avec la Vérité, étudiant les livres confiants, inspirés par la Haute Spiritualité.

L'opportunité de rencontrer Dieu, Jésus, la Spiritualité Supérieure (sens **allégorique**) Etant *établissement*, il aidera dans la reconquête de la Confiance en Eux et en vous-même.

*** Nous le répétons :**

A la date de 2008, il existe environ 39 Centres Spirites dans les pays de langue Française.

Une dizaine en Belgique, un au Luxembourg, neuf en Suisse, un en Italie (Val d'Aoste, où la population est bilingue, huit au Canada et dix neuf en France. Au Brésil il se conte par milliers. A titre d'exemple dans une ville brésilienne de la taille 800 000 habitants il existe plus d'une centaine de centres spirites.

L'oraison, avec elle vous apprendrez à prier Dieu, Jésus et dans la haute Spiritualité les forces et inspirations nécessaires.

L'envie de prendre contact avec les Bienfaiteurs Spirituels, toujours généreux et prêts à aider pour notre évolution intime.

Le champ immense et propice à l'extension des liens fraternels, dans l'amour envers son prochain, y rencontrant le foyer des bénédictions.

Des possibilités renouvelées de croissance intime, se sublimant et se christianisant, dans le don et le bénéfice de ceux qui viendront.

Etant *office*, le Centre Spirite vous donnera, d'amples opportunités dans la réalisation du bien.

.....

Ame chère !

Dans l'hypothèse que vous ne connaissiez pas un Centre Spirite* bien orienté, informez-vous auprès de quelqu'un de votre confiance. A travers de contact avec la maison Spirite, cherchez à y rester un temps raisonnable, vous donnant l'opportunité de bien connaître le Spiritisme. Ne soyez pas pressés de vous éloigner, après la reconquête de votre santé, de votre structure intime, de votre espérance.

Si vos convictions sont autres, alors, détachez vous. Suivez votre chemin dans le bien et dans la croyance en quelque chose de plus fort que tout : l'amour envers votre prochain. Pour aimez votre prochain, suivez la voix de votre cœur, votre âme étant votre guide.

* Connaissant la réalité européenne, il est possible qu'il n'existe aucun centre, dans votre département, alors dans ce cas, poursuivez votre recherche, votre cure, votre réforme

intérieure par la lecture d'ouvrages d'auto réalisation, d'amélioration, de méditation, de relaxation etc... Vous êtes le maître de votre destin, et vous pouvez réussir.

Prenez votre appui dans la famille.

La personne se retrouve désemparée et abattue.

Une *perte importante* est arrivée et laisse l'âme affligée, craintive du futur, vacillante.

Une nuit elle se retrouva dans un environnement destiné aux divertissements musicaux. Quelque chose l'absorba, elle regardait tout et tous, sans rien voir, ni personne. Recueillie en elle-même, elle contempla la propre douleur.

Quelque chose de particulièrement marquant surviendrait cette nuit. A un certain moment, ses yeux croisèrent d'autres yeux qui la magnétisèrent aussitôt. L'étincelle divine se raviva et dans l'intuition secrète de son cœur, il comprit que cette jeune femme, belle jeune ! était réservée pour son âme ...

Ils se connaissaient ou, ils se reconnurent !

Ils se parlèrent pour la première fois dans cette incarnation !

Depuis ce moment, les faits prirent soin de confirmer la première intuition : cette simple femme ferait partie de la vie de ce jeune homme....

Ils se marièrent et eurent trois enfants, et de nombreux autres, de nombreux autres par le cœur...

Le nom de cette jeune femme? C'est Joanna, ma compagne depuis de nombreuses années. Femme extraordinaire par ses vertus saintes. Dévouée et altruiste, elle est devenue un véritable exemple pour de nombreuses vies.

Dans les nombreuses crises (toujours communes dans la vie de nous tous) elle a été un maintien, un secours de grande portée, un hymne d'amour.

.....

Ame chère !

La famille peut être comprise ou définie comme étant la réunion d'esprits, qui se cherchent sur Terre pour, à travers des rencontres, s'aider mutuellement dans l'ascension spirituelle.

Si vous êtes bien, aidez autant que vous le pouvez vos familiers malades, comprenant que la dépression pathologique est une maladie sévère, ne vous étant pas permis de l'omettre sous peine de commettre une faute grave et de s'exposer au remords.

Si vous êtes malade, demandez de l'aide en toute humilité. Cette aide évidemment sera recherchée près des familiers qui seront dans de meilleures conditions, alors avec les possibilités de vous aider.

Ne réclamez pas de votre famille, comprenant qu'à la lumière de la réincarnation, de la loi de cause à effet et de la Justice Divine, vous êtes dans l'endroit certain, avec les personnes certaines, dans les circonstances certaines...

Apprenez à valoriser ce précieux et sacré patrimoine qui est la famille. Sans elle, vous pourriez perdre un excellent champ de travail et de réalisation.

.....

Au moment où ces pages sont élaborées, avec émotion et gratitude profondes, je pense à ma famille. Sans elle, je reconnais que je ne serai pas ce que je suis et je ne serai pas là où je suis.

Mes parents (Sebastião et Maria), ont déjà désincarné, et m'ont beaucoup aidé dans la phase de mon existence. Ils me donnèrent la vie physique et l'amour ne me manqua jamais, excédant toujours.

Ils m'ont enseigné, depuis très tôt, à aimer Dieu, Jésus, allant à l'église*, ou j'ai appris à prier, chanter et remercier, me préparant aux luttes de la vie...

Il est vrai, que je n'ai jamais répondu aux attentes de mes parents, mais ce n'est pas pour cela qu'ils m'ont abandonné ou me repoussèrent. Fidèle à Dieu, ils assumèrent totalement leurs devoirs familiaux, bénis...

Aujourd'hui domiciliés dans le Monde Spirituel, mes parents et mes amis assument et respectent leurs engagements, toujours dévoués. Quelques fois, je les sens avec moi, dans l'aide lorsque je reconnais en avoir besoin. ...

Je puis dire de même avec mes enfants (Jordhana, Morgana et Izaias Junior) et de mes neuf frères comme de tous les autres membres qui composent le clan familial que j'ai la félicité d'intégrer. Jamais, il ne m'a manqué des soins, ni le pardon, ayant eu à chaque chute, des opportunités pour pouvoir recommencer à nouveau.

A eux tous, reconnaissant de leurs bienfaits, je leur dédie mon humble hommage de cœur.

.....

Ame chère

Si votre famille ne peut vous aider, cherchez à vous pourvoir d'amis bons et bien équilibrés.

*** Note : Nous le répétons, nous sommes sur le continent d'Amérique Latine, où la croyance est très forte et l'état d'esprit plus enclin à croire, avec des concepts cependant très différents.**

Ayez des amis bons et bien équilibrés.

Pourquoi chercher de l'aide auprès d'amis et d'autres personnes ? Parce que dépendant du degré de dépression, le dépressif ne réussira pas à sortir seul de la dépression douloureuse dans laquelle il se trouve.

Un ami bon et équilibré peut toujours aider.

.....
Âme chère

Souvenez-vous que le propre Jésus, ne refusa pas l'aide de Simon, le cyrénéen qui se disposa à l'aider dans le transport de la croix.

Soyez ami de ceux qui souffrent, cherchant à ne pas tromper leur confiance. Celui qui souffre à déjà des motifs suffisant pour s'affliger, n'étant pas juste de lui rajouter le manque de confiance ou la déception.

Si vous êtes dans un besoin d'aide, cherchez quelqu'un de confiant pour dialoguer. ConteZ lui ce qui se passe dans votre vie, et s'il ou si elle vous suggère quelques providences positives, acceptez les pour votre bénéfice.

Insistez ; ouvrez-vous à qui est digne de votre confiance.

Augmentez le cercle des compagnons et des compagnes.

La solitude morbide apportant la fuite, uniquement aggrave.

.....
Faites pour le dépressif, tout le bien que vous pouvez. Comme le frère et l'ami de la *petite grande* histoire qui suit :

Une jeune personne se trouvait grandement désemparée. Surprise par une situation imprévue, elle se présentait moralement abattue.

Une âme noble et bonne, dévouée jusqu'à l'oubli de soi même, informée de ce qui se passait chez cette jeune personne alla à sa rencontre. La trouvant, elle se disposa à l'aider. S'asseyant sur le rebord du lit, elle prit dans ses mains la tête de la jeune fille qu'elle recouvrit doucement de ses mains, chez l'adolescente qui pleurait. La noble âme, candidement, rayonnait d'expressions de soins et de tendresses, lui insufflant de nouvelles espérances. Ne résistant pas à ce magnétisme impressionné d'amour, la jeune femme, finit pour se calmer, reconquérant la sérénité et se disposa à entreprendre un effort pour s'auto surmonter.

Il n'y a pas de tristesse qui résiste au véritable influx de l'amour illuminé et saint.

A chaque fois que vous pouvez aider, ne cessez pas de le faire.

.....

Ame chère

Dans cette démarche, permettez-moi une autre parenthèse pour vous rappeler tous les merveilleux amis que la Vie m'a concédés. Ils sont si nombreux qu'il me serait impossible de tous les nommer.

Aussi ils m'ont beaucoup aidé, me stimulant pour l'amélioration et me tolérant quant à mes déficiences.

Me viennent à l'esprit, les amis anciens et récents, âgés comme jeunes, riches et pauvres, de loin ou de près, les incarnés et les non désincarnés, les connaissances d'Oswaldo Cruz et de Andradina, du mouvement spirite et d'autres religions...

En tous, j'ai toujours trouvé de l'inspiration pour la vie et eux ont beaucoup contribué pour ma formation. Dans des situations extrêmement difficiles, lorsque les propres forces m'ont manquées, j'ai trouvé en eux un appui pour me maintenir et aller de l'avant, me relevant et recommençant une autre fois.

Travaillez

Ame sœur !

Sortez de vous-même.

Ne vous enfermez, pas ne vous emmurez pas, sortez de l'environnement fermé.

Activez-vous

Faites des marches.

Respirez l'air pur.

Transformez l'énergie mentale, gaspillée dans la fixation de la tristesse, dans l'énergie musculaire ; la dépression sortira par les pores. La technique de suer est aussi une excellente technique de cure de dépression*.

Ayez un contact avec la terre, prenant soin d'un jardin, d'une petite plantation de fruits et légumes, d'un verger. La terre, avec son énergie positive, peut vous restituer la santé* perdue et l'amour pour la vie.

Cherchez l'intimité avec la nature, saturée des énergies balsamiques et curatrices.

** Nous ne connaissons pas cette technique, cependant nous pouvons dire que : Certains patients de pays étrangers, pour se débarrasser de fièvres initiantes, de fièvres, persistantes boivent une décoction ou une sorte d'infusion de plantes, qu'ils ingèrent très chaude. Transpirant sous des couvertures, ils se changent deux à trois fois par nuit. En deux à trois jours consécutifs ils se récupèrent.*

* combien de personnes se sachant de tempérament colérique, d'autres stressées, d'autres épuisées, au contact de la nature, que ce soit des fleurs, des fruits, des légumes, des arbres, de l'eau, de la terre retrouvent une sérénité et un équilibre qui leur faisait défaut dans le tourment de la convivialité urbaine.

.....

Ame chère

Entendez que le travail est la thérapie et est la vie. Voyez ce qui arrive à ceux qui prennent leur retraite sans élaboration de nouveaux objectifs pour cette période d'existence physique.

Évitez les heures vides, qui produisent de grands préjudices à l'économie morale des créatures.

Diminuez les activités, si cela est nécessaire, mais ne choisissez pas l'oisiveté comme façon de vivre.

Travaillez, aussi, pour la joie de créer, d'être utile et non pas seulement à la recherche de récompense financière.

Travaillez, alors, avec ce désintéret financier, mais contribuant efficacement pour un monde meilleur.

Réagissez à la dépression, travaillant sans auto piété, ni accommodation paresseuse...

Veillez toujours.

Jésus nous recommandait : ‘Veillez et priez pour ne pas tomber dans la *tentation*’...

La *tentation* est un mot qui peut comporter de nombreux sens.

Elle peut se référer à la *dépression*, tout comme la tentation peut être entendue *comme tout ce qui vient compromettre notre joie*, nous amarrant à la souffrance.

Aujourd’hui, *corporellement*, Jésus parmi nous ainsi s’exprimerait : *Veillez et priez pour ne pas tomber en dépression !*

.....

Ame chère

En conformité avec l’amour, lorsque Jésus nous recommandait la vigilance, Il établit une orientation de *contenu pratique*, non mystique.

Le maître voulait nous dire que nous veillons les entrées des informations que nous recevons, représentées par nos sens physiques et spirituelles, comme aussi, que nous *veillons aux sources* du cœur (esprit) avec lesquelles nous réussissons éviter ou dominer le négatif.

La créature a besoin de veiller les yeux, l’ouïe, le tact et tous les autres sens, parce qu’une grande partie des impressions archivées dans le subconscient passent par la maison mentale à travers de ces *portes* ou de ces *fenêtres*.

Si nous permettons l’entrée de tout ce qui est préjudicieux, le subconscient archivera et nous rendra exactement le matériel archivé.

Veillant les entrées et les sources du cœur, la personne réussira à empêcher l’entrée des intrus, réussissant aussi à évacuer ceux qui s’y sont déjà installés.

.....

Ame chère

Elisez quelles seront les impressions de dehors qui pourront entrer dans l’intimité de votre maison mentale.

Comme la *garde nocturne*, travaillez pour éviter l'entrée des voleurs/ennemis dans l'environnement que vous défendez, tout aussi bien comme l'âme qui a besoin de prendre soin pour que n'entrent pas les adversaires de sa paix dans l'intimité de sa maison mentale.

Veillez. Ne réclamez pas, ne calomniez pas, n'injuriez pas.

Comprenez et travaillez la douleur

Vinicius a écrit

La douleur est une nécessité sur des orbites comme celui sur lequel nous nous trouvons. Elle est dans la vie de l'esprit, ce que le fertilisant est dans la vie de la plante. Les hommes comme les arbres, ne doivent pas occuper dans ce monde un endroit inutilement. C'est la loi que les arbres et les hommes produisent des fruits, chacun selon son espèce et sa nature. Lorsqu'un arbre devient stérile, l'agriculteur, recourt aux procédés conseillés dans ce cas ; il ouvre des sillons autour de l'arbre et mets des engrais tout autour dans la terre. Lorsque l'Esprit stationne dans le chemin de l'évolution, se montrant négligeant et relâché dans le devoir qui lui revient de produire des fruits de perfectionnements moral et de développement intellectuel, alors l'aiguillon de la douleur vient le réveiller. C'est ainsi que les sans volonté, les tranquilles routiniers, les paresseux et les cyniques sont appelés à des postes et forcés d'assumer des attitudes définies et positives dans la lutte de la vie.

L'humanité terrienne est composée d'éléments retardataires. De là s'explique pourquoi la douleur est le patrimoine commun à tous les hommes. Les luttes, les difficultés et la souffrance nous assègent de tous les côtés et attaquent à chaque pas dans le chemin de l'existence présente.

Inutilement nous cherchons à fuir ses assauts. Le moment est arrivé ou nous nous voyons forcés d'affronter les obstacles et de les résoudre ; à accepter les luttes et à les vaincre ; à affronter la douleur face à face et à la supporter.

Mais de tout ceci résulte un bien. Après les attaques et les douleurs, l'Esprit se sent plus capable et moins égoïstes, plus courageux et moins indolents. Du concours de la douleur, donc, nous lui devons un grand progrès intellectuel et moral. (20).

Nous apprenons avec le Spiritisme que la douleur ne représente pas une disgrâce pour l'âme. Dans la souffrance, elle a possède une puissante aide pour sa rédemption. Dans ce sens, Emmanuel écrit :

Dans le travail de notre rédemption individuelle ou collective, la douleur est toujours l'élément ami et indispensable. La rédemption d'un esprit incarné sur Terre, consiste dans le secours de toutes ses dettes, avec le conséquent acquis de valeurs morales passibles d'être conquises dans les luttes planétaires, situation qui élève la personnalité spirituelle à de nouveaux et plus sublimes horizons dans la vie de l'Infini. (31a).

Il est intéressant que nous présentions la différence entre épreuve et expiation : l'épreuve est la lutte qui enseigne le disciple rebelle et rebelle au cheminement vers le travail et l'édification spirituel. L'expiation est une peine imposée au malfaiteur qui commet un crime. (31b)

.....
Le déprimé est quelqu'un qui inexpérimenté et fragilisé en lui-même, se permet et se laisse permettre d'être abattu par les douleurs Il ne possède pas encore une structure suffisante pour affronter la crise et rester joyeux et en paix.

Dans sa *myopie spirituelle*, en règle générale, le dépressif ne se rend pas compte qu'il n'est pas le seul à souffrir. Et lorsqu'il perçoit que les autres souffrent, il commence à penser que *personne ne souffre autant que lui*. Malade et fragilisé, il s'en remet aux commentaires malheureux, se plaignant et utilisant mal l'opportunité de récupération intime. Dominé par la fausse piété de lui-même, il *ne désire pas* la cure, bien que de très nombreuses fois il affirme le contraire...

.....
Ame sœur !

Croyez!

La douleur trouve partout. Vous n'êtes pas l'unique personne à souffrir, et il y a des personnes qui souffrent beaucoup plus.

Devant les nombreuses souffrances que vous êtes en train de subir, cherchez : la résignation dynamique, bénissez tous, remerciez la Vie, réjouissez-vous et souriez, méditez, apprenez, corrigez, croissez, avancez, libérez-vous...

L'Évangile selon le Spiritisme nous recommande pour s'orienter devant la meilleure posture devant la douleur :

Quand il vous arrive un sujet de peine ou de contrariété, tâchez de prendre le dessus, et quand vous serez parvenus à maîtriser les élans de l'impatience, de la colère ou du désespoir, dites-vous avec une juste satisfaction : «J'ai été le plus fort.»

Bienheureux les affligés, peut donc se traduire ainsi : Bienheureux ceux qui ont l'occasion de prouver leur foi, leur fermeté, leur persévérance et leur soumission à la volonté de Dieu, car ils auront au centuple la joie qui leur manque sur la terre, et après le labeur viendra le repos... (3b)

Et ce précieux ouvrage nous recommande aussi :

Songez que vous avez à remplir pendant votre épreuve sur la terre une mission dont vous ne vous doutez pas, soit en vous dévouant à votre famille, soit en remplissant les divers devoirs que Dieu vous a confiés. Et si, dans le cours de cette épreuve, et en vous acquittant de votre tâche, vous voyez les soucis, les inquiétudes, les chagrins fondre

sur vous, soyez forts et courageux pour les supporter. Bravez-les franchement ; ils sont de courte durée et doivent vous conduire près des amis que vous pleurez, qui se réjouissent de votre arrivée parmi eux, et vous tendront les bras pour vous conduire dans un lieu où n'ont point accès les chagrins de la terre.

.....
Lorsque la douleur arrive, cherchez à la maintenir dans sa réelle dimension, ne l'amplifiant pas, sans nécessité, avec votre désespoir. Nous trouvons aussi dans l'Évangile la sage recommandation :

Ne vous affligez pas, lorsque vous souffrez... (3d)

Ne pas s'affliger lorsque la souffrance vient, signifie que la créature ne doit pas additionner la souffrance à la souffrance. Si certaines afflictions sont inévitables, d'autres sont évitables. Évitable est tout autre sentiment que nous additionnons, par fragilité intime, à la souffrance intime.

Comme nous enseigne Joanna de Angelis, inspirée des précieuses leçons de Bouddha :

La souffrance de la souffrance est le résultat des afflictions que la personne elle-même proportionne.

La douleur endommage les sentiments, décourage les structures philosophiques fragiles, rend malheureux, porte à de fausses conclusions et stimule les états d'exhalation émotionnelle ou de dépression en conformité à la structure intime de chaque victime... (32a)

.....
Jeronimo Mendonça Ribeiro est un des exemples les plus extraordinaires que j'ai eu l'honneur de connaître et aussi de bénéficier de sa compagnie et de son amitié.

Depuis le plus tendre âge, j'ai commencé à souffrir de douleurs atroces, en vertu d'une arthrite rhumatoïde déformante, qui devrait l'accompagner jusqu'à la désincarnation.

Né dans la région de Minas Gerais, dans la ville d'Ituiutaba, jamais il ne s'est permis de s'abattre moralement par la souffrance physique.

Tétraplégique, aveugle, cardiopathe et portant de terribles douleurs, il parcourut avec son lit orthopédique, de nombreux états du Brésil et des centaines de villes, emmenant pour tous, avec lui, l'Évangile du Christ à la Lumière de la Doctrine Spirite, chantant et enchantant, par l'exemple l'enseignant de la confiance en Dieu, certain de l'immortalité de l'âme, de la joie intime et de l'enthousiasme permanent dans l'amour du prochain, qui se traduit de nombreuses façons.

Jeronimo Mendonça Ribeiro par les mains de nombreux amis qui l'aiderent, écrivit de nombreux livres et grava des disques et cassettes. Il fonda deux centres spirites (un dans une

zone rurale), une méthode de langage par dessins et une crèche qui prend soin de centaines d'enfants.

Il n'est jamais sorti de son lit, qui était aussi sa chaire. Dans ce lit, toujours immobilisé, il resta trente ans (!), jusqu'à la désincarnation. Aujourd'hui dans la spiritualité, Jeronimo poursuit son travail comme ami résolu et dévoué, étant perçu et vu dans de nombreux endroits, En tous il inspire à la fraternité, l'amitié, ramenant les âmes tombées, chantant toujours les beautés du Consolateur promis...

Cultivez la joie intérieure

Problèmes. Tous nous en avons...

Mais, qui est si malheureux au point de ne pas avoir de joies ?

Si nous avons des *yeux pour voir*, nous constaterons que nous possédons beaucoup plus de motifs et de moments de joie que de tristesse. Et ceux-ci, les mouvements de joie, doivent être prédominant sur les autres, de tristesse, de désenchantements.

.....

La tristesse, fatigue, abat, *tue*.

La tristesse rend tout difficile. Ce n'est pas à travers elle, que les difficultés se résolvent.

La joie produit des bénéfices considérables pour le corps, pour les émotions et pour l'âme, contribuant pour la cure du stress, de la tristesse et des autres mots...

La joie générera : optimisme, stimuli, forces de résistance pour les défis...

.....

Ame sœur !

Pour que vous conquériez la joie *véritable* et définitive :

Adoptez une conduite toujours digne en relation à tout, et à tous.

Exécutez bien et fidèlement vos devoirs.

Ayez une vision positive de la vie.

Transformez les situations difficiles en situations agréables ou supportables ;

Fixez dans l'esprit les bons moments et les sentiments généreux.

Cherchez la convivialité avec les personnes joyeuses.

Cultivez au maximum la joie, cherchant les bons environnements, les bons programmes, les bonnes compagnies, toujours en conformité avec *l'éthique divine*.

Vivez les expériences qui aident dans la récupération de votre bonne humeur

Enthousiasmez- vous.

Rendez votre prochain joyeux. Cela le réjouira aussi. André Luiz, dans son livre : **Réponses de la Vie**, écrit que **la Joie est l'unique donation que vous pouvez faire sans en posséder aucune.** (35).

Répandez le bien-être.

Réalisez tout avec joie, sans le fardeau lourd et désagréable de la mauvaise humeur.

Ouvrez les fenêtres pour que rentre la lumière.

Ne vous orientez pas pour les frustrations.

.....

Ame chère !

Entendez que la joie c'est aussi la présence de Dieu dans le cœur. Maintenez vous toujours lié à Lui, ne permettant pas que le succès vous distraie, ni que l'erreur ou l'échec vous blesse et fasse tomber votre âme dans la dépression.

N'attendez pas la cessation complète de la souffrance pour expérimenter la joie. C'est maintenant le moment. Approuvez et faites profiter à tous ceux qui vivent avec vous et vous entourent.

Soyez rationnel

La personne qui crée des fantaisies vit dans les nuages, pouvant se précipiter dans l'abyme du désenchantement à, 'importe quel moment.

Le dépressif, assez fréquemment, commence à expérimenter l'abattement en conséquence de fausses perspectives autour de personnes ou de situations. Il leur attribue des qualités qu'ils ne possèdent pas, et lorsqu'il est surpris par la réalité, il se laisse abattre et ramollir cheminant avec le fardeau désagréable de la déception, perdant l'enchantement pour la vie et la confiance dans les autres personnes.

.....

Ame sœur !

Si vous êtes déprimée ou altérée émotionnellement.

Cherchez à sortir de l'étourdissement qui vous rend malheureux. Les événements désagréables ne méritent pas votre souffrance.

Récupérez la tranquillité. Le calme ne préjudicie pas. Le nervosisme et la précipitation ne méritent pas votre souffrance ;

Examinez le problème avec sérénité. Ceci vous aidera dans la rencontre des solutions.

Ne discutez pas pour discuter. Avec le dialogue, vous trouverez des solutions pour le passé, le présent et le futur qui vous attendent.

Ne fuyez pas la réalité. L'attitude sensée, rationnelle, vous donnera d'amples conditions de surmonter le moment difficile.

Evitez l'utopie.

Préservez vous des immatures. Aimez-les et aidez-les, ne vous permettant pas, cependant, d'être influencés par eux tous.

Eliminez le rêve de changer le monde sans vous changer vous-même. Changez et ainsi vous contribuerez pour un monde meilleur.

Essayez avant de vous conquérir les choses et les personnes.

Ne vous distrayez pas avec le succès.

Ne vous abattez pas par le manque de succès.

Attention avec les fantaisies passées, la dépression arrive.

Finissez-en avec l'illusion, avant que l'illusion en finisse avec vous.

Ne transférez pas vos carences à l'autre. Il n'est peut être pas, dans ce moment, en condition de vous aider. Sur un sujet particulier, il est recommandé de rechercher un ami bon et bien structuré. Ceci, cependant ne signifie pas, que vous devez reposer sur lui, toute la problématique...

.....

Ame chère !

En Dieu, vous trouverez les directrices correctes pour votre vie, les bases de maintient pour toutes les heures et circonstances.

Construisez votre maison mentale sur la roche de la conscience lucide et responsable et non sur le sable mouvant des passions inférieures, qui tourmentent et rendent malheureux , laissant après son passage , des marques profondes de désengagements et d dépression.

Quelques pages pour la femme.

Soyez la première personne à vous aimer.

Aimez votre corps, avec ses particularités.

Respectez votre organisme ; il est le *temple* de la vie.

S'il existe des problèmes organiques ou hormonaux, cherchez un médecin.

Vous avez droit à la santé et vous la méritez. Cherchez à enrichir votre vie, poursuivant dans de nombreuses motivations pour vivre. Etre une femme d'une seule activité peut être très préjudicieux.

Si vous avez perdu ou ne posséder pas les conditions d'avoir des enfants, ne vous affligez pas. Il y a de nombreuses personnes qui souffrent en train d'espérer une aide. Soyez mère de ceux qui souffrent, les *adoptant* par le cœur.

Ne soyez pas ressassant des sentiments négatifs. Libérez-vous d'eux. Prenez soin de votre maison mentale comme vous prenez soin de votre famille, de votre résidence.

Ne prenez pas la responsabilité exclusive pour tout ce qui arrive dans votre famille. S'il n'est pas correct de s'omettre, il n'est pas bien aussi de se surcharger. Les autres n'ont pas le droit de mettre sur vos épaules les responsabilités qui leur appartiennent. Eduquez les dans ce sens.

Sans trahir vos devoirs domestiques, dédiez-vous à d'autres activités, inclusivement rémunérées, si c'est possible et s'il y a une convenance ou une nécessité.

Ne survenant pas la situation du paragraphe antérieur, cherchez d'autres activités qui occupent une partie de votre temps, et permettent votre enrichissement intime.

Ne faites pas de votre maison votre *prison*. Toujours fidèle à vos obligations, trouvez les bons motifs pour vous occuper. L'action bienfaitrice est des meilleures solutions/thérapies pour vos douleurs.

Si vous êtes mariée, aimez votre mari, si vous êtes mère aimez vos enfants, comme ils sont. Si cependant, ils ne sont pas encore ce qu'ils devraient être, aidez-les à devenir

meilleurs. Vous avez pu être mis dans un environnement, pour que votre action et votre exemple, viennent aider les esprits les plus nécessiteux.

Souffrant la violence, morale ou physique, cherchez de l'aide (autant que possible sans haine, ni blessure) pour vous et votre agresseur. Cette aide pourra être trouvée chez le médecin, le psychologue, le psychanalyste, le psychiatre, le promoteur de Justice, ou d'autres professionnels et personnes qui soient en condition de vous aider. Il n'y a pas de raison de supporter indéfiniment les humiliations et les violences, si vous possédez à votre portée les moyens pour l'aide à tous. Il est possible que votre bourreau soit malade.

Contentez vous de votre profession et de votre rémunération, au cas où vous travailliez. Si cela est possible, allez à la conquête des progrès, pour le meilleur. Si non, alors résignez vous, vous souvenant qu'il y a beaucoup de femmes qui aimeraient être à votre place. *La valeur personnelle* est indépendante du salaire, des soins engagés et de la position sociale qui est exhibée.

Vous n'êtes ni supérieure ni inférieure à personne. Chacun de nous a sa propre valeur. Cherchez toujours à vous dépasser vous-même, vos limites étant aujourd'hui mieux que ce que vous avez été antérieurement.

Ne vous soumettez pas aux abus sexuels. Toute violence à votre corps est violence contre votre âme. Il n'existe pas d'amour sans éthique, sans respect

L'amour pour le prochain, à travers les actions positives donnera une motivation renouvelée pour votre vie. C'est le meilleur antidote contre l'ennui.

Quand vous pouvez et autant que possible évitez les conflits domestiques. Qu'ils ne surviennent pas par votre faute. Si vous commettez une erreur, excusez vous et reconnaissez le. Si l'erreur est des autres, excusez les et aidez les.

N'enviez pas votre mari. Inspirez vous de son bon exemple et faites de votre mieux.

Adoptez une vie simple. Evitez les excès superflus, non indispensables. La consommation ne soigne pas la dépression.

Ayez une méthode et un rythme dans votre vie.

Programmez-vous, ne vous stressant pas, cela n'est pas nécessaire. Travaillez, avec le maximum de discernement, d'études, d'intelligence. Le travail est la loi de la vie et vous travaillerez *éternellement*. Faire tout aujourd'hui ne résout pas toujours tout, parce que demain vous aurez plus à faire. Ne laissez pas pour demain le travail d'aujourd'hui, mais ne tentez pas de faire un travail qui pourra être bien mieux exécuté *demain*...

Vous êtes belle ; Vous êtes unique dans l'univers. Il n'existe personne d'autre égal. Apprenez à vous aimer, pour que les autres fassent de même.

Vous n'êtes pas seule, comme vous pouvez le penser Il ya beaucoup de gens qui ont de la tendresse. Soyez solidaire avec les solitaires, et vous ne serez jamais seule.

Si vous chers disparaissent, sachez qu'ils vivent. Il n'y a pas de mort. Ils espèrent pour vous et ils vous dévouent le même sentiment qu'autrefois.

Aimez tout le monde, toujours. Ainsi vous répondrez à votre carence.

Répondez à tous vos devoirs, diligemment. Cependant ne vous surchargez pas inutilement. Se préoccupez, uniquement produit de la fatigue et du découragement. Occupez-vous, cherchant des inspirations et des providences pour la solution tant désirée.

Agissez avec tranquillité. Vivez avec calme.

Ayez confiance en vous, ayez une certitude intime.

Ne vous tourmentez pas pour demain. Rejoignez-le, vainquant, pas à pas les difficultés. L'anxiété morbide ne vous apportera pas les joies espérées.

Ne vous permettez pas d'être consommée par la compétition dans la survivance. Travaillez, étudiez, grandissez, aimez, et vous verrez, tous vos besoins seront attendus.

N'oubliez pas que Dieu ne vous oublie jamais.

Progressez toujours. Ne vous laissez donc pas ronger par les idées de perfectionnisme. Une personne trop exigeante, est une personne névrotique, intolérante, de caractère difficile, désagréable.

Ne soyez pas prise indéfiniment au passé, faisant un interminable inventaire des douleurs et désenchantements, comme des pertes et des erreurs commises. Vivez positivement le présent, comme s'il n'y avait jamais eu de passé négatif.

N'ayez pas peur de la vieillesse. La vie à des enchantements dans toutes les phases de l'existence humaine. Découvrez-les lorsque cette phase arrive, vous maintenant joviale, solidaire, coopérative et optimiste. La vie se poursuit, et ceux qui s'aiment ne se séparent jamais pour toujours, même lorsqu'advient la mort du corps, qui est la transformation libératrice...

Ne pensez pas que vous êtes l'unique personne à souffrir. Tous nous souffrons et il y a des personnes qui souffrent plus que les autres.

Souvenez-vous de l'extraordinaire exemple de Marie de Nazaré, la mère de Jésus, notre mère aussi. Toujours fidèle à Dieu, elle a accompli tous ses devoirs envers sa famille, le monde et sa conscience. Elle supporta avec stoïcisme tout le procédé arbitraire qui condamna Jésus, l'accompagnant dans toutes les périodes douloureuses de la crucifixion jusqu'à la *mort*.

Inspirez vous de cette Ame Magnifique et Pure. Lorsque les forces vous manquent, cherchez-La dans une oraison confiante et pleine d'espoir. L'aide ne tardera pas à arriver.

Continuez confiante et sereine. Efforcez vous toujours. La victoire couronnera votre vie...

Vingt années après (Deux oraisons).

Dans la *préface* du livre *Sementeira de Bençãos*, j'ai compté une de mes expériences vécue le 10 Avril 1978, lorsque je me préparais pour les deux dernières étapes du concours du Ministère Publique.

Arrivant à la Praça da Sé, à São Paulo, vers 12h30, encore (à l'époque) véhiculée au protestantisme*, désireux de rencontrer un environnement propice à l'oraison, j'entrai dans la fameuse et respectable Cathédrale. Le silence et la quiétude spirituels régnants dans ce Temple sacré me donnaient les conditions nécessaires à la communion avec en Haut.

*** Le protestantisme d'Outre Atlantique, n'a pas la même signification qu'ici même en Europe et certaines pratiques et philosophies sont très différentes, l'on doit plus particulièrement parler d'Eglises Evangéliques (pas protestantes). Là encore le mot évangélique n'a absolument rien à voir avec l'Evangile. Le véritable Evangile étant prêché est celui faisant référence au Sermon de la Montagne, paroles de Jésus ou paraboles recueillies par les disciples et témoins de son Epoque. Il est a rappelé que Jésus n'apporta aucune religion, mais laissa un témoignage d'amour et de paix.**

Je m'assis tranquillement. Quelques minutes passèrent, obéissant à l'ancienne habitude, je m'agenouillais et me mis à prier, avec assurance et confiance.

.....
Mon Dieu !

Comme tu le sais, depuis quelques temps, je suis en train de me préparer pour ce concours difficile et rigoureux. Ayant surmonté les phases initiales, dans peu d'instant j'affronterai les étapes restantes.

Tu sais que j'ai beaucoup étudié, me préparant autant que possible pour ce moment.

Je ne te demanderai pas pour être reçu à cet examen. Tu sais parfaitement ce qui m'est réservé et ce qui de meilleur me convient. Je te prie donc, ceci : la bénédiction de la sérénité afin que je puisse produire le maximum étant à ma portée ; la tranquillité nécessaire pour que mon esprit soit libre des tensions qui ont pour habitude de survenir dans ces expériences, que je puisse répondre avec une désinvolture désirée, extériorisant avec sécurité les concepts appris...

.....

Mon Dieu !

Je ne te fais aucune promesse, vu que tout ce que je possède, c'est toi qui me l'as donné. Et dans Ta Bonté et Grandeur, que pourrais-je Te demander ?

Si tu permets que je sois admis à ce concours, alors que ce soit ta volonté. Je te le dis ; jamais je ne cogiterai dans la promotion personnelle, dans l'obtention de postes qui puisse m'écarter de la scène des hommes, avec l'oubli des nécessités de mes frères de l'Humanité. Non Mon Dieu ! , je ferai de ma charge, une opportunité pour aider mon prochain le plus nécessiteux, l'aidant à le relever, le servant avec oubli de moi-même.

.....

Mon Dieu !

Il ne s'agit pas d'une promesse, mais ce programme est tracé. Non c'est un COMPROMIS sacré du cœur, et dont je chercherai à mettre en application tous les jours de ma vie !

Merci, seigneur, pour m'avoir écouté !

40 minutes passées, je m'éloignais résolu et serein en direction au défit qui m'attendais...

.....

20 années se sont passées depuis le 10 avril 1978.

Aujourd'hui que j'écris les dernières lignes de ce travail, nous sommes le 10 avril 1998, vendredi saint.

Il est 10h25.

Joana et les enfants, Jordhana, Morgana, Izaias Junior et les neveux(ou nièce,) qui bientôt arriveront (Jordhana est enceinte) sont à Osvaldo Cruz (Etat de Rio De Janeiro) . Moi-même, en compagnie d'un ami Angelo Luiz Belchior Antonini, qui m'a beaucoup aidé pour l'élaboration de ce ouvrage, je me trouve à Andralina, dans l'intimité de l'appartement ou j'habite.

Les années passent dans mon esprit et me re-mémorisant, je suis touché, observant le long chemin parcouru.

Je reconnais que la bonne volonté ne m'a pas manquée pour le fidèle accomplissement du compromis assumé depuis 20 années, dans le but d'aimer et de servir mon prochain, le plus nécessaire.

Maintenant, je suis spirite, véhiculé, très spécialement au centre spirite Joanna de Angelis que nous avons fondé à Osvaldo Cruz.

Ayant élaboré ce résumé sur la dépression, dans l'espérance d'avoir pu faire le maximum à ma portée, je me permets de conclure ce travail par une oraison disant :

.....

Mon Dieu !

Vingt années sont passées.

Je te remercie, Auteur de la vie, pour toutes les bénédictions reçues pendant cette période ! Elles ont été nombreuses et si grandioses qu'elles ne pourraient pas encore toutes être inventoriées, sous peine d'élaborer une prière interminable, par les bénédictions interminables que j'aie reçues !

C'est la vérité Mon Dieu , que non pas manquées les luttes, les difficultés, les chutes, les erreurs mais, cependant, malgré les nombreux nuages tempétueux de l'affliction , il m'a toujours été permis de voir au-delà , le Soleil de Ton Amour briller , me donnant la sécurité et éclaircissant les chemins que je devais parcourir.

Tes mains ont toujours été tendues, me relevant toutes les fois que j'ai eu besoin d'elles !

Tu as envoyé à ma rencontre beaucoup de cœurs endoloris et désespérés ! A tous j'ai cherché à les aimer et les aider, cependant, humblement je reconnais, qui dans ma fragilité qui toujours me caractérise, je n'ai peut être pas suffisamment su bénéficier de l'opportunité de semer le bien et d'aider tous ceux lorsque j'aurais du !

Pardonne-moi pour mes nombreuses fautes commises envers mes prochains et moi-même ! Bénis encore ceux auxquels, je n'ai pas toujours réussi dans Ton Nom à être capable de les bénéficier !

S'il est possible, par ta Miséricorde, concède-moi d'autres années de vie et d'opportunités répétées d'agir dans le bien !

Je répète, vingt ans plus tard, la promesse-compromis fait :

Si tu permets que je reste dans mon corps, alors que ce soit ta volonté. Je te le dis ; jamais je ne cogiterai dans la promotion personnelle, dans l'obtention de postes qui puisse

m'écarter de la scène des hommes, avec l'oubli des nécessités de mes frères de l'Humanité. Non Seigneur ! , je ferai de ma charge, une opportunité pour aider mon prochain le plus nécessaire, l'aidant à le relever, le servant avec oubli de moi-même.

Transforme ce livre, par Ton Infini amour, en bénédictions pour tous ceux qui viennent se pencher sur lui, les aidant et à tous les tiens pour se surmonter eux-mêmes et les luttas rédemptrices !

Merci, Mon Dieu, pour m'avoir écouté !

BIBLIOGRAPHIE:

1. Bíblia. Livro de Jó, 3:20 a 22. Tradução de João Ferreira de Almeida.
Ia. Mateus, 26:75.
Ib. Mateus, 27:3 a 5.
2. Barsa. *Ciência e Futuro*, 1992, pg. 170.
- 3.0 Evangelho Segundo o Espiritismo, capítulo 1, 107ª edição, Federação Espírita Brasileira.
 - 3a. capítulo III, item 6,
 - 3b. capítulo V, item 18, pg. 111.
 - 3c. capítulo V, item 25, pg. 120.
 - 3d. capítulo IX, item 7, pg. 163.
4. O Livro dos Espíritos, 68ª edição, Federação Espírita Brasileira.
 - 4a. questão 23.
 - 4b. questão 134.
 - 4c. questão 93.
 - 4d. questão 913.
 - 4e. questão 115.
 - 4f. questão 4.
 - 4g. questão 1.
 - 4h. questão 625.
- 5.0 Homem Integral, 1ª edição, pgs. 07/08, Livraria Espírita "Alvorada"
- Editora, de Joanna de Ângelis/Divaldo Pereira Franco.
 - 5a. pgs. 99/100.
 - 5b. pg. 08.
6. Depois da Morte, 11ª edição, pgs. 127/128, Federação Espírita Brasileira, de Léon Denis.
7. A Reencarnação, 5ª edição, pgs. 144/145, Federação Espírita Brasileira, de Gabriel Delanne.
8. Possibilidades Evolutivas, 1ª edição, pgs. 116/117, Editora Mnêmio Túlio, de Djalma Motta Argollo.
 - 8a. pgs. 122/123.
9. No Mundo Maior, 8ª edição, capítulo III, Federação Espírita Brasileira, de André Luiz/Francisco Cândido Xavier.
10. Evolução Para o Terceiro Milênio, 9ª edição, pgs. 150/151, EDICEL, de Carlos Toledo Rizzini.

- 10 a. pg. 212.
10 b. pgs. 208/209.
10c . pgs. 207/208.
10 d. pg. 208.
10 e. pg. 206.
10 f. pg. 224.
10 g.pg.225.
10 h. pg. 213.
10 i . pgs. 24/25.
11. Somos O Que Pensamos, 11ª edição, pg. 133, Editora Boa Estrela, de Germano de Novais.
12. Autodescobrimento - uma busca interior -, 1ª Edição, pg. 64, LEAL, de Joanna de Ângelis/Divaldo Pereira Franco.
12a. pgs. 135/136.
13. Alerta, 2ª edição, pgs. 33/34, LEAL, de Joanna de Ângelis/Divaldo Pereira Franco.
13a. pg. 124.
14. Momentos de Felicidade, 1ª edição, pg. 74, LEAL, de Joanna de Ângelis/Divaldo Pereira Franco.
14a. pgs. 69/70.
14b. pgs. 112/113.
15. Momentos de Saúde, 1ª edição, pg. 39, LEAL, de Joanna de Ângelis/ Divaldo Pereira Franco.
15a. pg. 126.
16. Receita de Paz, 4ª edição, pgs. 58/59, LEAL, de Joanna de Ângelis/ Divaldo Pereira Franco.
16a. pg. 61.
16b. pg. 79.
16c. pg. 58.
17. Luz da Esperança, 2ª edição, pg. 37, Spírita Eldona Societo F. V. Lorenz, de Joanna de Ângelis/Divaldo Pereira Franco.
18. Médiuns e Mediunidades, 4ª edição, pg. 31, LEAL, de Vianna de Carvalho/Divaldo Pereira Franco.
19. Momentos de Iluminação, 1ª edição, pgs. 87/89, LEAL, de Joanna de Ângelis/Divaldo
19a. pgs. 115/116.
20. Em Torno do Mestre, 4ª edição, pg. 94, Federação Espírita Brasileira, de Vinícius.
20a. pgs. 63/64.
21. Momentos de Consciência, 1ª edição, pgs. 111/112, LEAL, de Joanna de Ângelis/Divaldo Pereira Franco.
21a. pg. 112. 21b. pgs. 113/114.
22. Novo Dicionário Aurélio, 1ª edição, 12ª impressão, editora Nova Fronteira, de Aurélio Buarque de Holanda Ferreira.
22a. pg. 866. 22b.
23. Vida: Desafios e Soluções, 1ª edição, pg. 111, LEAL, de Joanna de Ângelis/Divaldo Pereira Franco.
24. O Ser Consciente, 1ª edição, pg. 22, LEAL, de Joanna de Ângelis/ Divaldo Pereira Franco.
25. Vença o Medo e a Depressão, 14ª edição, pg. 47, editora Cultrix Ltda, do Dr. Allan Worsley.
25a. pg. 77. 25b. pg. 78. 25c. pg. 88. 25d.pg. 17. 25e.pg. 18/19.
26. Lisa Biblioteca de Comunicação, volume IV, pgs. 49/50, de Admir Ramos.

27. Filho de Deus, 1ª edição, pgs. 36/37, LEAL, de Joanna de Ângelis/ Divaldo Pereira Franco.
27a. pg. 48/49.
27b. pg. 33.
27c. pg. 21.
28. Perda Tristeza e Depressão, volume 3, pg. 258, editora Martins Fontes, de John Bowlby.
29. Mulher e Depressão, 2ª edição, editora Saraiva, de Jennifer James.
30. Quem Ama Não Adoece, 10ª edição, pgs. 240/241, editora Best Seller, de Dr. Marco Aurélio Dias da Silva.
30a. pg. 242.
30b. pg. 242.
30c. pg. 243.
30d. pgs. 109/110.
- 31.0 Consolador, 16ª edição, questão 335, Federação Espírita Brasileira, de Emmanuel/Francisco Cândido Xavier.
31a. questão 241.
31 b. questão 246.
32. Plenitude, 1ª edição, pgs. 43/44, editora Arte & Cultura, de Joanna de Ângelis/Divaldo Pereira Franco.
32a. pg. 19.
32b. pg. 44.
33. Folha de São Paulo (1º trimestre de 1998).
34. O Centro Espírita, 1ª edição, pg. 03, Editora Paidéia Ltda, de J. Herculano Pires.
35. Resposta da Vida, 9ª edição, pg. 28, Editora Ideal, de André Luiz/ Francisco Cândido Xavier.