

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

LCE2 42 Précisions sur le Travail Psychologique

Comment En Finir Avec Les Problèmes

Q. J'aimerais que vous nous disiez quelque chose sur les problèmes.
Comment se forment les problèmes et comment les détruit-on ?

R. C'est avec le plus grand plaisir que nous répondrons à ta question,
mon cher E.V.U.

Je pense, évidemment, que le **PROBLÈME** n'est rien de plus

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

qu'une FORME MENTALE À DEUX PÔLES : le Positif et le Négatif.

Une telle forme existe parce que **le mental l'entretient** et **elle cesse d'exister quand le mental cesse de l'entretenir.**

Nous ne devons pas essayer de résoudre les problèmes.

Nous avons besoin de LES DISSOUDRE.

Un problème se dissout QUAND ON L'OUBLIE.

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

Un fait est un fait. Un problème est quelque chose de différent.

Il ne faut pas confondre un fait avec un problème.

Malheureusement, à cause de **LA PEUR (QUI EST LE PIRE ENNEMI DE L'HUMANITÉ)**, les gens n'abandonnent pas leur problème.

Si les gens **n'avaient pas peur**, ils **cesseraient d'entretenir mentalement leur problème : ils l'oublieraient.**

Évidemment, la succession d'événements et d'instantanés mécaniques

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

continuerait et il y aurait un dénouement, mais **le problème cesserait d'exister.**

Qu'on ait besoin d'un certain courage, c'est sûr. Mais, non [...] un problème ?

Si nous analysons bien tout le processus de constitution des problèmes, nous avons ce qui suit : **la causa causorum** de tel ou tel problème **se trouve dans l'IDENTIFICATION.**

QUAND ON S'IDENTIFIE avec ceci ou cela, avec tel ou tel

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

événement, avec telle ou telle situation ou circonstance, **ALORS ARRIVE LE PROBLÈME.**

Et lui [...] est, cette **bataille d'antithèses due au problème.**
Il est évident qu'**il en résulte de la préoccupation.**

Si nous analysons **la préoccupation**, en elle-même, nous verrons qu'elle est **éminemment destructive** :
le **CENTRE ÉMOTIONNEL ALTÉRÉ** fait travailler **de manière désordonnée** le **CENTRE INTELLECTUEL** et il excite aussi, **de manière inharmonieuse**, les activités du **CENTRE MOTEUR.**

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

Si nous observons une personne préoccupée, nous verrons entre ses sourcils [...] dans le mouvement de ses mains, etc., l'activité désastreuse du **Centre Moteur**, il est évident que celui-ci **fonctionne de manière désordonnée**.

Et dans **le mental**, il y a, sans nul doute, une **terrible lutte d'antithèses**.

On pourrait dire qu'une préoccupation provoquée par un problème est un **véritable chaos en nous-mêmes** : il n'a pas d'ordre, il ne suit pas une direction définie.

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

Donc, face à une préoccupation, les trois Centres sont actifs : l'Émotionnel, l'Intellectuel et le Moteur...

Indiscutablement, les **DÉGÂTS PSYCHIQUES** et [...] **provoqués par une préoccupation sont généralement terribles.**

Les préoccupations exagérées **provoquent des ulcères à l'estomac, des dommages au cerveau, etc.**

Les personnes trop préoccupées ont, en général, une **très mauvaise digestion.**

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

Les fonctions digestives sont altérées parce que **LA PRÉOCCUPATION RUINE TOUT LE FOND VITAL DE L'ORGANISME ET ALTÈRE TOUT L'ORGANISME HUMAIN.**

Ce qui est intéressant, c'est d'**APPRENDRE À ÉLIMINER LES PRÉOCCUPATIONS.**

Quand on arrive à **SOUMETTRE** cette paire « **d'ÉLÉPHANTS** » que nous avons dans notre organisme et qui sont **LE CENTRE INTELLECTUEL ET LE CENTRE MOTEUR,** il est évident

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

qu'**ON A GAGNÉ LA BATAILLE.**

Parce que cette paire « d'éléphants » peut soumettre le Centre Émotionnel et, dans ce cas, **LA PRÉOCCUPATION SE DÉSINTÈGRE.**

De sorte que **LORSQUE NOUS SOMMES TRÈS PRÉOCCUPÉS**, il est évident que **nous nous sommes oubliés nous-mêmes, NOUS AVONS OUBLIÉ NOTRE PROPRE ÊTRE INTERNE.**

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

Pendant la préoccupation **nous nous sommes identifiés avec le problème ; on n'a pas le temps de penser à autre chose qu'au problème** [...] cette horrible préoccupation.

Celui qui veut **ÉLIMINER LES PRÉOCCUPATIONS** doit, avant tout, se trouver dans cet état psychologique qu'on appelle « **INTIME RAPPEL DE SOI-MÊME** ».

QUAND ON SE RAPPELLE DE SOI-MÊME PROFONDÉMENT, alors, dans tous les cas, **CESSE LE COURANT DÉSORDONNÉ DES PENSÉES, DES DÉSIRS ET**

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

DES ÉMOTIONS, c'est évident.

Et je crois que tous, ou beaucoup de frères gnostiques qui écoutent cette cassette, voudraient une **technique pour mettre un terme à une préoccupation** violente, et nous, avec le plus grand plaisir, nous allons la leur donner dans cette cassette.

Je disais que : EN **SOUMETTANT** cette paire « d'éléphants » que sont **LE CENTRE INTELLECTUEL ET LE CENTRE MOTEUR**, nous pouvons, grâce à eux, **CONTRÔLER LE CENTRE ÉMOTIONNEL**.

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

Bien sûr, on a besoin d'une **technique**, je le répète, et c'est avec le plus grand plaisir que nous allons la donner :

– Pour la **RÉGULATION DU CENTRE MOTEUR**, il convient de **RELAXER COMPLÈTEMENT LE CORPS**.

Pratique

Commencer par **relâcher** les tensions **au niveau cérébral**, détendre les **muscles du visage, des yeux, des commissures des lèvres, le cou, les bras, les mains, le tronc, l'estomac, les jambes, les pieds,**

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

et respirer à fond et profondément...

L'asana recommandée, ou la **position** recommandée pour cette relaxation, est de **se coucher dans son lit ou de s'asseoir dans un fauteuil confortable**.

Avec le **corps relaxé** et en **respirant d'une manière régulière et profonde**, on **contrôle le Centre Moteur**.

- Quant au **CENTRE INTELLECTUEL**, proprement dit, **nous ne devons pas faire cas du processus de ses raisonnements** et de ses

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

antithèses.

Si nous **NOUS RAPPELONS DE NOTRE PROPRE ÊTRE** [...] et **NOUS NOUS CONCENTRONS SUR NOTRE DIEU INTERNE**, nous oublions, évidemment, tous ces processus intellectuels et **LE MENTAL RESTE EN SILENCE**.

Et cette paire « d'éléphants » (que sont le Centre Moteur et le Centre Intellectuel) une fois soumise, alors, grâce à ces derniers, nous pouvons soumettre le Centre Émotionnel.

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

Bien sûr, un **MENTAL SEREIN**, passif et un **CORPS RELAXÉ**, ont en fait une **INFLUENCE DÉCISIVE SUR LE CENTRE ÉMOTIONNEL**.

Celui-ci cesse ses mouvements désordonnés, c'est-à-dire que **LES ÉMOTIONS SE CALMENT**, elles restent en suspens et **LA PRÉOCCUPATION PASSE**.

Pensons :

à ce qu'est le **Centre Intellectuel calme et en silence**,
à ce qu'est le **Centre Émotionnel calme et en silence**,

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

à ce qu'est le **corps physique complètement relaxé.**

Alors, la préoccupation en suspens a cessé d'exister ; alors, à ce moment là, **LE PROBLÈME EST OUBLIÉ.**

**Et UN PROBLÈME OUBLIÉ EST UN PROBLÈME DISSOUS.
ENSUITE VIENT LA PAIX.**

Après cette pratique, **nous voyons le problème différemment.**

Si nous examinons l'événement qui a amené la préoccupation, qui a

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

donné naissance au problème, nous ne le voyons plus comme nous le voyions avant la pratique, **nous pouvons l'observer de manière distincte, différente.**

**LE PROBLÈME A CESSÉ D'EXISTER,
C'EN EST FINI DE LA PRÉOCCUPATION.
LA PEUR AUSSI A ÉTÉ ANNULÉE.**

Voilà ce qu'il convient de savoir par rapport aux problèmes et aux préoccupations.

Les Joyaux de la Connaissance

Ignorer c'est végéter, Savoir c'est avancer

Extrait du Livre LCE2 téléchargeable **gratuitement**

Contact en France : institutedesartsoublies@gmail.com

Afin de **favoriser les contacts entre personnes qui s'intéressent à ce sujet**, il est souhaitable de **préciser le titre de cet extrait** ainsi que **le numéro de votre département**. (Au besoin créez une **adresse mail réservée pour cela**).

Vous trouverez facilement ici d'[autres documents](#) pouvant vous intéresser ou avec le **mot-clé IEOUAMS**