

Chaque individu est unique. Il a des qualités qui lui sont propres et des défauts qui ne sont que des qualités qui lui manquent. Ex : je juge sévèrement mes camarades car il me manque pour l'instant la qualité appelée « indulgence », qui est une forme de l'amour. Plus nous avons de qualités et plus nous sommes heureux, et plus nous nous rapprochons du divin. Tous les êtres humains recherchent le bonheur mais la plupart se trompent en le cherchant à l'extérieur d'eux-mêmes (objets, réputations, amis, etc.) ; il faut le trouver en nous, en rendant notre âme de plus en plus belle. Plus l'âme s'illumine, plus elle est heureuse. On appelle cela le travail d'évolution morale ou encore connaissance de soi-même. Nous prendrons le temps de faire ce travail qui est essentiel quand on prend le chemin de la spiritualité et de la sagesse.

Quel est le moyen pratique le plus efficace pour s'améliorer en cette vie et résister à l'entraînement du mal ? « Un sage de l'antiquité vous l'a dit : Connais-toi toi-même. » - Nous concevons toute la sagesse de cette maxime, mais la difficulté est précisément de se connaître soi-même ; quel est le moyen d'y parvenir ? « Faites ce que je faisais moi-même de mon vivant sur la terre : à la fin de la journée, j'interrogeais ma conscience, je passais en revue ce que j'avais fait et me demandais si je n'avais pas manqué à quelque devoir ; si personne n'avait eu à se plaindre de moi. C'est ainsi que j'étais parvenu à me connaître et à voir ce qu'il y avait à réformer en moi. Celui qui, chaque soir, rappellerait toutes ses actions de la journée et se demanderait ce qu'il a fait de bien ou de mal, priant Dieu et son ange gardien de l'éclairer, acquerrait une grande force pour se perfectionner.

Posez-vous donc des questions, et demandez-vous ce que vous avez fait et dans quel but vous avez agi en telle circonstance ; si vous avez fait quelque chose que vous blâmeriez de la part d'autrui ; si vous avez fait une action que vous n'oseriez avouer. Demandez-vous encore ceci : S'il plaisait au divin de me rappeler en ce moment, aurais-je, en rentrant dans le monde des Esprits où rien n'est caché, à redouter la vue de quelqu'un ? Examinez ce que vous pouvez avoir fait contre le divin, puis contre votre prochain, et enfin contre vous-même. Les réponses seront un repos pour votre conscience, ou l'indication d'un mal qu'il faut guérir.

La connaissance de soi-même est donc la clef de l'amélioration individuelle ; mais, direz-vous, comment se juger ? N'a-t-on pas l'illusion de l'amour-propre qui amoindrit les fautes et les fait excuser ? L'avare se croit simplement économe et prévoyant ; l'orgueilleux croit n'avoir que de la dignité. Cela n'est que trop vrai, mais vous avez un moyen de contrôle qui ne peut vous tromper. Quand vous êtes indécis sur la valeur d'une de vos actions, demandez-vous comment vous la qualifieriez si elle était le fait d'une autre personne ; si vous la blâmez en autrui, elle ne saurait être plus légitime en vous, car le divin n'a pas deux mesures pour la justice. Cherchez aussi à savoir ce qu'en pensent les autres, et ne négligez pas l'opinion de vos ennemis, car ceux-là n'ont aucun

intérêt à farder la vérité, et souvent le divin les place à côté de vous comme un miroir pour vous avertir avec plus de franchise que ne le ferait un ami.

Que celui qui a la volonté sérieuse de s'améliorer explore donc sa conscience afin d'en arracher les mauvais penchants, comme il arrache les mauvaises herbes de son jardin ; qu'il fasse la balance de sa journée morale, comme le marchand fait celle de ses pertes et bénéfiques, et je vous assure que l'une lui rapportera plus que l'autre. S'il peut se dire que sa journée a été bonne, il peut dormir en paix et attendre sans crainte le réveil d'une autre vie.

Posez-vous donc des questions nettes et précises et ne craignez pas de les multiplier : on peut bien donner quelques minutes pour conquérir un bonheur éternel. Ne travaillez-vous pas tous les jours en vue d'amasser de quoi vous donner le repos sur vos vieux jours ? Ce repos n'est-il pas l'objet de tous vos désirs, le but qui vous fait endurer des fatigues et des privations momentanées ? Eh bien ! qu'est-ce que ce repos de quelques jours, troublé par les infirmités du corps, à côté de celui qui attend l'homme de bien ? Cela ne vaut-il pas la peine de faire quelques efforts ? Je sais que beaucoup disent que le présent est positif et l'avenir incertain ; or, voilà précisément la pensée que nous sommes chargés de détruire en vous, car nous voulons vous faire comprendre cet avenir de manière à ce qu'il ne puisse laisser aucun doute dans votre âme ; c'est pourquoi nous avons d'abord appelé votre attention par des phénomènes de nature à frapper vos sens, puis nous vous donnons des instructions que chacun de vous est chargé de répandre. C'est dans ce but que nous avons dicté le Livre des Esprits.

Beaucoup de fautes que nous commettons passent inaperçues pour nous ; si, en effet, suivant ce conseil, nous interrogeons plus souvent notre conscience, nous verrions combien de fois nous avons failli sans y penser, faute par nous de scruter la nature et le mobile de nos actes. La forme interrogative a quelque chose de plus précis qu'une maxime que souvent on ne s'applique pas. Elle exige des réponses catégoriques par oui ou par non qui ne laissent pas d'alternative ; ce sont autant d'arguments personnels, et par la somme des réponses on peut supputer la somme du bien et du mal qui est en nous.

Connaissance de soi-même = connaître la source de nos comportements.

Il existe des techniques pour apprendre à se connaître :

- Bilan de la journée

- Prendre des notes sur un petit carnet d'évolution morale
- Travailler sur un point

o Faire la liste des qualités/défauts. Les qualités apportent le bonheur ; les défauts rendent malheureux.

- Se demander : qu'est-ce que je voudrais changer en moi ?
- L'échec fait partie de l'apprentissage. Être doux et patient envers soi-même.
- Noter un évènement → pourquoi j'ai réagi comme ça ?
- Quel est le sentiment à l'origine de ma réaction (peur...) ?
- Est-ce que je veux changer ? Il faut qu'il y ait une décision de changement. La volonté est nécessaire car travail très difficile.
- Si je ne trouve pas mes défauts : demander aux autres (parents, amis, etc.)

Exercices à faire à deux ou avec soi même

- Prendre un thème (ex : indulgence) ; parler de soi-même chacun son tour ; les autres écoutent sans juger, sans donner de conseils et posent des questions pour aider la personne à s'exprimer, à avancer.
- Travail bénévole : pratique de la charité aide à mettre de côté l'égoïsme ; au contact de la vraie souffrance nos épreuves s'allègent. Les relations et les conflits avec autrui vont nous apprendre à nous connaître, ils vont nous faire évoluer. Se remettre en question pour mieux se connaître et évoluer
- La prière : Si l'on demande à Dieu de devenir humble par exemple on ne va pas devenir humble du jour au lendemain mais des situations seront créées qui nous aideront à mettre en pratique l'humilité, à réduire l'orgueil. Le divin nous met face à nos propres défauts pour qu'on y travaille. Demander l'aide divine.
- Acquérir de nouvelles habitudes : la réforme morale devient peu à peu une habitude. Renforcement positif : se féliciter ; renforcement négatif : avoir honte. Le cerveau change peu à peu (la honte ou la félicitation s'imprime en nous).
- Méditation : état de sérénité. Réflexion profonde sur un thème dans cet état.
- Avoir un petit carnet d'évolution morale
- Faire la liste de ses qualités et défauts sur le carnet (demander aux amis, proches si besoin).

- Entourer les défauts qui nous rendent malheureux. En choisir un ou deux sur lesquels on veut travailler. Les noter.
- Utiliser la prière et l'aide du guide spirituel (ange gardien) pour être aidé. Faire le soir ou le matin le bilan moral de sa journée après une prière.
- Noter dans le carnet les situations qui ont posé problème ou celles qui ont montré un progrès. Se demander pourquoi j'ai réagi comme ça ?
- Discuter régulièrement autour d'une qualité, d'un thème moral.