

# **METHODE DE VIE**

**TABLE DES MATIERES**

1. METHODE, METHODE DE VIE ET MODE DE VIE	3
2. LES PRIERES ET L'ÉTAT DE PRIERE	6
3. ETUDIER, APPRENDRE ET APPRENDRE A APPRENDRE	10
4. TRAVAIL MANUEL ET INTELLECTUEL	13
5. ENTRAINEMENT PHYSIQUE, MENTAL ET SPIRITUEL	17
6. LE RESPECT ET LA REVERENCE ENVERS LA VIE	19
7. LA RESPONSABILITE ET LE PROCESSUS DE DEVELOPPEMENT	23
8. LA VIE ORGANISEE	25
9. METHODE INDIVIDUELLE EXTERIEURE	28
10. VIVRE AVEC HARMONIE ET MESURE	30
11. VIVRE AVEC LIBERTE	33
12. L'USAGE DU TEMPS	37
13. VIVRE EN PAIX	41
14. AMPLITUDE MENTALE	45
15. L'ASCESE	49
16. LA MYSTIQUE	52/53

## METHODE, METHODE DE VIE ET MODE DE VIE

### 1<sup>er</sup> Enseignement

« La méthode de vie qui inclut la méditation, l'examen rétrospectif et la lecture spirituelle octroie de la paix mentale, un clair discernement dans le choix de priorités et, par là même, un usage optimal tant de l'énergie physique que de l'énergie mentale. Cette maîtrise sur leur propre énergie est ce qui permet de bien mettre à profit le temps ». *Méthode, Chapitre Premier.*

Lorsque nous nous engageons à observer une manière particulière d'œuvrer et de procéder dans le but d'atteindre un objectif et que nous faisons de cette observance une habitude, nous inscrivons notre vie dans une méthode. Une méthode donne de l'efficacité, de la célérité et de la précision à la tâche que nous nous proposons d'effectuer.

Une des caractéristiques que nous pouvons souligner dans la Méthode de Cafh est celle d'être une méthode individuelle et extérieure. Du fait qu'elle est individuelle, la Méthode de Cafh s'adapte aux caractéristiques, aux possibilités et aux objectifs individuels. Du fait qu'elle est extérieure, la Méthode de Cafh n'affecte pas la sphère privée, l'intimité ni la liberté de ressentir et de penser.

La Méthode de Cafh est basée sur ses enseignements et revêt un caractère ascético-mystique. « Ascétique » parce qu'elle présuppose que nous nous y consacrons et que nous faisons des efforts de façon ordonnée et régulière pour influencer de façon positive sur des habitudes de conduite et des tendances personnelles. « Mystique » parce que ses recommandations nous orientent vers le fait de parcourir le chemin vers l'union divine au travers de la participation consciente et progressive avec tous les êtres vivants.

La Méthode de Cafh et l'intention qui nous pousse à l'observer constituent nos réponses aux questions qui naissent de notre aspiration à nous développer : Que recherchons-nous dans la vie ? Que faisons-nous pour parvenir à ce but ? Pour quelles raisons faisons-nous des efforts ? Quelle relation établissons-nous avec l'inconnu : l'immensité de l'univers, les mystères de l'existence, le fait d'être né, de mourir... ?

L'Ascèse du Renoncement et la Mystique du Cœur sont des concepts inséparables de la Méthode de Cafh. L'expression « du Renoncement » définit le caractère de l'ascèse, un effort visant à comprendre et à assimiler la notion que rien n'est permanent, ni les idées, ni les sentiments, ni les actes, ni notre propre vie. Cette compréhension est ce qui nous donne la liberté intérieure d'assumer le défi de nous développer. L'expression « du Cœur » définit le caractère de notre mystique : conscience et participation avec tout ce qui existe au travers non seulement de notre entendement mais aussi de notre ressenti et de notre façon d'agir. Les qualificatifs « du Renoncement » et « du Cœur » expriment, donc, l'objectif unique de la Méthode de Cafh : le développement spirituel de ceux qui la pratiquent.

La finalité de l'Ascèse du Renoncement est de stimuler le développement de notre état de conscience et elle se fonde sur le sens transcendant de la vie que nous donne la Mystique du Cœur. La Mystique du Cœur, d'autre part, s'appuie sur un travail ascétique de renoncement, en orientant l'effort de nous développer vers l'approfondissement de notre état de conscience. Ce faisant, elle nous aide à ne pas tomber dans des attitudes, des

actions et des sentiments opposés à notre but, tels que le sont des sentiments de supériorité qui alimentent la discrimination ou le désir de nous singulariser, par exemple à travers la conquête de qualités psychiques étrangères à la plupart des êtres humains. Si notre effort ascétique n'entraîne pas dans le cadre de la mystique de participation, nous pourrions développer force et adresse physiques, volonté, facultés mentales et, en même temps, continuer à alimenter la vanité, l'ambition démesurée, l'intolérance. Si notre mystique ne s'inscrivait pas dans une ascèse méthodique et appropriée, nous pourrions approfondir notre travail d'introspection mais, en même temps, affaiblir la force de volonté et la clarté d'idées nécessaires pour pouvoir appliquer dans la vie quotidienne les bénéfices de l'introspection. Nous pourrions parvenir à une sensation intérieure d'union mystique et rester insensibles à la réalité qui nous entoure, étrangers aux nécessités de ceux qui nous entourent et, plus encore, nous pourrions nous sentir supérieurs à eux.

La mystique et l'ascèse que Cafh nous fournit comme base de notre méthode de vie nous induisent à rechercher des états illuminatifs liés directement à la participation avec les personnes qui nous entourent et avec tous les êtres vivants.

*Notre méthode ascético-mystique opère comme une unité conceptuelle et pratique.*

L'ascèse renforce la volonté et les fonctions mentales, tandis que la mystique donne un sens transcendant à l'effort ascétique et expand la conscience.

Nous apprenons à pratiquer la Méthode au travers des enseignements, des exercices et des pratiques que des membres de Cafh expérimentés nous enseignent dans des réunions, des retraites et des conférences particulières. Ainsi nous nous familiarisons avec les concepts d'effort, de maîtrise de soi et d'offrande intérieure, qui sont les bases de la Méthode.

Dans la catégorie de Patrocinés nous entrons en contact avec la Méthode à travers l'étude des enseignements et la pratique de la méditation. De plus, à travers le contact avec d'autres membres de Cafh, la lecture spirituelle, l'étude de l'enseignement, nous alimentons l'aspiration qui nous a amenés à entrer dans notre chemin. C'est la raison pour laquelle nous disons que, dans la catégorie de Patrocinés, la Méthode est avant toute chose connaissance. Approfondir cette connaissance et maintenir vivant le lien avec le Corps Mystique de Cafh au travers de l'assistance aux réunions, telle est la tâche de ceux d'entre nous qui font partie de cette catégorie.

Dans la catégorie de Solitaires nous approfondissons l'effort ascétique et la compréhension de la mystique. A travers des pratiques qui encouragent à consacrer du temps et de l'attention à des réunions, à des retraites, à l'orientation spirituelle et à la méditation, notre lien avec le Corps Mystique de Cafh se resserre et se renforce. La conduite en général, les pratiques ascétiques, l'étude des enseignements, la lecture spirituelle et le contact avec d'autres membres de Cafh font partie d'une ascèse persévérante accompagnée d'une mystique expansive. Notre effort s'appuie sur l'aspiration à nous développer, sur le désir d'aider, d'apprendre à aimer et de cultiver la liberté intérieure.

Dans la catégorie d'Ordonnés s'ouvre à nous la possibilité d'approfondir encore plus la compréhension et la pratique de l'ascèse et de la mystique. A travers le vœu de renoncement et de par le temps et l'attention que nous consacrons au processus de

développement et à l'attention portée aux âmes, le lien plein et soutenu avec le Corps Mystique de Cafh influe sur tous les aspects de notre vie. L'Ascèse du Renoncement et la Mystique du Cœur orientent notre conduite et nourrissent notre façon de ressentir et de penser. Les exercices ascético-mystiques s'intègrent de telle façon à notre vie quotidienne que s'estompe peu à peu la limite entre nos pratiques et le vécu spontané de ce que nous nous proposons de réaliser.

A travers la persévérance et l'offrande, notre vécu de la Méthode évolue progressivement du cadre conceptuel de développement et d'une pratique sporadique d'exercices ascétiques qu'il est au début jusqu'à se transformer en une expression intégrale de notre vie, quelle que soit notre catégorie dans Cafh.

Nous, les membres de Cafh, avons la possibilité de vivre à la mesure de notre aspiration au développement et de transformer la Méthode que nous offre Cafh en notre mode spontané de vivre.

## LES PRIERES ET L'ETAT DE PRIERE

### 2<sup>ème</sup> Enseignement

« ... Cassien considérait la lecture comme l'une des quatre parties de la prière : Lecture, Méditation, Prière et Contemplation ». *Méthode, Chapitre Treizième.*

« La méditation est la force intérieure de l'âme et son exercice l'habitude permettant de l'obtenir ». *Méthode, Chapitre Douzième.*

« Les membres de Cafh apportent dans leur famille, sur leur lieu de travail et de loisirs, cette attitude de participation et, ce faisant, où qu'ils se trouvent, sèment dans les âmes la graine de la paix et de la concorde ». *Méthode, Chapitre Premier.*

Lorsque nous commençons le chemin spirituel s'ouvre à nous un espace intérieur où développer notre vie spirituelle. Une partie importante de cet espace intérieur est la prière.

La prière embrasse toutes les façons que nous avons de stimuler notre développement spirituel en orientant nos pensées et nos sentiments vers ce qui est transcendant ; c'est-à-dire vers la réalité qui existe au-delà de notre contexte et de nos intérêts immédiats.

Dans un sens très large, nous pourrions dire que prier c'est engendrer de l'énergie mentale et affective positive et expandre cette énergie au bénéfice de tous.

Nous appelons état de prière un état mental et affectif habituel, caractérisé par la quiétude intérieure, le juste discernement, les bons sentiments et les bonnes pensées.

Pourquoi est-ce si important de pratiquer la prière et de développer dans une certaine mesure l'état de prière ?

Des recherches formelles et contrôlées scientifiquement ont mis en évidence le fait qu'une personne en état de prière réduit l'activité électrique du cerveau, faisant ainsi apparaître des ondes appelées alpha. Ces ondes possèdent une fréquence de huit à quatorze cycles par seconde, tandis que dans l'activité de veille habituelle cette fréquence est de quatorze à trente cycles par seconde.

Le fonctionnement du mental dans l'état d'ondes alpha, quel que soit le moyen employé pour l'obtenir, nous permet d'influer de façon bénéfique sur nos états biologiques et métaboliques. D'où la popularité de diverses modalités de méditation et de la méthode consistant à visualiser des situations ou des tableaux naturels attirants ou qui émerveillent le mental et calment son activité incessante. La pratique systématique de ces exercices nous aide à contrôler les débordements de notre mental, à calmer les émotions, à contrôler les réponses physiologiques et aussi le stress que nous avons l'habitude d'éprouver. Dans des publications sur des recherches récentes au sujet des effets de la méditation, les neuroscientifiques affirment que cet exercice induit des changements favorables tant dans le cerveau que dans le système cardiovasculaire et le système nerveux ; ces changements modifient positivement les interrelations fonctionnelles dans le reste de l'organisme.

La Méthode de Cafh propose, dans les pratiques de prière, une action plus systématisée et plus profonde que les pratiques qui calment le mental. Notre Méthode nous amène à engendrer un état de prière qui nous permet de pénétrer dans notre intérieur, de reconnaître les phénomènes qui s'y déroulent et d'influer positivement sur eux.

La prière spontanée dévote, la prière vocalisée, la prière opérative et la méditation sont des exercices appropriés pour pratiquer la prière et pour développer l'état de prière.

La prière spontanée dévote est celle qui est faite par nous-mêmes lorsque nous invoquons le divin avec nos propres mots.

La prière vocalisée consiste à répéter des psaumes ou des prières traditionnelles à voix haute ou mentalement, en silence. Ces prières sont chargées de l'énergie mentale et spirituelle engendrée par les innombrables personnes qui les ont répétées tout au long des siècles.

Une forme particulière de prière, cette fois-ci non vocalisée, consiste à répéter mentalement des paroles selon une cadence lente. Par exemple, répéter mentalement « Divine Mère » au rythme des battements du cœur nous aide, d'un côté, à développer notre capacité de concentration et, de l'autre, à orienter notre amour vers le divin. Si nous persévérons dans cette pratique, cette façon de prier nous conduit à la contemplation.

La prière opérative consiste à transformer en actes de prière les travaux que nous effectuons durant la journée, en orientant avec une certaine intention l'effort que leur réalisation exige de nous. Par exemple, nous pouvons offrir avec une intention particulière le temps et l'effort en allant au travail tous les jours, ou en effectuant des activités routinières. Dans ces cas-là il est bon que plusieurs fois par jour nous nous rappelions l'intention particulière que nous avons choisie. Une autre forme de prière opérative que nous pouvons effectuer durant les activités quotidiennes consiste à offrir aussi bien nos difficultés que nos bons moments avec une intention remplie d'amour et de dévotion. Par exemple, si nous nous trouvons dans un moyen de transport public avec beaucoup de monde, au lieu de nous plaindre ou de ressentir de l'inconfort, nous offrons cette petite mortification avec l'intention de soulager la souffrance des malades. Nous passons ainsi de l'attitude qui consiste à nous concentrer sur notre inconfort et sur nos sentiments négatifs à celle de nous concentrer pour prêter assistance par une énergie mentale positive à des personnes qui en ont besoin.

*La méditation est également une façon de prier.*

La méditation discursive et la méditation affective sont des façons d'agir aussi bien sur nos pensées et notre monde affectif présents que d'agir de façon prospective afin de développer un comportement futur qui soit en accord avec notre vocation d'expandre notre conscience.

Dans le cours *Facettes de la Prière* sont expliquées les techniques de ces deux types de méditation. Ici, nous nous contenterons de préciser les effets que produit en nous la pratique de ces exercices.

De façon un peu simpliste nous pourrions dire que la méditation discursive est un dialogue que nous établissons avec notre conscience la plus profonde, face à la présence divine.

La méditation discursive produit deux types d'effets. D'un côté, elle actualise, à travers les sept thèmes de méditation, les valeurs qui sont les nôtres. D'un autre côté, elle nous aide à pénétrer dans notre intérieur au-delà de l'image que nous nous faisons de nous-mêmes.

La méditation discursive donne libre accès à notre monde intérieur. A travers elle nous pouvons transcender nos défenses inconscientes.

Lorsque nous nous regardons nous-mêmes, du fait que nous sommes partie prenante, il est fréquent que nous n'observions pas tout notre intérieur et que nous niions ce que nous ne voulons pas voir. Mais ce que nous ne voyons pas ou ne voulons pas voir persiste en nous et, bien souvent, constitue la racine de notre confusion, de notre inquiétude ou de nos déséquilibres. Sans doute pourrait-elle même constituer la source la plus importante de nos possibilités.

Dans cette méditation, l'invocation nous sert à franchir les barrières créées par l'image que nous avons de nous-mêmes. Nous disons ce qui nous arrive en présence du témoin virtuel que nous choisissons -la Mère Divine, Dieu, la divine Présence, le cosmos- mais, plus particulièrement, nous sommes les témoins de nous-mêmes. Ceci nous permet d'accepter des aspects de nous-mêmes que nous ne voulons pas reconnaître ou qu'il nous est difficile de reconnaître. Dans l'invocation nous prenons tout le temps dont nous avons besoin pour exprimer ce qui nous arrive. Parfois, l'invocation est une profonde catharsis qui peut provoquer en nous des pleurs. Ne contenons pas ces pleurs ni les émotions que nous ressentons ; au contraire, cela nous fait du bien de laisser affleurer en toute liberté ce que nous contenions dans notre intérieur. Ensuite, l'étape du silence devient facile, puisque nous avons exprimé ce que nous voulions dire. Simplement, nous restons là, dans une attente silencieuse, sans anticipations ni attentes, sans préparer une réponse fixée à l'avance. Dans certains cas la méditation pourrait s'arrêter là, dans cette silencieuse attente.

La réponse apparaît toujours ; parfois à la suite du silence ; d'autres fois elle nous parvient lentement au fil du temps, mais nous recevons toujours la réponse.

Par exemple, nous voulons vivre selon une attitude de renoncement mais nous avons peur de prendre cette décision. Dans l'invocation nous nous disons cela, en observant notre aspiration et aussi notre peur. Nous nous le disons de toutes les façons qu'il nous est possible de l'exprimer et nous le répétons jour après jour. La réponse nous parvient peu à peu, comme une assurance intérieure de plus en plus grande de ce que nous sentons devoir faire. Lorsque, de cette façon, nous parvenons à une décision fondamentale, il est difficile qu'ensuite nous ne nous y tenions pas.

Comme la méditation discursive dispose d'une technique très simple et que c'est la première que nous apprenons, nous ne lui donnons pas toujours l'importance qu'elle a et nous arrêtons de la pratiquer une fois que nous apprenons la méditation affective. Cependant, la méditation discursive est toujours précieuse pour notre développement et notre santé mentale et émotionnelle.

La méditation affective est un instrument qui nous enseigne à engendrer à volonté des sentiments et des états de l'âme. Cette capacité ne se limite pas nécessairement au moment où nous sommes en train de méditer ; nous pouvons, par la pratique de cet exercice, prédéterminer comment nous allons répondre face à des stimulations déterminées lorsqu'elles se présenteront. Par exemple, si habituellement nous nous irritons face à une situation particulière, nous pouvons apporter cette situation dans l'étape du tableau imaginaire et, dans les résolutions et les conséquences, engendrer en nous une attitude de calme et de réceptivité face à ce qui arrive. La pratique de cette méditation nous prédispose à réagir de cette manière calme lorsque nous affrontons à nouveau cette même situation. De la même façon, nous pouvons parvenir à ressentir de la désolation, ou de la compassion, face à une vision qui, habituellement, produit en nous de l'excitation bien qu'elle soit réellement douloureuse.

Le fait de pouvoir produire à volonté des réponses choisies face à des stimulations déterminées nous permet, en plus d'acquérir de la maîtrise sur nos réactions et nos sentiments, de parvenir également à mieux comprendre ce qui nous arrive et ce qui arrive autour de nous lors de ces situations.

Un autre bénéfice que produit la méditation affective est celui d'exercer notre mental afin que nous puissions améliorer notre façon d'organiser nos pensées. Lorsque nous pensons, et aussi lorsque nous parlons, nous nous éloignons fréquemment du sujet avant d'en avoir fini avec lui, ou bien nous poursuivons des pensées annexes au lieu de conserver le cours que devrait avoir le développement de ce que nous voulons exprimer. La pratique de la méditation affective nous habitue à maintenir une séquence logique et opérative dans notre façon de penser.

La prière, sous toutes ses formes, nous induit à nous centrer naturellement sur la présence divine, de telle façon que nous nous sentons accompagnés intérieurement dans ce que nous pensons, ressentons et faisons. La présence divine apporte avec elle, à notre quotidienneté, toutes les âmes du monde. Le divin à l'intérieur de nous est un écho de la réalité vivante, du flux incessant de la vie. C'est ce qui est naturel, ce qui est spontané et qui apparaît par le simple fait de porter notre regard intérieur sur la Divine Mère.

Vivre en état de prière c'est développer la cohérence entre notre faire et notre être, c'est intégrer nos actes aux constructions de notre mental. L'état de prière nous aide à vivre dans une unique réalité, celle de la vie consacrée qui unifie notre être avec tous les êtres, à la présence divine.

## ETUDIER, APPRENDRE ET APPRENDRE A APPRENDRE

### 3<sup>ème</sup> Enseignement

(Les membres de Cafh ont l'obligation d') « être appliqués dans les études et de collaborer aux activités de la Table ». *Règlement, Chapitre Sixième, Des Obligations et des Bénéfices, Alinéa c.*

Pour étudier nous avons besoin de réaliser un effort mental délibéré et soutenu dans le but d'obtenir une connaissance particulière, en faisant attention autant aux détails qu'aux significations et aux ramifications du contenu de ce qui est étudié.

Un des buts du fait d'étudier est d'assimiler des connaissances ; ceci requiert de notre part d'avoir une méthode d'organisation, d'analyse et de stockage de l'information que nous recevons. Un autre but de l'étude, en plus de celui d'assimiler des connaissances pour apprendre des disciplines ou acquérir des aptitudes spécifiques, est d'apprendre à apprendre.

Etudier implique de réaliser une grande variété d'activités : exercer la mémoire, observer, examiner, lire, analyser de l'information, induire, déduire et inférer. Lorsque nous étudions nous pouvons mener à bien beaucoup ou quelques-unes de ces activités ; mais toujours, dans une plus ou moins large mesure, nous faisons intervenir notre capacité à raisonner. Pour que l'étude donne les fruits attendus il est indispensable que notre capacité à raisonner soit, au moins, adéquate du point de vue de la logique. Il existe une relation entre le degré d'apprentissage et la capacité de raisonner de façon logique ; la capacité de raisonner favorise l'apprentissage et vice versa.

L'information nous parvient de plusieurs manières ; d'une façon massive à travers la radio, la télévision, les journaux ; de façon écrite à travers la lecture de livres et de publications ; de façon électronique à travers Internet. Nous recevons également de l'information à travers notre interaction quotidienne avec d'autres personnes, avec les événements auxquels nous participons et avec les circonstances dont nous sommes les témoins.

Dès nos premières expériences de vie dans le ventre maternel et tout au long de notre vie nous incorporons des connaissances. Certaines se convertissent en outils que nous utilisons de façon immédiate, d'autres en prémices pour de futures connaissances ; d'autres sont de simples données statiques qui donnent lieu à des réponses automatiques ; d'autres sont très temporaires car, comme elles correspondent à un moment et à un lieu spécifiques, leur validité devient rapidement caduque ; d'autres, en revanche, sont des connaissances essentielles qui nous accompagnent toute la vie. Ce qui est sûr c'est que toutes les connaissances sont dynamiques et sujettes à la réflexion ; dans le cas contraire elles perdent de leur validité dans notre vie. Non seulement les données qui composent les connaissances s'actualisent, mais notre façon de les comprendre, de nous en rappeler et de les valider fait que toute notre connaissance soit fluide, en état continu d'actualisation.

Par le simple fait d'être vivant nous recevons de l'information. Cependant nous ne l'analysons ni ne l'élaborons pas toujours de façon à incorporer une connaissance qui ait de la valeur pour notre développement. C'est-à-dire que, bien que nous recevions de

l'information de façon continue, nous n'incorporons pas toujours une connaissance actualisée.

La recherche volontaire de données dans des livres, des revues, des journaux, sur Internet et dans des archives électroniques répond à un besoin précis d'obtenir de l'information et constitue le socle de l'étude.

L'information qui nous parvient n'est pas toujours objective ; très fréquemment elle est teintée par des idéologies, par les intérêts de groupes de pouvoir, tout comme elle met habituellement en évidence un manque d'investigations et beaucoup d'autres carences.

La diffusion par les moyens massifs de communication de découvertes scientifiques comporte généralement des conclusions hâtives sur l'impact de celles-ci sur l'humanité. Généralement, ces découvertes s'appliquent de nombreuses années après avoir obtenu les premiers résultats et, parfois, ne parviennent pas à apporter un bénéfice réel. La plupart du temps ces nouveautés auxquelles une telle publicité est faite ont pour but de faire de la propagande pour des services ou des produits et finalement ne méritent pas notre attention.

Par ailleurs, les faits qui surviennent dans le monde et qui nous parviennent en temps réel sont dynamiques et nous informent d'événements qui, parce qu'ils sont très abondants et variés, tendent à saturer notre capacité de rétention et d'analyse. Consciemment ou inconsciemment nous posons une limite à ce que nous observons, nous nous rappelons et analysons.

La plupart du temps nous laissons entrer l'information de telle façon qu'elle reste en suspension dans notre mental tel un bouchon à la dérive dans le courant d'une rivière ; ou bien nous la filtrons, la diluons et l'oublions. Mais lorsque l'information nous touche directement, nous avons l'habitude d'influer sur la manière de l'interpréter en analysant les conséquences qu'elle peut avoir sur notre propre vie, sans prendre en considération ou être intéressés par les conséquences sociales, régionales et globales que cette information implique.

Pour profiter pleinement de ce que nous apprenons nous devons développer notre capacité analytique et critique concernant ce que nous entendons, lisons, voyons et expérimentons. L'accumulation d'information sans analyse, les expériences réalisées sans réflexion et le simple passage du temps ne suffisent pas pour apprendre, puisqu'apprendre implique un effort délibéré visant à obtenir une nouvelle connaissance ou une nouvelle manière de comprendre ce que nous croyions savoir.

En plus d'acquérir de l'information, apprendre implique de replacer l'information que nous recevons à l'intérieur d'un contexte significatif ; cela implique de savoir l'appliquer, de savoir inférer, déduire et induire de la connaissance à travers elle. Pouvons-nous nous contenter, par exemple, de connaître le nombre de personnes qui meurent de faim chaque année sans que cela implique de notre part une meilleure compréhension de la situation humaine et un changement de conduite qui reflète cette compréhension ? Pouvons-nous nous contenter d'avoir l'information du nombre de personnes qui meurent chaque année à cause de leur condition de fumeurs passifs et continuer à fumer en présence de tiers ?

Ces réflexions nous amènent au concept d'intelligence émotionnelle. L'intelligence émotionnelle complète et augmente la capacité de raisonner logiquement ; en la développant nous apprenons de façon analogique et par participation.

Apprendre avec profit implique d'étudier, de pratiquer ce que nous apprenons et de développer notre capacité de participer au monde dans lequel nous vivons. Lorsque nous apprenons avec profit nous incorporons des connaissances, nous stimulons les sentiments les plus nobles et nous incorporons également des conduites positives.

Nous, les membres de Cafh, recevons une Méthode et un Enseignement qui mettent l'accent sur des valeurs telles que l'amplitude mentale, l'étude et les conduites participatives. Il est de notre responsabilité de définir ce que nous faisons avec ce cadre d'amplitude conceptuelle et spirituelle que nous offre Cafh.

Avoir une attitude ouverte dans l'obtention d'information, dans sa sélection et sa classification, sans nous laisser accabler par la quantité et par le sensationnalisme de celle-ci, nous pousse à l'analyser avec logique et sens de la participation. Nous acquérons ainsi des connaissances utiles, configurées dans le cadre social et spirituel dont nous avons besoin pour développer une conduite responsable et remplie d'amour.

Nous apprenons de la vie de façon analogique en développant notre empathie, ainsi que notre capacité à observer et à analyser en utilisant divers points de vue et en incorporant notre expérience et celle d'autres êtres humains. De cette façon nous assimilons des connaissances utiles, des capacités et des compétences qui complètent notre savoir et qui nous rendent utiles à la société.

Apprendre à apprendre c'est entrer dans un processus continu d'apprentissage participatif, où aussi bien ce qui est intellectuel et logique que ce qui est émotionnel est au service de notre objectif ultime d'union et de participation.

L'apprentissage nous apporte une formation ; la formation exhaustive et actualisée nous mène à l'érudition. *Engendrer une façon de vivre qui actualise continuellement la connaissance et la formation, et qui nous induise à agir en conséquence, nous rend sage. Apprendre à apprendre se transforme ainsi en une habitude de vie.*

Ce processus a besoin d'être consolidé dans notre âme au moyen de la prière, qui nous permet de ne pas oublier le but ultime de la connaissance et du fait d'apprendre à apprendre : notre participation active et spirituelle avec toutes les âmes du monde.

## TRAVAIL MANUEL ET INTELLECTUEL

### 4<sup>ème</sup> Enseignement

« Il est très réconfortant de se coucher épuisé, après une journée d'intense travail, pour recevoir un repos mérité ». *Méthode, Chapitre Quatrième.*

La Méthode de Cafh a comme objectif notre développement intégral. Par conséquent, en se référant au travail, la Méthode comprend autant le travail manuel que l'intellectuel. A ceux d'entre nous qui exerçons un travail plutôt intellectuel, elle nous recommande de consacrer tous les jours un moment au travail manuel. A ceux d'entre nous qui sommes principalement occupés à des travaux manuels, elle nous recommande un moment quotidien de travail intellectuel. Et à tous elle nous recommande étude, méditation et prière.

Ainsi, la recommandation de réaliser du travail manuel quotidien s'adresse principalement à ceux d'entre nous qui exerçons des travaux intellectuels.

La pratique du travail manuel est un moyen de réviser nos préconcepts sur le travail, de développer empathie, participation et responsabilité.

Le travail est inhérent à notre vie, puisqu'il est indispensable à la subsistance et au développement de la société. Cependant, le fait de travailler n'est pas toujours associé à des idées et des sentiments positifs. Au contraire, nous avons tendance à considérer le travail comme une charge qui rend la vie pesante, et à classer les travaux selon ce qui nous est payé pour les réaliser et selon la position qu'ils nous procurent au sein de la société. Cette classification a donné lieu, tout au long de l'histoire, à des situations douloureuses et à des conflits qui subsistent encore entre nous. L'usage du pouvoir pour obtenir le privilège de ne pas travailler, ou de travailler le moins possible, provoque l'exploitation des uns par les autres et, plus tristement encore, l'exploitation des enfants. D'autre part, nous considérons communément le manque de travail seulement comme un problème économique, sans comprendre que ne pas avoir de travail est comme ne pas avoir le droit de vivre ni de faire partie de la société.

Tant que nous maintiendrons cette situation injuste, même ceux d'entre nous qui pourraient se passer du travail manuel en ont besoin pour développer empathie et participation envers ceux qui nous soutiennent de par leurs travaux manuels sous estimés et mal rémunérés.

Nous sommes disposés à fournir de grands efforts afin de réaliser des travaux qui suscitent de la reconnaissance et, si cela est possible, qui n'impliquent pas une routine. Dans le même temps, cela nous convient que de nombreuses personnes passent leur vie à nous rendre des services routiniers, peu stimulants et mal rémunérés. Le manque de considération vis-à-vis du mérite, de l'inégalité des chances et de la division du travail fait que cette situation soit une constante dans la plupart des sociétés du monde actuel.

Au cours d'une rencontre entre des membres de Cafh, notre directeur spirituel, abordant ce sujet, a commenté que si nous demandions à quelqu'un d'accomplir une mission que nous considérons importante, probablement nombreux seraient ceux qui se montreraient disposés à réaliser ce travail mais, que si nous demandions que quelqu'un

balaie tous les jours les miettes autour de la table du déjeuner, le nombre de ceux qui s'offriraient pour le faire serait bien plus réduit. Cette considération est en rapport non seulement avec l'importance que nous donnons à un travail lorsqu'il éveille gratitude et admiration chez les autres, mais aussi avec la discrimination que nous faisons généralement en n'accordant de valeur qu'au travail élevé hiérarchiquement.

Le travail est le travail, qu'il soit rémunéré ou non. Cependant, il est courant que nous ne prenions pas en compte comme travail les tâches que requièrent la maison, l'alimentation et l'entretien des vêtements de ceux qui y vivent, un travail qui suppose bien souvent une journée plus longue que la journée habituelle de travaux rémunérés.

Le travail manuel nous aide à assumer la responsabilité de ce que nous utilisons et des endroits que nous occupons. Le travail de nettoyer ces endroits, de les mettre en ordre, de nous en occuper et de les maintenir en état nous rend conscients de la responsabilité qui est la nôtre envers tout ce qui est à notre disposition grâce au travail que, directement ou indirectement, d'autres ont fait et continuent à faire pour nous. De plus, maintenir l'ordre et la propreté des endroits que nous occupons démontre du respect pour nous-mêmes et pour ceux qui partagent ces endroits avec nous, puisque les espaces que nous occupons et l'atmosphère que nous y générons constituent le petit monde que nous créons pour nous-mêmes et pour ceux qui nous entourent.

Consacrer chaque jour un moment au travail manuel et au travail intellectuel nous aide à conserver notre santé physique et mentale.

L'activité physique est indispensable pour maintenir le bon fonctionnement de notre système cardiovasculaire. Du fait que le progrès technologique de la société nous mène vers des travaux toujours plus sédentaires, le travail manuel quotidien nous donne l'occasion de faire une partie de l'exercice dont notre corps a besoin, ainsi que d'effectuer toutes les tâches requises pour le bon ordre du lieu où nous vivons et des choses que nous utilisons.

D'autre part, des travaux manuels et des exercices physiques appropriés nous aident à contrecarrer les conséquences des activités qui nous obligent à rester debout durant un long moment, ou dans des positions inadéquates qui induisent des problèmes osseux, circulatoires, respiratoires et nerveux.

Le travail manuel est également un canal par lequel nous pouvons appliquer notre créativité, non seulement par l'agencement de nos lieux de vie mais aussi pour nous suffire à nous-mêmes, économiser sur des services et des travaux d'entretien et pouvoir engendrer par la même des ressources en plus de la beauté. Par exemple, certaines personnes vivant dans de petites maisons cultivent des plantes en pot ; celles disposant de suffisamment de terrain ont généralement un petit jardin potager ; celles disposant de quelques outils font des réparations simples dans leur maison.

Il y a des travaux que nous devons faire tous les jours, comme ceux consistant à mettre de l'ordre et à nettoyer. D'autres travaux peuvent requérir des aptitudes que tous n'avons pas. Dans ces cas-là, la tâche d'apprendre à faire quelque chose que nous ne savions pas faire est un bon exercice pour notre mental et, bien souvent, également un exercice spirituel, lorsqu'un tel apprentissage nous pousse à contrôler l'impatience ou le

découragement si nous ne parvenons pas rapidement à la dextérité que nous voulons développer.

Il est bon que nous travaillions avec efficacité et responsabilité, mais le travail ne doit pas être notre seul sujet d'intérêt ou objectif, ni nous absorber de façon telle qu'il nous écarte de l'interaction sociale dont nous avons besoin pour maintenir une relation faite de participation et d'empathie avec ceux qui nous entourent.

La Méthode de Cafh nous recommande de mener une vie équilibrée. Travailler et se reposer impliquent un rythme similaire au rythme respiratoire. Nous avons besoin de dormir pour reconstituer les énergies physiques et psychiques que nous dépensons durant la journée ; nous avons également besoin d'un moment hebdomadaire de loisir et de saine relaxation, et d'un moment de repos annuel plus prolongé. Ce dernier nous donne l'occasion de réfléchir sur ce que nous avons fait jusque là et sur ce que peut nous réserver le futur ; de plus, il nous permet de prendre du recul par rapport à ce que nous vivons et ressentons habituellement afin d'élargir notre perspective et de réfléchir sur le sens que nous donnons à notre vie. Ce travail spirituel nous permet d'actualiser nos réflexions.

Le travail manuel est un outil que nous pouvons utiliser pour notre hygiène mentale. Nous concentrer sur des travaux opératifs libère notre attention des sujets ou des problèmes qui peuvent nous préoccuper ou nous troubler. Le temps du travail manuel permet de nous reposer de sujets qui peuvent nous accabler, et également établit une distance qui nous permet de les considérer avec plus d'équanimité lorsque nous y revenons.

Le travail intellectuel est indispensable à la santé mentale. A tel point que, lorsque notre âge ou notre condition physique ne nous permettent plus de travailler, il nous est recommandé de maintenir notre mental actif, que ce soit en étudiant, en lisant, en effectuant une quelconque activité artistique ou autre qui nous occupe et qui, en même temps, stimule notre attention et notre discernement.

Avec le travail intellectuel nous exerçons différentes aptitudes : en discernant, en reliant des idées entre elles et en étudiant, notre capacité de raisonner se développe ; en imaginant et en créant l'émotion intervient également.

Le travail intellectuel que nous réalisons afin d'acquérir des connaissances est une des façons de développer notre mental. La lecture spirituelle nous aide à connaître de nouveaux domaines et à amplifier nos points de vue. L'étude de l'histoire humaine nous révèle comment nous sommes arrivés au moment présent, nous montre notre dette vis-à-vis de l'héritage culturel que nous avons reçu et, aussi, nous enseigne à reconnaître certaines erreurs du passé que nous ne devrions pas répéter.

La méditation est un travail de notre mental sur lui-même afin d'induire dans notre comportement les habitudes qui nous sont bénéfiques et pour réorienter celles qui nous portent préjudice. La méditation nous aide également à accepter les circonstances douloureuses de notre vie et à réfléchir aux décisions que nous devons prendre.

La prière est un travail que nous effectuons lorsque nous appliquons notre énergie mentale à la réalisation d'un objectif spirituel déterminé, que ce soit au moyen de prières

mentales ou de prières opératives. Ces dernières consistent à donner une intention spirituelle à l'effort qu'exige de nous le travail que nous sommes en train d'effectuer.

L'engagement envers la vocation spirituelle mobilise notre corps, notre mental et notre cœur dans un travail spirituel intégral qui ferme le cercle initié avec notre travail de subsistance sur la Terre.

## ENTRAINEMENT PHYSIQUE, MENTAL ET SPIRITUEL

### 5<sup>ème</sup> Enseignement

« Par la discipline extérieure ils atteindront la libération intérieure ». *Méthode, Chapitre Premier.*

Le processus du développement spirituel exige de nous un travail constant, scrupuleux et honnête sur nous-mêmes, tant au niveau mental et physique qu'au niveau spirituel.

Les stimulations que nous recevons éveillent en nous des pensées et des sentiments qui s'entremêlent et se combinent d'une manière telle que bien souvent nous ne savons plus si nous pensons par nous-mêmes ou si nous sommes pris par des ondes de pensée-sentiment dont nous ne pouvons pas sortir et qui engendrent en nous les réactions que nous identifions comme étant notre façon d'être. Ce qui est sûr, c'est que, par habitude, nous ressentons que nous sommes cette combinaison de pensées, émotions et réactions, et nous acceptons de vivre avec cette interprétation.

D'autre part, la vie moderne est devenue de plus en plus complexe. La croissance urbaine, avec l'augmentation de la densité démographique qui en résulte, ajoutée à la contamination environnementale, à des travaux sédentaires et à des changements dans le rythme de vie et les habitudes alimentaires, portent atteinte à la santé physique et mentale. Ces aspects négatifs surviennent malgré les progrès dans la connaissance du corps humain et les avancées de la médecine actuelle.

Donc, afin de préserver notre santé physique et mentale nous avons besoin de réaliser un travail mental adéquat et de pratiquer des habitudes de vie saines.

Les scientifiques et les intellectuels qui se distinguent dans leur spécialité et qui évoluent dans des milieux très compétitifs, pour avoir du succès comptent, non seulement sur leurs conditions innées mais, de plus, doivent se plier à une exigeante discipline d'étude et à un travail continu et persévérant visant à développer leur capacité rationnelle.

Dans le domaine de l'art, où la prédisposition naturelle et les qualités innées de l'artiste sont primordiales, l'apprentissage, l'application et le perfectionnement d'une technique sont indispensables à la qualité de leur œuvre, qu'elle soit musicale, picturale ou littéraire.

Un sportif de haut niveau sait que non seulement il doit entraîner ses muscles mais également réaliser des exercices qui renforcent son système cardio-respiratoire, se soumettre à un régime strict et, de plus, travailler à discipliner son mental afin de parvenir à la concentration qu'exige de lui le sport qu'il pratique.

De la même façon, pour pouvoir avancer dans notre développement nous avons besoin de travailler avec le mental et le corps afin qu'ils soient au service de notre objectif spirituel.

Les exercices qui disciplinent le mental, tels que la méditation ou l'examen rétrospectif, prédisposent à des états de perception lucides et nous permettent d'extraire des enseignements des expériences qu'il nous incombe de vivre.

Une conduite responsable concernant notre corps nous mène à des pratiques de vie saines telles que des promenades régulières, des exercices physiques et respiratoires, des travaux manuels, une alimentation adéquate, faire de l'étude une habitude et avoir des heures de sommeil suffisantes, en plus des exercices spirituels. Ces pratiques sont recommandées dans notre Méthode car elles apportent une réelle différence concernant la santé physique et mentale.

L'entraînement mental et physique conserve notre mental alerte et notre corps dans les meilleures conditions possibles. L'entraînement spirituel oriente ce travail de façon à ce qu'il rejaillisse sur notre développement et constitue un bien pour l'humanité.

L'attitude d'offrande et la pratique de l'ascèse-mystique conduisent à l'approfondissement de notre vocation spirituelle et la maintiennent libre des influences qui ne concordent pas avec l'aspiration d'expandre notre conscience.

## LE RESPECT ET LA REVERENCE ENVERS LA VIE

### 6<sup>ème</sup> Enseignement

« Développer la capacité de respecter les opinions d'autrui, de ne pas critiquer, d'être disposé à travailler en équipe, de reconnaître aux autres le droit de s'exprimer constitue, plus qu'une vertu, une condition nécessaire pour jouir du droit de participer de la réunion d'âmes de Cafh ». *Méthode, Chapitre Premier.*

« Les membres de Cafh démontrent leur respect et leur révérence pour la planète qui alimente la vie de l'être humain en collaborant à la conservation et à l'entretien de leurs Rayons de Stabilité et en prenant soin du patrimoine naturel de la Terre ». *Méthode, Chapitre Deuxième.*

Nous participons tous du grand ensemble des êtres humains, mais nous ne vivons pas tous de la même manière pas plus que nous ne partageons une même vision de nous-mêmes et du monde. Voyons quelques attitudes et quelques façons d'établir des relations avec la réalité qui nous entoure.

Malgré les remarquables moyens de diffusion actuels, beaucoup de gens, en divers pays et continents, ne connaissent pas réellement ce qui se passe dans le monde. Nous ne nous tenons pas tous au courant des processus sociaux, des progrès technologiques, de la situation économique ni des faits qui occupent une large place dans les moyens de communication, pas plus que nous ne connaissons les modes et les événements du moment. De par les caractéristiques de notre situation sociale, le manque d'éducation ou le stress, beaucoup d'entre nous s'en tiennent principalement à satisfaire leurs besoins primaires.

Il arrive également que ceux d'entre nous qui avons reçu une certaine éducation, qui sommes informés de ce qui se passe dans notre cercle social, dans notre pays et dans le monde, nous ne comprenons pas toujours ou nous ne sommes pas intéressés par les relations inextricables qui s'établissent au sein du complexe monde actuel. Même si nous bénéficions du développement de la société, si nous possédons des moyens économiques raisonnables afin de satisfaire nos besoins et si nous aménageons notre vie selon un certain niveau de confort, bien souvent notre attention ne va pas au-delà de ce qui peut favoriser notre propre bénéfice.

Il peut arriver également que, bien que nous possédions une importante somme de connaissances dans une discipline particulière et que nous nous maintenions informés, beaucoup d'entre nous interprétons la réalité en fonction du patron intellectuel ou idéologique auquel nous nous identifions et nous nous cantonnons dans notre propre bulle mentale, étrangers à ce qui affecte le monde. Nous avons une vision intellectuelle de la vie et nous la traversons en répondant au monde que nous avons forgé dans notre mental et qui n'a pas toujours de rapport avec ce qui se passe dans la société.

Cependant, nous, comme beaucoup d'êtres humains de niveaux d'instruction et de situation sociale différents, sommes en train de développer du respect pour nous-mêmes, pour les autres, pour la vie et pour la planète. Nous essayons de parvenir à une vie intégrale et participative qui transcende les différences sociales, économiques et culturelles actuelles.

Dans ce contexte, nous, les membres de Cafh, parcourons notre chemin de développement spirituel. Nous comprenons que, si nous prenions le monde pour une scène de théâtre où mener à bien nos propres projets, cette réalisation ne nous apporterait pas en retour une conscience plus profonde. Nous comprenons que, même si nous nous maintenions informés de ce qui se passe dans le monde, si nous ne travaillons pas sur la valorisation exagérée de nous-mêmes et de notre manière de voir les choses - caractéristiques qui nous amènent habituellement à censurer, à critiquer, à disqualifier et à discriminer-, nous restons prisonniers d'une perception très limitée et déformée. Ce genre de perception se fait au détriment tant de notre relation avec les autres que de notre développement spirituel.

Comprendre cette situation nous pousse à prendre conscience de nos limitations et du fait que nous sommes inséparables du monde dans lequel nous vivons. C'est la raison pour laquelle nous ne mésestimons aucun fait qu'il nous incombe de vivre sous prétexte qu'il nous déplaît ou ne nous rapporte pas de bénéfices directs, et alors chaque circonstance dont nous faisons l'expérience prend son importance et nous permet d'apprendre quelque chose. Cet enseignement de participation, d'inclusion, d'acceptation et de connaissance de nos propres limites est la base de notre respect pour la vie sous toutes ses formes.

Le respect pour la vie, qui commence par le respect pour les autres, est le moyen que nous donne la Méthode de Cafh pour que nous prenions progressivement conscience de la trame visible et invisible de la réalité dans laquelle nous sommes immergés, et aussi pour que petit à petit nous approfondissions la connaissance que nous avons de nous-mêmes.

Respecter c'est laisser de l'espace aux autres, à leurs idées, à leurs convictions, à leur façon de penser et de ressentir. Ce respect commence à devenir réalité lorsque nous respectons les personnes qui se trouvent les plus proches de nous : les membres de notre famille, les collègues de travail, les compagnons de chemin spirituel, et les membres du groupe social auquel nous appartenons.

Respecter implique de reconnaître les limites de nos connaissances et de notre expérience à l'intérieur du contexte de notre culture et de la discipline que nous avons étudiée. Cela implique également de reconnaître les efforts que l'humanité a faits pour parvenir au point où nous nous trouvons et les efforts que nous-mêmes avons réalisés tant pour obtenir ces connaissances que pour réaliser nos expériences.

Respecter signifie aussi rester conscients de notre capacité d'apprendre et d'être humbles face à l'échec, aux succès et aux erreurs que nous commettons lorsque nous essayons d'aller au-delà des limites auxquelles est parvenue notre capacité de percevoir et de comprendre.

Savoir que nous ne sommes pas infaillibles, que nous commettons des erreurs par ignorance, par manque de prévoyance ou pour ne pas avoir considéré à l'avance les conséquences de nos actes, nous permet de reconnaître la condition humaine. Cette reconnaissance nous pousse à comprendre chacun dans son contexte et à nous aider mutuellement afin de corriger notre trajectoire lorsque ce sera nécessaire, de compenser nos carences et de ne pas répéter des expériences qui nous portent préjudice à tous.

Respecter l'existence signifie respecter chaque instant de notre vie et de celle des autres. C'est pourquoi nous ne dilapidons pas notre temps ni celui des autres ; même nos moments de repos et de loisir s'insèrent dans le contexte intégral du sens que nous donnons à la vie.

Respecter l'espace que nous habitons est un aspect de notre développement spirituel. Les progrès significatifs dans la cohabitation humaine et dans l'amélioration de la qualité de vie se sont produits, en partie, en comprenant l'influence de l'habitat sur nos actions et relations. De même que l'asepsie d'une salle d'opération est primordiale pour le succès d'une opération et que l'hygiène de la cuisine est primordiale pour la bonne qualité de la nourriture, dans le cadre restreint de notre propre habitat, le fait de maintenir la beauté et le bon état des lieux et des choses que nous utilisons exprime notre respect pour ceux qui partagent notre vie.

Nous, qui avons un idéal spirituel, nous avons tendance à sous-estimer les choses matérielles, sans se rendre compte que tout a une valeur dans la vie. Les choses matérielles ont été non seulement le fruit du sacrifice de ceux qui les ont produites mais également de ceux qui les ont conçues pour nous rendre la vie plus confortable et pour nous permettre de nous consacrer avec une plus grande efficacité à nos tâches. Cette conscience nous incite à respecter leur valeur, à en prendre soin et à les maintenir en bon état. La plupart des choses que nous utilisons nous survivent et sont précieuses pour la vie d'autres personnes. Rendons-nous compte de tout l'effort qu'a réalisé l'humanité tout au long d'une si longue période pour nous emmener d'une vie élémentaire, centrée presque exclusivement sur l'obtention de nourriture et d'un abri, jusqu'aux moyens dont nous disposons actuellement pour vivre avec plus de confort, pour nous occuper de notre santé, pour développer nos capacités, augmenter notre connaissance et nos possibilités.

Respecter la nature et le milieu ambiant implique d'être conscients des changements que nous engendrons de par nos actions. Même si quoi que ce soit que nous faisons affecte le milieu ambiant, nous pouvons agir de façon à ce que l'impact que nous produisons ne porte pas préjudice aux générations futures, en particulier si nous tenons compte de l'augmentation significative de la population prévue à moyen terme. Nous disposons déjà des moyens de maintenir durablement un monde qui permette le développement harmonieux de l'humanité sur la Terre, et nous disposons également des moyens pour remédier en partie aux dommages que nous lui avons déjà causés. Agir avec responsabilité en respectant l'harmonie du milieu dont nous faisons partie c'est respecter le contexte au sein duquel nous nous développons.

Respecter les lois de la vie en société du lieu où nous vivons nous permet de développer notre responsabilité individuelle. C'est précisément cette responsabilité qui est la base de notre liberté en relation avec la société. A ce sujet il est bon de revoir les attitudes qui nous poussent à violer les lois et les réglementations qui nous régissent ; par exemple, en ne respectant pas le code de la route, en voulant gagner des places dans une file d'attente ou en prétendant que l'on s'occupe de nous de façon privilégiée, ou bien en ne payant pas d'impôts ou pour des services. Cette analyse nous permettra certainement de reconnaître les aspects de notre conduite qui portent préjudice non seulement à notre développement mais aussi plus particulièrement à la vie des autres et au fonctionnement harmonieux de la société.

Le respect pour nous-mêmes, pour les autres, pour le milieu ambiant, pour la vie, n'est pas conciliable avec la violence, sous quelque forme qu'elle se manifeste.

Dans le processus de développement spirituel il n'y a pas de place pour la violence. Lorsqu'apparaissent en nous des signes de violence, qu'elle soit physique, émotionnelle ou idéologique, il est nécessaire que nous travaillions en profondeur et sans délai afin de découvrir l'origine de ces signes et de donner à notre vie plus de sens et d'équilibre ; de cette façon, nous pourrions contrecarrer les impulsions violentes et ce faisant nous protéger de leurs possibles conséquences. Notre méthode nous donne des moyens pour rechercher les causes des expressions de la violence, afin de développer des habitudes qui nous éloignent de la violence et afin de donner un sens à notre vie. La violence se nourrit de l'incompréhension et de l'absence de sens. La non-violence naît de la compréhension et du sens de la participation que nous donnons à notre vie.

Respecter la confiance que les autres déposent en nous c'est être fidèle aux engagements que nous assumons. Cette fidélité engendre un lien de crédibilité qui alimente la construction de compréhensions que nous avons en commun.

L'attitude et la pratique du respect sont la base de notre participation au sein du Corps Mystique de Cafh.

Lorsque nous incorporons l'attitude de respect comme une façon naturelle et authentique de penser, de ressentir et d'agir, elle se transforme en révérence. En d'autres termes, l'aboutissement du processus de respect croissant envers les personnes, envers les circonstances qu'il nous incombe de vivre, envers l'existence et envers tout ce qui la compose, culmine dans la révérence envers la vie.

Le respect et la révérence incarnent notre offrande à l'œuvre de Cafh. Nous exprimons la fidélité à la vocation de par notre respect pour le divin ; nous respectons la vie par la forme concrète et pratique selon laquelle nous exprimons notre sens de la participation.

Un proverbe chinois dit : « Lorsque tu boiras l'eau, souviens-toi de la source ». De la même façon, nous pouvons dire que le respect et la révérence naissent de notre conscience croissante de la source divine qui nous donne vie et nous alimente.

## LA RESPONSABILITE ET LE PROCESSUS DE DEVELOPPEMENT

### 7<sup>ème</sup> Enseignement

« Le droit des membres de Cafh de faire partie de son Corps Mystique va de pair avec la responsabilité de se montrer digne de ce droit. De plus, la mission des Fils et des Filles de Cafh de mener à bien l'Œuvre de Cafh dans le monde, requiert de leur part la capacité de former des groupes harmonieux dont les membres auront comme objectif la mission à réaliser et non pas celui de prévaloir sur les autres ». *Méthode, Chapitre Premier.*

Selon le dictionnaire, la responsabilité est la capacité existante dans tout sujet actif de droit de reconnaître et d'accepter les conséquences d'un fait réalisé librement. De façon plus générale, dans cet enseignement, assumer une responsabilité c'est reconnaître notre condition d'individus qui appartiennent à un ensemble plus vaste - l'humanité - duquel nous recevons des biens, des services, de l'affection, de la protection et de l'éducation et auquel nous devons apporter quelque chose dans la mesure de nos possibilités. Assumer une responsabilité dans ce contexte implique également d'accepter les conséquences d'être partie intégrante de l'humanité. Nous n'avons pas un destin individuel qui soit séparé du tout. Individuellement certains d'entre nous peuvent avoir une vie meilleure que d'autres, vivre plus ou moins longtemps, jouir de plus ou moins de privilèges. Mais en tant que partie d'un corps intégral, ce dont souffre l'humanité nous en souffrons tous, les progrès que fait l'humanité, nous les faisons tous. C'est comme voyager dans un train comportant deux ou plusieurs classes. Bien que certains d'entre nous voyagent dans un wagon et d'autres dans un autre, tous nous allons vers la même destination et nous partageons les avatars du voyage. De ce point de vue, le développement du sens de la responsabilité et le développement spirituel font partie d'un même processus.

La responsabilité que nous assumons du fait de vivre en société devient vraiment évidente pour nous lorsque nous sommes jugés pour avoir violé les lois ou les normes légalement établies. Dans ces cas-là la société, à travers la justice, nous applique les peines qui correspondent à nos fautes.

Cependant, nous ne payons pas toujours directement quand nous transgressons la loi. Même si chaque transgression représente un coût social, nous ne reconnaissons pas toujours la responsabilité qui nous incombe pour ce coût. Il y a des responsabilités légales qui requièrent une dénonciation pour pouvoir être prises en considération. Par exemple, lorsqu'après un divorce l'un des géniteurs ne respecte pas les obligations financières qu'il a vis-à-vis de ses enfants, une plainte est nécessaire pour que la justice agisse. Des cas comme ceux-là montrent que le respect de nos obligations n'est pas toujours une priorité pour nous, même lorsque le non-respect va à l'encontre de la logique et de l'éthique. Ce bouleversement de priorités devient encore plus manifeste lorsqu'il s'agit d'assumer des responsabilités uniquement morales qui ne comportent pas d'autre sanction que la censure venant des autres du fait que nous offensons les codes tacites de notre culture.

Faire partie de la société dans laquelle nous vivons implique, au minimum, d'accepter ses lois et les conséquences de les violer. Même si cette responsabilité est imposée, elle est nécessaire pour pouvoir vivre ensemble de façon civilisée et harmonieuse et elle nous ouvre une porte vers une participation encore plus profonde. Pouvons-nous

accroître notre sens de la responsabilité ? Pouvons-nous assumer volontairement une responsabilité sociale et spirituelle qui nous unisse à tous les êtres humains ?

Lorsque nous prenons conscience que nous faisons partie de la trame qui nous relie aux individus qui composent la société, lorsque nous commençons à comprendre les conséquences de nos actions sur notre environnement, surgit alors en nous la nécessité d'assumer de façon toujours plus complète la responsabilité qu'implique notre participation à l'humanité.

La pratique de la Méthode de Cafh favorise en nous le sens de la responsabilité vis-à-vis de nous-mêmes, de notre famille, de la société dans laquelle nous vivons, de tous les êtres et de notre appartenance à la Terre.

La Méthode de Cafh nous offre l'examen rétrospectif et la méditation comme moyens pour explorer nos habitudes en rapport avec notre vocation de développement. Ces moyens nous aident à harmoniser ce que nous faisons avec le but auquel nous aspirons. De plus, le fait de participer à des réunions et des retraites, de développer des habitudes de lecture, d'étude et d'auto-observation nous maintient à l'intérieur de notre processus de développement.

La responsabilité d'être vrai vis-à-vis de nous-mêmes est très importante pour notre développement. Si notre idéal était soutenu par l'illusion de conquérir une image parfaite de nous-mêmes nous finirions dans la frustration et le désenchantement. Le livre bien connu d'Oscar Wilde « *Le Portrait de Dorian Gray* » relate un exemple de cette triste situation : ne pas avoir le courage d'assumer ce que nous sommes réellement pour mieux conserver l'image idéale que nous prétendons avoir de nous-mêmes. Au contraire, asseoir notre vie sur la réalité de nos véritables pensées et sentiments, et sur les actes qui en découlent nous permet non seulement de les mettre en évidence mais aussi de les améliorer continuellement et d'actualiser notre idéal par des faits concrets et évidents.

Dans la mesure où nous développons notre sens de la responsabilité, notre capacité d'être vrais augmente. Réciproquement, en développant la véracité nous devenons plus responsables. Ce cercle de rétro alimentation bienfaisante accompagne notre façon de comprendre la responsabilité jusqu'à ce que celle-ci, plus qu'une pratique vertueuse, deviennent notre façon d'être.

La fidélité à la vocation spirituelle est pour nous la voie nous permettant d'expandre le sens de la responsabilité puisqu'au fur et à mesure que nous nous identifions à notre vocation nos excuses visant à éluder notre responsabilité s'amenuisent. Nous essayons de vivre de façon cohérente avec nous-mêmes et avec la réalité qui nous entoure.

La responsabilité est une charge lorsque nous rêvons de nous en libérer ; c'est une obligation lorsque nous abdiquons notre discernement et que nous le remplaçons par la soumission peureuse à des lois et à des dictats d'autrui ; c'est une mission lorsque nous nous sentons concernés par ce qui arrive ; c'est un devoir lorsque nous reconnaissons ce que nous avons reçu de la société ; c'est un engagement lorsque, au moment où nous découvrons notre vocation, nous nous reconnaissons en tant que partie du tout.

## LA VIE ORGANISEE

### 8<sup>ème</sup> Enseignement

« Que leur premier acte au réveil soit une fervente élévation de la pensée vers la Mère Divine ; qu'ils essaient ensuite de distribuer leur temps de telle façon qu'ils puissent se consacrer amplement au développement de la vie spirituelle à travers l'accomplissement responsable de leurs obligations quotidiennes et des pratiques ascétiques recommandées dans cette Méthode ». *Méthode, Chapitre Premier.*

Ce qui nous arrive tous les jours, les vicissitudes dont nous nous plaignons bien souvent et qui d'autres fois nous remplissent de joie ne sont généralement pas des actes fortuits, résultats d'un destin capricieux. La plupart du temps ce qui nous arrive est le résultat synergique des causes provoquées par nos actions, pensées et sentiments.

On entend par synergie l'action de deux causes, ou plus, dont l'effet est supérieur à la somme des effets individuels. L'effet synergique peut être positif ou négatif. La synergie dans notre vie a des résultats positifs lorsqu'elle se produit à l'intérieur d'une structure basée sur un ordre et des priorités qui reflètent des principes spirituels et des objectifs de développement.

Lorsque nous réalisons des tâches domestiques, ou lorsque nous prenons un moyen de transport pour nous rendre à notre bureau, atelier ou école, ou lorsque nous pratiquons un sport, ou assistons à un concert, à la projection d'un film, à une représentation théâtrale et même lorsque nous visitons un musée, allons à un pique nique, assistons à un cours, étudions, ou réalisons beaucoup d'autres choses, nous le faisons selon un ordonnancement préétabli, accepté par la plupart d'entre nous et validé par les normes qui régissent le vivre ensemble citoyen.

Cependant, parfois nous nous opposons à l'ordre qui nous aide dans notre développement. D'un autre côté, nous pensons parfois que tout devrait être régulé et que toute violation de l'ordre que nous avons établi devrait impliquer une censure.

Ce qui est sûr c'est que, quelle que soit l'activité que nous développons, elle présuppose un ordonnancement. Même les activités courantes sont basées sur un ordre donné par la culture, l'éducation familiale et les caractéristiques personnelles des individus. De la même façon, les activités les plus spécialisées répondent à un ordonnancement particulier que nous devons apprendre si nous voulons les effectuer de façon adéquate. Le maçon, l'électricien ou le plombier disposent pour leurs activités d'un ordonnancement différent de celui qu'applique un chirurgien, un dentiste ou un kinésithérapeute. Mais tous les bons professionnels obéissent pour leurs travaux à un patron établissant un certain ordre.

Lorsque nous nous disposons à travailler sur notre développement nous appliquons une méthode de vie. Cette méthode répond au besoin d'introduire des façons de faire, de penser et de ressentir qui nous permettent d'orienter notre vie vers l'objectif que nous nous sommes fixé. Notre méthode n'implique pas l'imposition d'un ensemble de règles strictes à nos actions et à nos comportements ; c'est plutôt un ordonnancement du temps et de l'espace dans lesquels se déroule notre vie quotidienne qui nous permette de mettre en

adéquation les habitudes, les activités et les lieux avec les tâches que notre vocation nous pousse à réaliser.

Dans le domaine matériel, l'ordonnancement se réfère au lieu qu'occupent les choses que nous utilisons pour vivre. De même que les éléments de la cuisine que nous utilisons pour préparer les repas ne peuvent pas se trouver dans la salle de bain, nous ne nous attendons pas non plus à trouver des marmites dans la chambre. Le rangement adéquat des différents éléments que nous utilisons rend plus efficiente la façon que nous avons d'employer le temps pour effectuer nos tâches. Un excellent exemple en est la disposition des instruments utilisés au cours d'une opération chirurgicale et l'existence de la spécialité appelée instrumentiste. Les instrumentistes non seulement connaissent l'instrument adéquat pour chaque intervention mais aussi le meilleur endroit où le placer pour pouvoir ainsi en disposer de façon immédiate.

Il existe une autre façon d'envisager l'ordonnancement, qui est celle du point de vue esthétique. La disposition des éléments qui composent une maison donne lieu à une atmosphère plus ou moins accueillante. Même si nous ne disposons que de très peu de biens, leur bon ordonnancement, ajouté à la propreté du lieu dans lequel nous vivons nous octroie de la dignité et nous prédispose à une vie intérieure également claire et ordonnée. D'autre part, rappelons-nous que l'apparence d'un bon ordre extérieur n'est pas toujours signe d'ordonnancement intérieur.

L'ordonnancement extérieur de notre vie, en plus de nous aider à employer efficacement notre temps, favorise le bon fonctionnement de notre mental. Lorsque nous mettons de l'ordre extérieurement il se crée une force synergique qui nous aide à mettre de l'ordre intérieurement. Le bon ordre mental met en évidence les tendances qui agissent sur notre comportement et nous aide à les harmoniser afin qu'elles correspondent à l'objectif qui nous anime. Mettre de l'ordre dans nos pensées ne signifie pas que nous devons tous penser de la même façon, mais que nous orientons notre fonctionnement mental vers des contenus qui vont dans le sens de notre développement et de telle manière que nous puissions nous occuper des tâches que nous exécutons à chaque instant de façon responsable et efficiente.

Les exercices que recommande notre Méthode nous aident à ordonner les pensées et à orienter les sentiments afin qu'ils soient en accord avec l'objectif de notre développement. D'autre part, une façon de penser et de ressentir ordonnée selon notre vocation nous aide à ordonner notre temps ; c'est-à-dire à réguler les heures de veille et de sommeil en accord avec le rythme que nous choisissons et selon l'importance que nous voulons donner à chacune de nos activités. Réciproquement, nous ordonnons conséquemment les moyens et les éléments matériels que nous utilisons, afin qu'ils soient instruments de notre vocation.

Dans la mesure où nous appliquons la méthode, l'ordonnancement de la vie devient rythme ; en plus d'ordonner le temps et les choses, nous ordonnons nos pensées et nous leur donnons un contenu positif ; nous ordonnons nos sentiments et nous les rendons plus expansifs ; nous ordonnons nos actions et nous multiplions notre efficacité et notre capacité de travail.

Le rythme dans notre existence est un attribut de l'harmonie qui résulte de l'ordonnancement intégral de notre vie.

Yehudi Menuhin a dit que la musique fait de l'ordre à partir du chaos parce que le rythme impose unanimité à ce qui est divergent, la mélodie impose continuité à ce qui est sans connexion et l'harmonie impose compatibilité à ce qui est discordant<sup>1</sup>.

Nous pourrions établir un parallèle entre ces concepts de Yehudi Menuhin sur le rôle du rythme, de la mélodie et de l'harmonie dans la musique et l'objectif de notre Méthode au sujet de l'ordonnement de notre vie quotidienne. La Méthode rend possible un rythme dans les tâches quotidiennes en nous aidant à établir des périodes de détente et d'activité, d'étude et de loisir, d'alimentation et d'exercices adaptés aux besoins du corps, et d'activités mentales qui cultivent notre intellect et notre esprit. Elle nous aide également à engendrer une unité d'intention, d'objectifs et d'actions. Métaphoriquement, la Méthode met dans notre vie une sorte de mélodie qui distingue nos jours à l'aide de résolutions claires et d'actions qui en découlent. De plus, notre Méthode, par sa capacité à s'adapter aux nécessités de chacun d'entre nous, nous aide à créer de l'harmonie même si dans la vie agitée actuelle nous devons réaliser des activités multiples et même apparemment incompatibles.

Quelques exemples de rythme dans notre vie : un temps pour prier ; un temps pour étudier ; un temps pour travailler manuellement ; un temps pour nous récréer et un temps pour nous reposer.

Quelques exemples de cette sorte de mélodie qui distingue nos jours : prier pendant que nous voyageons ; pratiquer l'habitude du silence durant la journée (c'est-à-dire, parler lorsque c'est opportun et ne pas parler pour parler) ; respecter les opinions d'autrui même lorsqu'elles contredisent les nôtres ; nous alimenter de façon adéquate et modérée pour nous maintenir en bonne santé ; prendre soin du milieu dans lequel nous évoluons en l'embellissant et en le respectant.

Quelques exemples d'harmonie dans notre vie : avoir des moments d'arrêt, d'à peine quelques secondes à chaque fois, durant les activités quotidiennes afin de nous rappeler qui nous sommes et quel est notre objectif ; profiter des activités sédentaires pour apprendre à nous relaxer en prenant de bonnes postures ; profiter également des activités domestiques pour revigorer notre corps, sans ménager nos efforts dans l'exercice auquel elles nous exposent ; développer l'attitude d'apprendre en écoutant, en particulier lorsque nous aurons à assumer le rôle de leader, en tant que géniteur, enseignant ou supérieur hiérarchique ; pratiquer le dialogue, qui nous aide à éviter la confrontation et favorise le développement du sens partagé.

Rappelons-nous les paroles attribuées à Confucius : « ...celui qui garde présent à l'esprit les dangers du désordre, maintient un état d'ordre ».<sup>2</sup> Rappelons-nous également que pour exercer une influence positive sur notre vie, sur ce qui nous arrive et ce qui nous affecte, nous devons créer un certain ordre. Mais pas n'importe quel ordre : un ordre qui favorise notre développement.

---

<sup>1</sup> Yehudi Menuhin (1916-1999). London Times. Violoniste anglais, naturalisé étasunien.

<sup>2</sup> Confucius (551 av. J.-C. - 479 av. J.-C.). Philosophe chinois, administrateur et moraliste.

## METHODE INDIVIDUELLE EXTERIEURE

### *9<sup>ème</sup> Enseignement*

« Cafh est une réunion d'âmes qui recherchent leur libération intérieure à travers une méthode individuelle extérieure ». *Règlement, Article 2.*

Coutumes, culture et habitudes installent en nous des patrons de conduite qui se projettent dans toute notre vie. L'éducation et les coutumes familiales font que, depuis l'enfance, nous nous comportons d'une manière déterminée. En même temps, à travers notre interaction avec la société, nous acquérons des caractéristiques culturelles qui, dans la plupart des cas, sont très anciennes et consolidées. Tout ceci nous conduit à incorporer des habitudes que nous considérons comme nôtres et naturelles, bien que nous les ayons reçues du milieu.

Si nous vivons toujours au même endroit, nous ne sommes parfois même pas conscients des habitudes que nous avons. Nous vivons et mourons, certains d'entre nous, avec elles sans nous rendre compte que notre comportement est marqué par un modèle que nous avons assimilé sans nous en rendre compte. Bien souvent nous disons « je suis comme je suis » lorsqu'en réalité nous devrions dire « je suis comme j'ai été formé ». Nous rendre compte de cela constitue un pas fondamental dans la reconnaissance du fait que nous avons un patron de conduite assigné qui détermine et conditionne notre développement individuel et social.

Lorsque nous nous éloignons de l'endroit où nous vivons et que nous connaissons d'autres coutumes et sommes en interaction avec des personnes d'autres cultures -y compris lorsque nous déménageons dans une autre région de notre propre pays- les différences que notre patron de conduite présente par rapport à tant d'autres patrons existants nous sautent aux yeux. Evidemment, les différences que nous rencontrons sont d'autant plus grandes que nous entrons en contact avec des cultures très éloignées de la nôtre et qui se sont développées dans des lieux présentant, pour ce qui est du comportement, des exigences différentes par rapport à l'endroit d'où nous venons. Dans ces cas-là, nous avons immédiatement tendance à comparer et à juger les mérites et les défauts des patrons différents à celui que nous avons. Comme nous considérons que notre façon de nous comporter est celle qui est correcte, en règle générale nous pensons que les conduites différentes des nôtres sont soit inappropriées soit inconvenantes. Cette réaction, si commune en nous, nous montre à quel point est enraciné notre patron de conduite et à quel point nous le considérons comme naturel. C'est la raison pour laquelle, dans la mesure où nous nous proposons des objectifs, il est bon que nous analysions si nous devons mettre en adéquation notre patron de conduite avec ce que nous nous sommes proposé d'atteindre. Ce qui est sûr, c'est que lorsque nous voulons nous développer spirituellement, il peut arriver que nous découvriions que les habitudes que nous avons incorporées à travers les coutumes, la culture et la famille ne sont pas toujours, ou du moins pas toutes, appropriées à la réalisation de notre objectif.

Bien que la Méthode de Cafh n'impose ni préceptes moraux spécifiques ni règles de conduite rigides, il est évident qu'elle nous suggère d'adopter un patron de conduite individuel en accord avec notre objectif de développement.

La Méthode de Cafh nous propose des activités et des comportements qui influent de façon bénéfique sur notre façon de penser et de ressentir et qui, dans certains cas, impliquent des changements d'habitudes ou de routines. Par exemple : assister à des réunions et à des retraites, observer un cérémonial, pratiquer des exercices tels que la méditation et l'examen rétrospectif ; nous nourrir de façon saine ; pratiques visant à améliorer les relations interpersonnelles. Il arrive fréquemment que, bien que nous reconnaissons que ces activités nous fassent du bien, au début nous réagissions contre l'une d'entre elles car elle altère notre programme, ou parce qu'elle diffère de notre manière habituelle de nous comporter. Ce qui est sûr c'est que, lorsque nous nous rendons compte que ces habitudes nous aident à atteindre le but que nous nous sommes fixé, nous les incorporons avec facilité.

Un sportif qui prend au sérieux sa profession ne se contente pas de s'entraîner physiquement en fonction du sport qu'il pratique, il ordonne également sa vie selon le même critère. S'il ne le faisait pas, il compromettrait le succès de ce qu'il s'est proposé. De la même façon, si notre méthode de vie n'était pas en accord avec notre décision de nous développer spirituellement, maigre serait le fruit de nos pratiques, pour assidues qu'elles soient.

Nous, les membres de Cafh, appliquons des habitudes de conduite basées sur la Méthode de Cafh.

L'Ascèse du Renoncement nous donne des lignes directrices concernant les attitudes et la conduite que, en toute liberté, nous adaptons et adoptons afin d'établir notre méthode individuelle de développement. La Mystique du Cœur nous induit à donner un sens spirituel à notre effort ascétique, afin que cette méthode de vie soit une voie vers l'expansion de notre conscience. Ceci nous permet de surmonter la dichotomie entre une vie spirituelle réduite à la pratique de certains exercices et une vie courante étrangère à ces exercices et aux pensées et sentiments qui devraient l'accompagner.

En intériorisant des habitudes inspirées de la Méthode, notre vie prend progressivement une forme telle que notre activité extérieure est un reflet de l'activité intérieure et, réciproquement, l'activité intérieure s'exprime en une vie extérieure conséquente. C'est ainsi que nous ne séparons pas exercices et mystique de notre conduite. Si, par exemple, nous méditons sur l'amour pour tous les êtres humains et l'acceptation de la diversité, nous adoptons en conséquence des habitudes de respect et d'entraide dans les relations avec les personnes qui nous entourent.

Cette façon d'agir fait que nous restions conscients de notre chemin et que nous fassions la distinction entre des conduites acceptables et des conduites que nous devons laisser de côté ; entre des pensées qui nous aident à nous développer et des pensées qui nous portent préjudice ; entre des sentiments qui expandent notre conscience et des sentiments qui la rapetissent.

Notre Méthode de vie est individuelle car elle s'adapte à notre idiosyncrasie et à nos nécessités ; elle est extérieure car elle se base tout d'abord sur des pratiques qui influent de façon bénéfique sur notre conduite ; elle constitue une part essentielle de notre développement spirituel car elle s'appuie sur des pensées expansives et des sentiments d'amour et de générosité.

## VIVRE AVEC HARMONIE ET MESURE

### 10<sup>ème</sup> Enseignement

« Qu'ils soient prudents et mesurés ; qu'ils évitent des pratiques qui pourraient nuire à leur santé. Qu'ils gardent présent à l'esprit que la méthode de vie de Cafh, qui inclut des pratiques favorisant le bien être physique et des habitudes de bien penser et ressentir, contribue à conserver la santé du corps et du mental ». *Méthode, Chapitre Premier.*

La vie dans le monde d'aujourd'hui est compétitive, exigeante et, surtout, stressante, même dans des endroits éloignés des grands centres urbains ou au sein de groupes sociaux qui, jusqu'à il y a peu, ont vécu dans ce que nous pourrions appeler des oasis de tranquillité. L'emploi, autrefois stable, est devenu changeant et transitoire. L'institution matrimoniale est en crise, si tant est que son sens et son existence même ne soient remis en cause. La jeunesse est exposée à la pression des modes, qu'elles soient vestimentaires ou qu'elles concernent la conduite et la consommation, pression qui se voit augmentée de par la fragilité des relations affectives et le manque fréquent de soutien familial et social. L'augmentation de l'espérance de vie incorpore de nouveaux acteurs à la vie sociale, lesquels ont des besoins particuliers. Nous nous trouvons dans un monde en transition qui nous confronte à des situations nouvelles, concernant tant l'insécurité, la surpopulation et la violence, que des défis inimaginables il n'y a de cela que quelques années.

Que nous propose la Méthode pour pouvoir nous adapter à ce monde incertain et changeant ? Elle nous invite à vivre avec mesure.

Essayons de comprendre ce qu'est vivre avec mesure en utilisant une analogie. Les grandes œuvres architecturales classiques tirent leur beauté principalement de l'harmonie de leurs mesures. Le rapport entre hauteur et volume, par exemple, est un indicateur fondamental de la beauté architecturale de la construction. En poursuivant l'analogie, nous pourrions dire que l'harmonie de notre conduite est basée sur le discernement qui nous permet de trouver un équilibre entre nos besoins et nos désirs d'une part et les objectifs de développement spirituel que nous nous proposons d'atteindre d'autre part. Si nous appliquons ce discernement à notre vie intérieure et à nos actions quotidiennes, la mesure que nous adoptons pour modeler notre conduite aboutit alors à une vie harmonieuse dirigée autant vers notre développement spirituel que vers celui de l'ensemble de l'humanité.

Pouvons-nous parler de la possibilité de vivre avec mesure et harmonie dans la société d'aujourd'hui ? Pouvons-nous nous focaliser sur le fait d'harmoniser notre vie sans pour autant nous déconnecter des autres, sans pour autant oublier les carences et les afflictions qui nous entourent ?

Notre travail de développement serait une chimère si nous le vivions de façon séparée et indépendante de la réalité immédiate et, surtout, en opposition avec la situation existentielle du reste des êtres humains. Nous formons une unité avec toute l'humanité sur le plan physique, mental et spirituel, et aussi sur le plan personnel et collectif. Notre vie influe sur le monde qui nous entoure autant que le monde influe sur nous. Il existe un lien relationnel entre « nous » et « les autres », ce monde qui nous paraît séparé et indépendant. Et c'est ce lien qui nous permet alors de répandre dans le monde l'amour que

nous sommes capables d'offrir en tant qu'expression de notre participation et expansion intérieure.

C'est la raison pour laquelle vivre avec harmonie et mesure implique que nous reconnaissons cette unité et que nous parvenions à l'harmonie entre le personnel et le collectif, entre le monde intérieur et le monde extérieur, entre le contingent et le transcendant, entre l'instant présent et l'éternité. Cette mesure n'est pas un objectif utopique ; nous pouvons l'obtenir au moyen d'un travail intérieur méthodique, conséquent et scrupuleux dans le contexte du sens transcendant de la vie.

Commençons ce travail en faisant la différence entre les questions opératives et les questions fondamentales de la vie. Les questions opératives se résolvent en appliquant les ressources que nous offre l'expérience déjà acquise par l'humanité et en étudiant afin de contribuer en apportant des solutions.

Afin de résoudre les questions opératives qui dépassent nos connaissances et nos aptitudes particulières, nous avons recours à ceux qui se sont formés en vue de résoudre ce qui nous concerne : des médecins pour des problèmes de santé, des avocats pour des sujets légaux, des ingénieurs pour des problèmes relatifs à la construction, etc.

Afin de résoudre des questions d'harmonie dans notre vie et de mesure dans notre conduite et de répondre ainsi à nos objectifs de développement -questions fondamentales- nous avons recours à notre Méthode et nous travaillons de façon méthodique et objective sur notre ascèse. C'est sur cette base que se fonde un des piliers de notre travail spirituel.

Même si, au cours de ce travail spirituel, ce sont nos défauts qui en règle générale apparaissent en premier, ces derniers sont plutôt des problèmes opératifs que nous pouvons résoudre ou au moins contenir en appliquant des techniques adéquates. C'est pourquoi nous ne devons pas nous laisser accabler par le nombre de caractéristiques que nous considérons inadéquates, et ne pas croire non plus que nous devrions les éliminer pour progresser. Il ne s'agit pas d'être « parfaits », mais d'apprendre à nous connaître, d'appliquer notre énergie aux objectifs que nous nous sommes fixés et de laisser peu à peu de côté ce qui nous distrait de notre but.

Vivre avec harmonie et mesure c'est parvenir à un équilibre entre les parties et le tout ; entre ce que nous ne pouvons pas changer et devons accepter et ce que, oui, nous pouvons changer ; entre ce que nous désirons atteindre et ce que nous avons besoin de réaliser.

Si nous vivions obnubilés par les contingences quotidiennes que nous devons affronter nous ne pourrions pas reconnaître le sens transcendant de la vie. Une façon simple de cantonner nos préoccupations et nos actions dans leur contexte est d'offrir intérieurement nos efforts pour notre propre bien et celui de l'humanité. Cette offrande nous permet de rester conscients de notre place dans la vie et dans le monde et replace la contingence de chaque instant dans le contexte de la vie dans son ensemble, comme elle replace également notre perception limitée dans l'infinité du divin.

Maintenir l'harmonie entre le fini et l'infini, l'instant et le devenir, l'individuel et le collectif, nous évite de tomber dans cet extrême de penser que vivre spirituellement c'est consacrer toute la journée à effectuer des exercices spirituels. Une telle idée impliquerait

que ce serait à d'autres personnes de devoir travailler pour subvenir à nos besoins. Chaque homme, chaque femme, chaque groupe humain participe de l'humanité, laquelle se développe en tant qu'unité. Du point de vue individuel, vivre avec harmonie et mesure consiste à remplir la fonction qui revient à chacun d'entre nous au sein du développement humain et, en même temps, à nous développer harmonieusement au sein de cette fonction.

En harmonisant les moments que nous consacrons à gagner notre vie, au travail mental, à la prière, au repos, aux relations interpersonnelles et, plus particulièrement, en unissant nos expériences de vies à celles de tous les êtres humains au travers de la participation, nous maintenons l'équilibre dans nos vies, tel que le recommande la Méthode de Cafh.

Une pratique découlant de la Méthode de Cafh qui aide à mener une vie harmonieuse et mesurée et à résoudre des questions qui pourraient engendrer des situations difficiles et parfois douloureuses, consiste à mener à bien ce que nous avons commencé, sans rien laisser en suspens. Le temps, l'application, l'énergie investie sur quelque chose que nous ne terminons pas, s'évanouissent sans donner de fruits. Mais il n'y a pas que les choses et les tâches que nous devons terminer ; cette pratique s'applique également aux conflits relationnels. Ainsi, nous pourrions dire qu'un conflit que nous ne résolvons pas est un problème qui engendre beaucoup d'autres problèmes.

Dans le contexte des relations, nous pensons parfois que, lorsque nous ne parvenons pas à un accord, la solution du conflit consiste à couper la relation. Mais, en réalité, lorsqu'il n'y a pas de bon accord, ou lorsque par manque d'accord nous coupons la relation, le conflit continue sous forme de rancœur, de ressentiment, si ce n'est sous forme de désir de revanche ou de vengeance. Cependant, même dans ces cas-là nous pouvons bien terminer ce que nous avons mal commencé ; si nous n'avons pu faire la paix avec qui nous sommes en conflit, nous pouvons tout de même faire la paix avec cette personne dans notre cœur. Terminer ce que nous avons commencé implique de résoudre les situations en créant un ordre qui met un point final à une étape et nous libère pour entrer dans la suivante.

Nous pouvons nous demander pourquoi la mesure et l'harmonie sont si nécessaires au cours de notre effort pour nous développer. La réponse est que l'harmonie et la mesure nous aident à contextualiser ce que nous expérimentons dans le vaste cadre du devenir. En comprenant la réalité qui nous contient nous obtenons la paix et la sérénité nécessaires pour soutenir l'effort de nous développer.

La Méthode de Cafh offre les moyens de surmonter les obstacles que nous pourrions rencontrer dans notre développement, sans que nous soyons obnubilés par ce travail ni que nous le négligions. La mesure appliquée à nos décisions et la façon de les mener à bien aboutissent à une vie harmonieuse pour nous en particulier et en une impulsion vers une vie harmonieuse pour la société.

## VIVRE AVEC LIBERTE

### 1<sup>1</sup><sup>ème</sup> Enseignement

« Les âmes aspirent spontanément à la liberté ; mais, que faire pour y parvenir ?

Les êtres humains qui, pour se libérer, deviennent matérialistes, tombent irrémédiablement sous la tyrannie de l'objectivisme et rejoignent la grande machine humaine qui ne s'arrête jamais et s'épuise en une expérience sans fin.

Ceux qui, pour se libérer, deviennent idéalistes se rendent esclaves du mental et s'emmêlent dans un écheveau rationnel qui déforme leurs perceptions et leur masque le sens de leur individualité spirituelle. Le mental, lorsqu'il est souverain, ne reconnaît pas ses limites.

Ceux qui, pour se libérer, deviennent dévots tombent sous la férule des dogmes qui les empêchent de s'élancer vers l'immensité de leurs possibilités de connaître et de s'expandre.

La liberté réelle et véritable ne consiste pas à vivre tourné vers l'extérieur, en s'étourdissant ; elle ne consiste pas non plus à aller chercher à l'intérieur de soi une perfection rationnelle et personnelle. La liberté réelle consiste à être ce que chacun de nous est : un être humain, doté d'une infinité de possibilités. » *Méthode, Chapitre Vingt-Quatrième.*

La recherche de la liberté est presque une obsession pour ceux d'entre nous qui aspirons à résoudre l'angoisse existentielle. Le fait de reconnaître en nous notre besoin de répondre au sens de la vie est étroitement lié à l'aspiration à la liberté.

La réponse utopique à ce besoin de liberté est de vouloir que rien ni personne ne s'interpose entre nous et l'accomplissement de notre volonté. Nous disons qu'elle est utopique car elle est impossible à obtenir puisque notre volonté et celles de ceux qui nous entourent s'entrechoquent et que chacun met des limites à l'autre. De plus, cette attitude, au lieu de nous libérer, nous attache à nos états d'âmes et à nos façons de penser changeantes. Elle nous rend également dépendants de circonstances fortuites sur lesquelles nous n'avons aucun ou très peu de contrôle.

Une autre réponse à notre besoin de liberté, tout aussi utopique peut-être, est de croire que le simple fait d'aspirer à quelque chose de transcendant, au-delà de nos besoins vitaux et culturels, nous rend automatiquement libres. Dans ce cas, nous pourrions dire que la liberté qui nous manque serait un état de bonheur intérieur qui se résumerait à la possibilité de nous sentir intègres et unis au divin dans un futur incertain.

La Méthode de Cafh nous propose d'explorer un autre type de réponse pour atteindre la liberté intérieure :

Connaître les lois naturelles, sociales et spirituelles qui régissent notre vie

Connaître nos besoins réels

Faire la distinction entre les besoins réels et les désirs ou les besoins créés par les modes et les pressions sociales

Nous rendre progressivement indépendants des contingences de nos états physiques, mentaux, émotionnels et spirituels

La Méthode de Cafh nous offre des outils pour que nous puissions apporter une réponse à ces défis dans le champ de notre vie quotidienne.

C'est une utopie que de vouloir nous rendre indépendants des lois de la nature qui régissent notre vie, ou des lois sociales, légales ou spirituelles qui régissent la vie de la société dans laquelle nous vivons. Par le biais des exercices ascétiques, dans la mesure où nous les pratiquons, la Méthode nous fait connaître ces lois et nous enseigne comment nous conduire au sein de celles-ci, pour diriger nos forces vers l'objectif de développement spirituel que nous nous sommes fixé.

Au sujet des lois naturelles, nous savons qu'en vivant une vie saine et équilibrée nous parviendrons à nous maintenir en bonne santé et à préserver notre énergie. Mais nous savons aussi que, nous aurons beau suivre notre régime de vie, le moment arrivera où notre vitalité déclinera, où les muscles ne répondront plus comme avant et où nous serons plus exposés à des maladies et à des limitations physiques.

Nous savons que nos exercices mentaux donneront une clarté et une profondeur accrues à notre pensée. Mais nous savons aussi que, nous aurons beau nous efforcer, nous ne pouvons pas garantir que cette clarté et cette profondeur ne déclineront, ou ne disparaîtront pas à un moment donné.

Nous savons aussi jouir de notre plénitude physique et mentale ; mais il est probable que nous ne sachions toujours pas comment maintenir cette jouissance lorsque nous perdons cette plénitude.

Appliquons alors les normes de la Méthode non seulement pour vivre bien, mais plus particulièrement pour que ce bien vivre ne dépende pas uniquement de ce qui nous arrive, mais plutôt de notre capacité à répondre de façon adéquate à ce qui nous arrive. Par exemple, méditons sur les chapitres de la Méthode qui traitent des malades et de la mort afin d'anticiper nos réponses à ces aspects-là de la loi de la vie.

Au sujet des lois sociales, nous savons quelles sont celles que nous devons respecter selon les codes de notre pays. Nous connaissons également les responsabilités implicites qui sont les nôtres par le simple fait de vivre en société. Méditons plus particulièrement sur ces responsabilités-ci, afin d'exercer notre liberté de pouvoir assumer ce que nous savons que nous devons assumer en ce qui concerne notre environnement. Nous habituer à pratiquer ce que recommande la Méthode, par exemple au sujet du comportement, de la maison, de la table, du travail, des relations, nous aide à assumer certains des aspects élémentaires de notre responsabilité sociale.

Au sujet des lois spirituelles, nous savons que chaque action entraîne une conséquence, non seulement en ce qui concerne ce que nous faisons, mais aussi en ce qui concerne ce que nous pensons et ressentons. Nous savons également que nous disposons de libre arbitre, qu'à chaque moment nous pouvons agir, ressentir et penser d'une manière ou d'une autre et que chacun de ces actes, de ces pensées et de ces sentiments engendre des conséquences. En ce sens, que signifierait agir avec liberté, afin que notre conduite débouche sur un bien pour nous et pour les autres ? Ce serait d'avoir la

capacité de réaliser ce que nous nous proposons et d'agir comme nous savons que nous devrions le faire en accord avec notre éthique.

Cependant, disposons-nous bien de cette liberté ? Ce qui est sûr c'est que, lorsque nous prenons une bonne résolution, nous ne la menons pas toujours à son terme, et que dans d'autres cas nous nous retrouvons en train de faire quelque chose qui ne répond ni à notre éthique ni à notre capacité de discernement. Dans ces cas-là, que pourrions-nous faire ? Simplement, remédier au mal qui a été fait et rectifier le cap, les deux choses à la fois. Et, par dessus tout, apprendre à ne pas répéter les erreurs que nous avons déjà reconnues.

D'autre part, lorsque nous nous laissons emporter par la colère ou par des réactions, nous n'avons pas toujours de bonnes pensées. Que faire pour avoir la liberté de bien penser, puisque les bonnes pensées attirent le bien et que les mauvaises pensées attirent la souffrance ? En plus d'apporter ce sujet dans la méditation, nous pouvons pratiquer un exercice très simple : à peine notons-nous l'apparition d'une pensée négative que nous la remplaçons immédiatement par la meilleure que nous puissions atteindre à cet instant là. Cette pratique, qui ne nous prend qu'un instant chaque fois, nous fait gagner rapidement la liberté de penser comme nous le désirons.

Le fait de nous exercer à suivre des normes simples et claires comme celles que nous trouvons dans la Méthode nous aide à renforcer notre volonté et à obtenir la maîtrise sur ce que nous faisons, pensons et ressentons, de façon à pouvoir vivre toujours en accord avec nos principes et notre vocation.

Pour ce qui est de la liberté concernant nos besoins, lorsque nous désirons quelque chose, demandons-nous ce dont nous avons *réellement* besoin, et utilisons notre libre arbitre pour nous rendre indépendants de la pression de désirs qui ne répondent pas toujours à un besoin ni réel ni dont la satisfaction nous apporte des bénéfices. Bien souvent, nous laisser emporter par ce que nous voulons sur le moment peut compromettre notre capacité de satisfaire un besoin réel dans le futur. Savoir différer ou laisser de côté une gratification possible mais non indispensable, c'est se donner la liberté non seulement de vivre de façon sensée mais plus particulièrement de créer un futur prévisible et viable.

Lorsque nous atteignons une liberté intérieure suffisante, nous comprenons que liberté et responsabilité sont les deux faces de la même monnaie. Si être responsable c'est mettre du soin et de l'attention dans ce que nous faisons ou disons, si c'est assumer les engagements qui nous concernent en tant que membres de la société dans laquelle nous vivons, alors c'est ce que nous faisons lorsque nous sommes suffisamment libres pour pouvoir agir, penser et ressentir de façon à mener à bien ces résolutions.

Mais il ne suffit pas de parvenir à la maîtrise de nous-mêmes pour exercer la liberté. Nous sommes soumis à la pression de la propagande, des modes, des idéologies et du niveau social, et nous ne sommes pas toujours sûrs de savoir si ce que nous nous proposons de faire, ou faisons, ou opinons répond à notre libre décision ou à des influences extérieures à nous. C'est la raison pour laquelle, pour que l'exercice de notre liberté soit bénéfique nous avons besoin d'aiguiser notre discernement et notre capacité d'analyse et d'évaluation, tant au sujet de ce que nous recevons de l'extérieur que de ce qui sort de nous-mêmes : impulsions, désirs, réactions, émotions. De même qu'il nous est facile de rester conscients de notre condition de spectateurs lorsque nous regardons un

spectacle, il est bon que nous obtenions cette condition de spectateurs pour ce que nous faisons, ressentons et pensons. Notre mental a la capacité de s'observer lui-même et d'observer ce que nous sommes en train de faire ; utiliser cette capacité pour mieux nous connaître est une bonne base pour exercer notre liberté.

La méditation, l'examen rétrospectif, les enseignements, les retraites, la réunion hebdomadaire, la lecture spirituelle, sont quelques-uns des outils que la Méthode de Cafh offre pour nous aider à connaître les lois naturelles et sociales qui nous régissent, à connaître nos besoins et à harmoniser corps, mental et esprit, en nous rendant indépendants des va et vient des états d'âme et de la condition de notre corps.

La Méthode de Cafh nous offre les moyens pour faire en sorte que notre mode de vie nous ouvre les portes vers la liberté intérieure. Ni la liberté utopique de ne faire que notre propre volonté ni celle d'alimenter une aspiration diffuse d'atteindre la possibilité de nous sentir intègres et unis au divin dans un futur incertain ne nous donneront la véritable liberté intérieure. Les aspirations diffuses ne mènent pas à bon port, et peut-être même d'ailleurs à aucun port ; projeter dans un futur incertain la réalisation que nous tentons d'obtenir c'est remettre à jamais ce que nous aurions voulu voir comme réel maintenant. La liberté intérieure, chacun d'entre nous la conquiert dans son for intérieur, par un travail systématique et méticuleux sur son corps et son mental.

Nous connaître nous-mêmes, connaître la réalité environnante et la relation entre nous et les lois qui nous gouvernent est la base pour pouvoir agir de façon fructueuse au sein de ces lois. Et cette façon d'agir est la véritable force qui nous meut vers la conquête de notre liberté intérieure.

## L'USAGE DU TEMPS

### 12<sup>ème</sup> Enseignement

« La méthode de vie qui inclut la méditation, l'examen rétrospectif et la lecture spirituelle octroie de la paix mentale, un clair discernement dans le choix de priorités et, par là même, un usage optimal tant de l'énergie physique que de l'énergie mentale. Cette maîtrise sur leur propre énergie est ce qui permet de bien mettre à profit le temps ». *Méthode, Chapitre Premier.*

« Que les heures pour se lever, manger et travailler, soient bien distribuées ». *Méthode, Chapitre Deuxième.*

Le concept de temps est lié à celui de changement. Mesurer le passage du temps implique de percevoir que quelque chose change. C'est la raison pour laquelle nous avons l'habitude de dire qu'une photographie est une image figée dans le temps. Par ailleurs, l'idée du passage du temps est liée à celle d'irréversibilité du changement ; la séquence du temps est une succession de « mainteneants ». Selon notre perception tout ce qui arrive glisse, à travers le maintenant, depuis un passé irréversible vers un futur sans fin. Le temps se présente à nous comme quelque chose qui est en train de passer, un présent qui est en train de devenir passé et s'en allant vers un futur. Cependant, nous pourrions dire que le temps ne passe pas, mais que c'est nous qui changeons à l'intérieur du temps, que la temporalité est une façon d'être, une façon d'avoir une place dans le monde.

Lorsque nous prenons en considération l'idée de temps nous pouvons faire la distinction entre le temps chronologique, le temps psychologique et le temps mental.

Le temps chronologique est le temps que nous mesurons avec une montre.

Le temps psychologique ou temps subjectif -celui que nous appelons communément « durée »- est notre façon de percevoir le temps. Nous pouvons également le considérer comme le cours de l'expérience individuelle.

Le temps mental est le temps de la pensée.

*Le temps chronologique* est établi par un accord social. Sans une unité commune pour mesurer le temps nous ne pourrions pas vivre ensemble avec profit ; respecter ce temps est notre façon de reconnaître notre intégration à la société.

Le temps chronologique est une ressource non renouvelable ; le temps qui passe, nous ne pouvons pas le récupérer. C'est la raison pour laquelle nous devons l'employer de façon à ce qu'il soit profitable du point de vue spirituel et matériel tant pour nous que pour les autres. Tenons compte du fait qu'investir du temps dans des tâches pratiques ne constitue pas un objectif matérialiste opposé à un autre, spirituel ; non seulement les tâches pratiques sont nécessaires pour satisfaire les besoins de notre vie, mais utiliser le temps de façon productive et efficiente constitue notre façon de participer à la satisfaction des besoins et au progrès de tous les êtres humains. Utiliser le temps afin de produire ce dont nous-mêmes ainsi que la société avons besoin est pour nous, non pas une attitude paternaliste de service pour les autres, mais un impératif incontournable. C'est pour cela que ne pas perdre son temps est un aspect fondamental de notre méthode de vie.

Dans l'usage du temps chronologique faisons la distinction entre le temps personnel -comment chacun utilise le temps- et le temps commun -le temps que nous partageons avec les autres-.

C'est nous qui décidons de quelle manière nous utilisons notre temps personnel, et cette manière révèle notre efficacité, tant dans ce que nous produisons concrètement que dans notre développement.

Par ailleurs, le temps personnel est lié au temps commun puisque nous partageons le temps avec tous. C'est la raison pour laquelle l'usage que nous faisons du temps personnel influe d'une façon ou d'une autre sur la vie de tous.

De plus, il y a des moments où notre temps interfère directement avec le temps d'autrui. Par exemple, lorsque nous convenons d'un rendez-vous, lorsque le travail d'autrui dépend du moment où nous terminons le nôtre, lorsqu'une activité ne peut débuter qu'à notre arrivée, lorsque nous profitons d'une rencontre ou d'une communication avec quelqu'un pour parler de ce qui nous intéresse, sans demander à cette personne si nous pouvons prendre de son temps pour le faire, etc. Notre manière d'utiliser le temps d'autrui révèle notre respect de son temps, qui est sa vie. Ce respect nous pousse à être ponctuels, à assumer nos engagements, à ne pas envahir le temps d'autrui, à respecter le rythme de ceux qui travaillent avec nous. S'il nous semble parfois que nous perdons du temps parce que nous devons attendre pour des démarches ou pour qu'on s'occupe de nous, rappelons-nous que nous n'utilisons pas toujours notre temps de façon efficace, non seulement pour nous mais aussi pour ne pas faire perdre du temps à d'autres.

*Le temps psychologique* est influencé par l'âge, la maturité, les états d'âme, les circonstances que nous vivons. Il est prudent de reconnaître que le plan et le rythme de travail que nous pouvons avoir lorsque nous sommes forts et en bonne santé ne sont pas les mêmes que ceux qu'il convient que nous ayons dans des situations qui ne répondent pas à de telles conditions. C'est la raison pour laquelle il est bon de veiller à ce que notre temps psychologique soit le plus possible en harmonie avec notre temps chronologique, particulièrement au cours de nos activités quotidiennes, afin qu'elles soient productives et ne créent pas de risques inutiles.

Cependant, il n'est pas souvent facile d'harmoniser les deux temps dans des situations qui ne sont pas totalement opératives. Un état d'âme enthousiaste peut nous induire à agir de façon risquée pour notre santé ; un état dépressif peut freiner des activités que nous devons et pouvons faire. Dans certaines occasions il n'y a pas de correspondance exacte entre les instants du temps chronologique et ceux du temps psychologique, et il ne dépend pas de nous de les faire coïncider. Un moment de tension dans des situations terrifiantes, comme un tremblement de terre, nous semble interminable bien qu'il n'ait duré que quelques secondes. En revanche, une situation qui demande toute notre attention parce qu'elle nous intéresse beaucoup nous semble ne durer que peu de temps même si elle nous a occupés pendant des heures.

*Le temps mental* est lié à notre pensée. De même que le temps chronologique ne s'arrête pas, notre pensée ne s'arrête pas non plus, tant dans les moments où nous sommes occupés par quelque chose que dans ceux où nous ne le sommes pas ; notre mental ne cesse pas d'être en activité. Il est important que nous soyons attentifs à ce fait lorsque nous prévoyons d'utiliser de façon efficace les minutes de la montre, parce que

nous nous rendons rarement compte de la grande influence qu'a ce qui se passe dans notre mental sur ce que nous faisons et exprimons. Ce qui est sûr, c'est que la façon que nous avons d'employer notre temps mental détermine celle d'utiliser le temps chronologique ; en d'autres termes, la façon que nous avons d'utiliser notre vie. De la même façon, la façon que nous avons d'utiliser le temps mental détermine notre état de conscience habituel.

La capacité de focaliser notre attention sur le présent nous est indispensable pour étudier efficacement, pour apprendre de notre entourage et aussi pour apprendre au sujet de nous-mêmes. C'est pour cela qu'il est bon que nous apprenions à nous maintenir dans le présent, en évitant de nous en échapper sous prétexte que quelque chose ne nous plaît pas, nous ennueie ou, simplement, parce que nous ne pouvons fixer notre mental.

Lorsque nous sommes distraits, que nous divaguons ou que nous nous enfermons dans nos souvenirs, nous ne sommes pas dans l'ici et maintenant. De même, lorsque nous nous laissons emporter par des réactions comme la contrariété ou la colère, nous créons souvent dans notre mental des situations imaginaires qui non seulement nous soustraient au présent mais aussi à notre conscience d'être et à notre contexte.

Si nous observons ce qui se passe dans notre temps mental nous voyons que nous nous trouvons dans l'ici et maintenant lorsque nous faisons bien attention à ce que nous avons dans les mains, à ce qui est en train de se passer, tant dans notre entourage qu'en nous-mêmes. Mais ce n'est pas toujours facile de maintenir cette attention. Normalement nous sommes très attentifs à quelque chose -un film, un livre, un travail- s'il nous intéresse beaucoup et tant que nous maintenons cet intérêt. Même si, dans ces cas-là, nous pouvons nous concentrer durant un temps considérable, nous ne faisons attention qu'au champ très réduit de notre intérêt ; nous sommes dans notre ici et maintenant, circonscrits au domaine de ce qui nous attire sur le moment. C'est la raison pour laquelle il convient que nous nous exercions également à faire attention à la réalité plus vaste que nous partageons avec tous.

La question que nous pourrions donc nous poser est de savoir dans quelle mesure nous mettons à profit notre temps mental, dans quelle mesure nous sommes vigilants au cours de notre vie quotidienne et dans quelle mesure nous pouvons expandre notre état de conscience par un sage usage du temps.

Bien sûr que la majorité d'entre nous destine un certain temps au travail mental, mais cela n'est pas suffisant pour mettre à profit le temps du mental. Si nous tenons compte du fait que le mouvement mental ne s'arrête jamais, la portion du temps que nous utilisons avec profit est insignifiante par rapport à tout le temps dont dispose notre mental.

Le bon usage du temps mental implique de contrôler le mouvement du mental pour pouvoir développer l'attention et penser avec clarté.

La Méthode de Cafh nous offre des exercices comme l'examen rétrospectif et la méditation pour apprendre à contrôler et orienter le mental et, plus particulièrement, pour développer notre attention à ce qui arrive à chaque instant, tant en nous-mêmes que dans le contexte qui est le nôtre ; c'est-à-dire, pour rester attentifs au continuum de la vie qu'est le présent.

Nous ne traversons pas tous le temps de la même façon bien que nous le mesurons tous avec la même unité horaire ou calendaire. C'est la raison pour laquelle nous devons prêter attention à nos objectifs, au sens que nous donnons à notre existence et à la façon que nous avons d'utiliser le temps pour réaliser ces objectifs.

Une bonne façon de commencer à tirer le meilleur parti de notre temps est de réaliser chaque chose dans un délai raisonnable. Nous avons l'éternité devant nous, mais pour réaliser nos objectifs -notre vocation- nous disposons du temps de notre vie sur Terre. Rester conscients de ce délai nous pousse à faire bon usage de ce temps.

## VIVRE EN PAIX

### 13<sup>ème</sup> Enseignement

« Qu'ils gardent présent à l'esprit que la paix du monde se construit en se basant sur la paix de chaque personne, de chaque famille, de chaque pays ». *Méthode, Chapitre Deuxième.*

Nous sommes des parties inséparables du monde dans lequel nous vivons, mais nous ne restons pas encore habituellement conscients de cette réalité. Il est très fréquent que nous percevions le monde comme une scène et les êtres humains qui le peuplent comme des acteurs d'un scénario duquel nous sommes les spectateurs. L'une des conséquences de cette façon de percevoir la réalité est qu'elle engendre une relation de séparativité et de concurrence au sein de laquelle la lutte pour la subsistance et la survie généralement devient sans pitié.

En tant qu'individus nous ne sommes toujours pas parvenus à développer une relation harmonieuse entre nous et l'ensemble de la société à laquelle nous appartenons. Nous ressentons le besoin d'appartenance, mais ce sentiment d'appartenance ne se concrétise pas forcément en solidarité et protection mutuelle.

Il ne nous est pas facile, habituellement, de rester conscients de faire partie du grand ensemble humain et de penser et de ressentir selon cette conscience, parce que nous avons tendance à nous abstraire de telle façon dans nos états d'âme et dans ce qui est anecdotique dans notre quotidien, que le reste de ce qui arrive se réduit à une toile de fond d'informations qui se succèdent les unes aux autres. Et lorsque nous approfondissons la réflexion jusqu'à nous rendre compte réellement de notre participation au grand ensemble humain, il nous est également difficile d'agir en conséquence.

Les enseignements de Cafh nous poussent à expandre la perception de notre situation dans le monde ; la Méthode nous suggère la façon d'accompagner cette expansion au moyen d'une vie qui soit conséquente avec cette perception.

Afin de nous aider à comprendre notre relation avec le monde nous pouvons commencer par discerner deux mondes : le monde que nous percevons avec nos sens -le monde extérieur- et le monde que nous avons dans notre mental -notre monde intérieur-. A partir de là, essayons de comprendre la relation entre ces deux mondes et la façon qu'ont ces réalités de s'intégrer mutuellement ou de se faire concurrence.

D'un côté nous percevons le monde selon ce que nous voyons, entendons, lisons, étudions. De l'autre, nous sommes immergés dans nos réactions, nos interprétations et, plus particulièrement, fixés sur le point où nous avons tendance à centrer notre attention : nous-mêmes. Ce que nous ressentons, ce dont nous souffrons, ce que nous espérons, ce que nous désirons, ce qui nous arrive à chaque instant -et le souvenir de ce qui nous est arrivé- affecte profondément notre relation avec le monde extérieur.

Etant donné que ces deux mondes sont des réalités que nous ne pouvons pas éluder, faisons bien attention à notre manière d'établir des relations avec chacune d'entre elles et, en particulier, à notre manière de les relier l'une à l'autre.

Si nous centrons notre attention sur nous-mêmes, la réalité extérieure perd de son importance pour nous ; elle n'en a alors que dans la mesure où elle affecte notre monde personnel. Par conséquent, nous réduisons notre vie aux vicissitudes de ce qui nous arrive. Bien que nous puissions démontrer de l'intérêt pour ce qui arrive en dehors de nous, cet intérêt répond à notre préoccupation de savoir dans quelle mesure cela pourra nous affecter de façon négative ou positive ou, simplement, pourra satisfaire notre curiosité ou occulter notre ennui.

Si nous centrons notre attention sur ce qui arrive à l'extérieur de nous au détriment de l'auto-observation, nous perdons l'objectivité nécessaire pour pouvoir reconnaître nos interprétations, nos attitudes et nos comportements. D'autre part, se tourner vers l'extérieur constitue généralement une fuite de notre réalité intérieure.

La Méthode de Cafh nous induit à ouvrir notre intérieur au monde extérieur, à introduire dans notre vie la vie des autres, faite d'ombres et de lumières, et à ressentir comme nôtres aussi bien les douleurs, les angoisses, les tragédies et les besoins que les joies et les progrès humains. Ainsi, elle nous induit à reporter sur ceux qui nous entourent notre amour, notre solidarité et nos capacités. Lorsque nous pensons à nous-mêmes, nous le faisons en tant que membres de l'humanité. Nous nous exerçons à unir notre ressenti à celui de tous à chaque instant. Nous nous exerçons à projeter notre futur en l'incluant dans le monde que nous aspirons à construire avec tous les êtres humains.

Nous nous exerçons également à être compagnons de tous. Comme exercice, nous appliquons le sens de la participation là où nous vivons : dans notre foyer et dans notre société.

Le sens de la participation, alimenté par la méditation, par la réflexion et par une vie ordonnée, nous aide à faire du foyer une source de développement. Nous n'obtenons pas toujours ceci facilement ; bien souvent cela requiert attention et soin dans notre façon d'entrer en relation. Les différences entre les conjoints, les diverses façons d'envisager et de résoudre les situations, la tendance à ne pas assumer le rôle intégrateur que le groupe familial exige de chacun de ses membres, tout cela empêche généralement que la relation soit participative et conduit les membres de la famille à avoir des vies séparées. Rappelons-nous donc que l'amour que nous déclarons avoir habituellement n'élimine pas les défauts propres à chacun. Il nous est difficile de percevoir ce qui peut rendre l'autre heureux, et il nous est encore plus difficile de reconnaître ce qui rend heureux un groupe dans son ensemble, au-delà des succès et des erreurs que chacun d'entre nous peut connaître. Et il en est de même pour ceux qui vivent avec nous. Reconnaître cette réalité nous induit à être humbles dans notre relation, à ne pas exiger des autres ce qui nous coûte à nous-mêmes de réaliser et à collaborer fraternellement avec tous afin de parvenir à une relation toujours plus harmonieuse et fructueuse.

Cette graine qui consiste à parvenir à vivre en harmonie avec les membres de notre famille, à résoudre de façon saine les problèmes matériels et spirituels du foyer, nous prions pour que nous puissions tous la semer dans le monde, et nous faisons des efforts pour qu'il en soit ainsi. Il nous sera difficile de résoudre les problèmes de nombreuses personnes si nous ne sommes pas à même de résoudre les nôtres. Le travail permanent de reconnaître, d'améliorer et de rendre sincère la relation avec notre famille est la base d'une paix durable et fructueuse pour nous et aussi pour la société.

De la même façon que nous travaillons sur nos relations familiales, nous le faisons également sur la relation que notre Table, notre groupe et nous-mêmes avons avec le Rayon de Stabilité dans lequel nous vivons, avec ses habitants, ses besoins et ses projets. Bien que la mobilité pour raisons professionnelles ou familiales ait produit un changement important dans notre façon de percevoir l'appartenance au milieu, nous enraciner est une manière simple et directe de sentir que nous faisons partie du monde dans lequel nous vivons car nous établissons des liens affectifs et de travail avec notre milieu social, culturel et environnemental. Si nous prenons soin de maintenir ces liens, ils nous poussent à approfondir notre intégration à l'humanité et ils accélèrent le processus d'expansion de notre conscience. L'expérience des membres de Cafh qui ont émigré et développé de nouveaux liens d'enracinement et d'appartenance est un enseignement de grande valeur dans l'histoire de Cafh, puisque cette expérience avale ce processus de participation.

La pratique de la Méthode de Cafh nous aide à transcender les positions idéologiques, raciales, économiques, sociales ou culturelles que nous rencontrons aussi bien dans la société qu'en nous-mêmes. Un bon début dans le chemin vers la participation est de reconnaître l'attitude paternaliste qui nous pousse à nous sentir tellement au-dessus des autres que nous ne nous gênons pas pour juger leurs opinions et même leur vie, comme si nous savions mieux que les autres comment sont les choses, qui est dans le vrai et qui est dans l'erreur. Précisément, l'illusion de nous sentir au-dessus de ceux dont nous estimons qu'ils ont quelque chose à apprendre de nous est ce que nous devons surmonter afin de nous unir réellement à toutes les âmes et de promouvoir la paix et l'harmonie dans le monde.

Le principe de base qui régit la participation à la société est de respecter et de suivre les lois du pays et les normes du vivre ensemble là où nous vivons ; mais bien que le respect du droit des autres, des codes de relation, des principes de solidarité favorise une saine intégration à la société, l'éthique, implicite dans la Méthode de Cafh, nous conduit au-delà du simple fait d'appliquer des normes qui nous disent ce que nous pouvons faire ou pas. Pour cette raison, nous faisons attention à ne pas profiter des autres sous prétexte que ce que nous allons faire n'est pas interdit. Chacun d'entre nous connaît ses possibilités et choisit comment se comporter. Maintenir une attitude ouverte, penser, ressentir et travailler pour le bien commun sans que ce soit aux dépens du bien être d'autrui est une façon pratique de promouvoir en nous-mêmes une conscience expansive et participative.

Ce processus d'expansion de la conscience se déroule au rythme de notre vie. Si nous désirons que l'effort que nous faisons pour le produire soit également une stimulation pour ceux qui nous entourent, il est bon que nous gardions à l'esprit que nous utilisons moins d'énergie, que nous mettons mieux le temps à profit et que nous résolvons plus rapidement les situations qui se présentent à nous, lorsque nous répondons avec responsabilité, efficacité et persévérance aux petites exigences de nos travaux quotidiens, qu'ils soient de production, de création ou de relation. De même qu'une maison se construit brique après brique, ainsi les grandes œuvres se réalisent par des petits pas, fermes et sûrs orientés dans la direction qui a été choisie.

La paix de notre âme et la paix du monde sont deux faces d'une même pièce. L'une se nourrit de l'autre, l'une définit l'autre. Que tout aille bien pour certains et très mal pour beaucoup d'autres, que quelques-uns possèdent beaucoup et que beaucoup d'autres possèdent peu peut apparaître, à première vue, comme bon pour les privilégiés et comme mauvais pour ceux qui ont moins de chance. Cependant, lorsque nous comprenons la

dynamique de la vie sur la Terre et que nous voyons que chacun d'entre nous est une partie d'un tout plus vaste, alors nous comprenons que la paix durable et réelle se base sur l'amour, le bien et le progrès de tous. La Méthode de Cafh nous montre le chemin de ce bien partagé.

## AMPLITUDE MENTALE

### 14<sup>ème</sup> Enseignement

« Développer la capacité de respecter les opinions d'autrui, de ne pas critiquer, d'être disposé à travailler en équipe, de reconnaître aux autres le droit de s'exprimer constitue, plus qu'une vertu, une condition nécessaire pour jouir du droit de participer de la réunion d'âmes de Cafh ». *Méthode, Chapitre Premier.*

« Qu'ils prennent garde à la tendance courante qu'il y a à critiquer ceux qui se montrent différents. L'amplitude mentale offre la possibilité d'apprendre à envisager les choses à partir de divers points de vue et de s'enrichir ainsi de l'expérience de personnes, de cultures et de groupes ethniques différents. Qu'ils ne discréditent personne par préjugé ou, simplement, pour ne pas vouloir écouter ce qui fait mal ou ce qui contredit leur propre opinion. Qu'ils gardent présent à l'esprit que l'histoire prouve que l'intolérance, le rejet et l'indifférence sont des forces destructives sources de douleur, de misère et d'infortune ; et que, en revanche, la tolérance, l'acceptation et l'amour sont des forces constructives sources de paix et de bonheur pour chacun en particulier et pour la société en général ». *Méthode, Chapitre Seizième.*

Les doctrines spirituelles décrivent la relation entre l'âme et le divin, exposent des théories sur l'origine et le destin de l'être humain, indiquent les diverses étapes à travers lesquelles l'âme passe pour se développer. Les écoles d'ascèse-mystique enseignent aux étudiants différents exercices physiques et mentaux, des méthodes de méditation et de prière, et des techniques pour élever l'âme jusqu'à un état surnaturel. Mais, jusqu'à présent, ni les diverses façons de décrire la relation de l'âme avec Dieu ni les pratiques ascétiques et mystiques ne sont parvenues à ce que les êtres humains nous apprenions à vivre ensemble en paix et en harmonie. Nous aimons tout le monde dans nos méditations et nous prions pour le bien de tous dans nos prières, mais nous nous heurtons les uns aux autres quand nous agissons. Les grands maîtres spirituels ont enseigné que l'amour pour Dieu s'exprime sur la Terre par l'amour entre les êtres humains et que la perfection de l'amour consiste à donner la vie pour ce que l'on aime. Ils en ont témoigné avec leur propre vie. Mais nous qui pensons que nous suivons leurs enseignements, nous avons l'habitude de nous persécuter mutuellement au nom de cet amour. L'histoire de l'humanité abonde, tristement, en massacres et en persécutions perpétrés au nom de Dieu.

Afin que nous puissions profiter de l'assistance et de l'orientation spirituelle dont nous avons besoin pour nous développer, nous devons reconnaître premièrement que nous avons besoin de nous développer. Les enseignements et l'orientation spirituelle mettent en évidence les aspects sur lesquels nous avons besoin de travailler. Mais c'est notre amplitude de vues qui nous fait reconnaître que nous avons besoin d'aide.

Pour que notre foi et notre volonté de développement favorisent un développement spirituel harmonieux, dégagé de rêveries mystiques et de conceptions rigides qui nous opposent et nous divisent en groupes antagonistes, il est nécessaire que nous apprenions à vivre ensemble et à nous accepter les uns les autres.

Ni les différentes théories sur l'amour, ni les considérations sur le fait que, bien souvent, il est inévitable de causer de la souffrance pour faire le bien, ne conduisent toujours à bon port. Ce n'est pas nous qui sommes les plus indiqués pour désigner ceux

qui doivent subir les conséquences de ce que nous appelons amour. C'est pour cette raison qu'il est préférable de ne pas interpréter l'amour mais plutôt de le vivre avec simplicité : donner de l'amour au travers de l'offrande. Intérieurement nous faisons offrande de notre vie à la Divine Mère ; dans la pratique, nous en faisons l'offrande en travaillant de façon positive pour le bien de tous les êtres, en commençant par travailler sur notre relation avec eux. Rappelons-nous que nous exprimons l'amour selon la façon que nous avons de mettre en pratique l'acceptation de la diversité.

Nous, les âmes, ne sommes pas quelque chose d'abstrait ni de mystérieux, mais, sur la Terre, nous sommes plutôt des êtres humains avec des vertus et des défauts, diverses opinions, façons de vivre et de faire des efforts ; nous sommes des personnes qui nous heurtons et luttons les uns contre les autres. Du fait que telle est notre situation, nous travaillons sur notre relation avec les autres et avec la société de façon à ne pas ajouter plus de violence à celle qui existe déjà ; de façon à transmuter les forces négatives en acceptation, tolérance et compréhension. Là où nous vivons et où nous nous développons, nous faisons des efforts pour engendrer de l'harmonie. Ce travail exige force et capacité de sacrifice. Il est facile et commode de prendre parti pour une cause ou pour une autre ; mais, de quelle façon prendre parti pour le bien de tous ?

L'acceptation de l'être humain commence par des gestes concrets d'amitié, de solidarité et de respect, sans faire de discrimination pour des différences idéologiques, de condition sociale, intellectuelle ou religieuse. Nous développons cette attitude en commençant par la relation avec notre famille, nos compagnons spirituels, nos collègues de travail ; en définitive, avec ceux qui se trouvent le plus près de nous dans le milieu où nous vivons.

Dès que nous faisons attention à la qualité de nos relations nous comprenons que pour intérioriser une attitude d'acceptation nous avons besoin de travailler sur nos habitudes de critique et de commérage ; nous comprenons que si nous ne dépassons pas la critique, il est inévitable que tôt ou tard nous nous défoulions avec violence sur d'autres. De plus, nous constatons que nos critiques font que nous nous sentons au-dessus de l'objet de notre critique.

Afin de découvrir combien nous aimons, nous observons combien nous acceptons. Si nous constatons que nous critiquons, nous savons que nous devons progresser dans l'acceptation. L'objectif n'est pas de parvenir à être d'accord avec tout le monde, mais de développer une capacité de jugement afin de ne pas préjuger sans comprendre, afin que, lorsque nous évaluons, nous le fassions avec discernement. Cette acceptation est essentielle pour améliorer la relation entre les uns et les autres.

Parfois, lorsque nous essayons d'établir une relation spirituelle, nous confondons la nature de la relation que nous recherchons avec le thème de nos conversations, sans nous rendre compte que les thèmes que nous traitons ne déterminent pas le type de relation que nous avons. Notre relation est spirituelle lorsque c'est le désir de faire l'offrande de nous-mêmes qui nous meut, lorsque nous ne recherchons pas à ce que nos attentes se réalisent en établissant des relations. S'il n'en était pas ainsi, nos relations ne seraient rien d'autre qu'une lutte d'intérêts. Par exemple, si nous ne recevons pas la rétribution que nous attendons en offrant notre amour, nous nous plaignons, nous critiquons ou nous repoussons ceux que nous disions aimer. Il n'est donc pas étonnant que dans ces cas-là nous nous sentions seuls, puisque cette attitude nous isole de notre entourage. Notre

relation se spiritualise lorsque nous voyons les personnes en tant qu'âmes qui reflètent la beauté de leur individualité, lorsque nous nous ouvrons jusqu'à les comprendre, les accepter et les aimer.

Afin de nous développer, nous devons donc considérer nos relations comme une unité. Lorsque nous disons avoir de nombreux problèmes de relation, le plus probable est que nous ne comprenions pas totalement notre attitude, car les problèmes de relation sont rarement isolés les uns des autres ; c'est pour cela que nous ne pouvons pas les résoudre si nous les traitons de façon isolée. Les conflits qui paraissent différents sont généralement des aspects d'une même attitude mentale. Les grands problèmes actuels de l'humanité proviennent pour la plupart de problèmes de relation entre les êtres humains. Tant que nous ne nous déciderons pas à travailler sur nos états de conscience nous continuerons à pâtir de la faim, de persécution, de destruction, d'agression, de mort et de souffrances causées par nous-mêmes. Nous plaindre de cela revient à ignorer la véritable racine du problème : notre manque d'amplitude mentale pour pouvoir apprendre à établir des relations avec notre entourage de façon harmonieuse et incluante. De ce point de vue, le développement spirituel pourrait se comprendre comme un processus de développement de la relation.

La qualité de la relation indique le niveau et le type d'union qui existe entre une personne et les autres. Peut-être qu'au lieu de parler de bonnes ou de mauvaises relations, il vaudrait mieux nous référer au type d'union qui se révèle à travers la relation. L'union peut être superficielle ou profonde, expansive ou limitante, négative ou positive.

Généralement nous entendons par relation la façon qu'ont les personnes de se traiter entre elles. La relation est quelque chose de beaucoup plus profond ; c'est le lien entre les personnes. La façon de se traiter pourrait se voir qualifier de plusieurs manières ; par exemple, de bonne ou de mauvaise. Le lien entre nous, en revanche, peut être de nature très diverse. Certaines relations nous aident à nous développer ; d'autres, en revanche, restreignent notre croissance spirituelle.

Tenter de perfectionner une relation avec une seule personne comme si elle était séparée des autres relations que nous établissons avec d'autres serait un travail sans fin. Par exemple, si nous disons que nous avons de bonnes relations avec tout le monde sauf avec une certaine personne, nous devons reconnaître que nos capacités à établir des relations avec les personnes doivent être améliorées. Si cette nécessité d'améliorer nos capacités ne s'est pas encore révélée c'est parce qu'il n'y a qu'une seule personne qui nous contredit, que ce soit par ses paroles, ses opinions ou ses attitudes. Lorsqu'une autre personne fera la même chose, nous nous heurterons également avec elle.

Le développement de la relation conduit à une intégration entre deux personnes. Nous avons une relation avec nos êtres les plus chers, une autre avec ceux qui nous sont un peu moins chers, une différente avec les amis, une autre avec nos connaissances, et beaucoup d'autres avec les inconnus, selon leurs caractéristiques, leurs habitudes et leurs tendances. Cependant, lorsque nous pensons à un grand maître spirituel, nous lui attribuons une relation harmonieuse et excellente avec tout le monde. Tel devrait être notre idéal. Même si nous sommes conscients que nous ne pouvons pas atteindre cet idéal du jour au lendemain, nous pouvons faire beaucoup pour insuffler paix et harmonie dans notre relation avec les autres, ce qui aurait une rapide répercussion sur notre paix et notre harmonie intérieures.

Lorsque nous aimons les âmes, nous les acceptons telles qu'elles sont. Cependant, bien souvent notre attitude consiste à vouloir changer ceux qui nous entourent, de façon à ce qu'ils pensent et ressentent comme nous, et ceci, au lieu d'établir une union, introduit une lutte entre les uns et les autres. Il est évident que nous ne devons pas non plus tomber dans le désintérêt et être indifférents face aux besoins que peuvent avoir les autres. Notre désir d'aider a une noble origine, mais aider ne consiste pas à faire les autres à notre image et ressemblance, mais plutôt à les accompagner afin qu'ils se développent selon leurs caractéristiques et leurs aspirations particulières. Afin d'apporter cette aide nous devons comprendre ces caractéristiques et ces aspirations ; pour parvenir à les comprendre nous devons commencer par les accepter.

Si nous avons l'intention d'aider nous commençons par reconnaître qu'il nous est difficile d'aider les autres si nous ne savons pas vivre avec eux, en les acceptant comme ils sont. Il est facile de vivre avec quelqu'un qui est tolérant avec nous, ou avec des personnes amies. Mais la qualité du vivre ensemble se voit mise à l'épreuve lorsque nous devons vivre avec quelqu'un qui n'est pas d'accord avec ce que nous pensons, ou avec des personnes dont le caractère nous est désagréable.

Lorsque nous aimons les âmes, nous essayons de ne pas nous impatienter ni de nous irriter envers elles. Si nous constatons que nous pouvons perdre le contrôle nous choisissons de rester bouche cousue pour ne pas blesser, jusqu'à ce que nous retrouvions la maîtrise de nous-mêmes.

Lorsque nous aimons les âmes, nous les respectons. Nous ne nous immisçons pas dans la vie des autres, ni par nos opinions ni par nos conseils. Nous savons que nous avons suffisamment à corriger dans notre propre vie. Si quelqu'un nous demande conseil nous gardons présent à l'esprit que nous pouvons nous tromper, et nous ne confondons pas notre opinion avec la vérité. Nous gardons présent à l'esprit que seul un conseil basé sur l'amour et sur l'humilité peut être un bon conseil.

Lorsque nous aimons les âmes, nous les aidons à vivre en paix. Nous n'augmentons pas par notre colère ou nos courroux la violence déjà existante. Nous sommes conscients que là où il y a de la violence il y a de l'inconscience, et que nous ne travaillons que pour éveiller la conscience.

Lorsque nous aimons les âmes, nous les aimons toutes. Lorsque nous ne faisons pas de différences entre les âmes, alors commence à naître en nous la véritable paix.

Nous entrons en relation avec la vie à travers les événements qui s'y déroulent. Et ces événements sont liés à d'autres êtres humains. C'est la raison pour laquelle il suffit d'observer notre relation avec les autres pour connaître l'état de notre âme, de notre développement spirituel et l'amplitude de vues qui nous pousse à agir.

## L'ASCESE

### 15<sup>ème</sup> Enseignement

« Avec la découverte de la vocation spirituelle s'éveille l'aspiration à l'accomplir. Cependant, l'âme doit s'engager formellement envers sa vocation pour pouvoir soutenir et mener à bien son aspiration ». *Méthode, Chapitre Dix-Neuvième.*

Lorsque nous nous engageons envers notre vocation, nous adoptons une méthode qui nous mènera à la réaliser. La Méthode de Cafh nous donne des lignes directrices et des recommandations qui configurent une ascèse de vie en accord avec cet objectif. Dans ces recommandations nous trouvons des pratiques qui nous conduisent à prendre conscience de notre comportement et de l'influence de celui-ci sur nous-mêmes et sur ce qui nous entoure. Lorsque nous reconnaissons cette influence nous pouvons discerner comment canaliser notre conduite de façon à ce qu'elle favorise notre développement spirituel.

Dans les pratiques ascétiques que propose la Méthode nous distinguons des exercices, des routines et des habitudes.

Les exercices se réfèrent au corps et au mental.

Les exercices qui se réfèrent au corps concernent la santé et ce sont autant des exercices physiques que des exercices de modification de la conduite, tels que choisir comment nous alimenter et de quelle façon développer nos activités afin de mener une vie saine.

Concernant le fait de promouvoir notre bonne santé, nous avons une responsabilité tant personnelle que sociale. La responsabilité est personnelle parce que notre corps est le véhicule dont nous disposons pour traverser la vie ; si nous voulons parvenir au but que nous nous sommes fixé, nous devons devenir responsables de la façon que nous avons de le traiter. La responsabilité est sociale parce que le manque de prévention, l'alimentation inadaptée, les habitudes malsaines ou imprudentes produisent des maladies et des invalidités, quand ce n'est pas une mort prématurée, dont le coût doit être assumé par notre famille, notre communauté et même la société dans son ensemble.

Les exercices mentaux développent la capacité de travailler avec notre mental pour notre propre bénéfice et pour celui du milieu environnant. Dans la mesure où nous acquérons une certaine maîtrise sur notre mental, non seulement nous obtenons une certaine maîtrise sur nos émotions, nos réactions et notre comportement, mais aussi, grâce à cette maîtrise, nous acquérons progressivement suffisamment de liberté pour faire la distinction entre les options qui s'offrent à nous et pour choisir avec bon sens tant nos objectifs que la conduite à suivre.

Parmi les exercices mentaux, nous comptons la prière, la méditation discursive, la méditation affective, l'examen rétrospectif, la lecture spirituelle, l'étude et le dialogue.

La prière est le moyen dont nous disposons pour entrer en relation de façon intime et libre avec le divin. La pratique de la prière nous amène à prendre conscience de notre situation dans le contexte de l'éternité et maintient vivante notre vocation de nous

développer spirituellement. Nous, les membres de Cafh, nous avons l'habitude d'invoquer le principe créateur de l'univers par le nom de Divine Mère.

La méditation discursive est une porte d'entrée vers notre monde intérieur. Sa simplicité nous induit à nous exprimer sans réserves, sans excuses, sans crainte des jugements et des condamnations. De cette manière, nous pouvons nous introduire toujours plus profondément en nous-mêmes et apprendre à découvrir, plus qu'à choisir, ce que nous recherchons réellement dans la vie, afin de décider ensuite ce que nous sommes disposés à faire pour l'obtenir.

La méditation affective nous enseigne à contempler une situation avec sérénité et objectivité et, à partir de cette visualisation, à engendrer les sentiments que nous voulons expérimenter dans une telle situation. De cette façon nous acquérons peu à peu une certaine maîtrise sur nos réactions émotionnelles et, par conséquent, sur notre conduite, ce qui nous permet de canaliser notre énergie avec profit.

La méditation, sous ses diverses formes, nous donne l'occasion, en commençant la journée, de considérer comment nous allons la vivre et quel est le destin vers lequel nous entraîne cette façon de vivre. Et ensuite, durant la journée, elle constitue le moyen qui nous induit à prendre conscience de nous-mêmes et de ce que nous sommes en train de vivre.

L'exercice du dialogue est interactif et il nous enseigne à écouter, à contrôler l'impatience qui nous pousse à interrompre les autres, à respecter leur rythme, à valider, à penser avant d'émettre une opinion et à nous exprimer sans critiquer. De plus, du fait qu'il restreint notre temps d'intervention, il nous pousse à acquérir une capacité conceptuelle et de synthèse.

L'examen rétrospectif nous aide à parcourir ce qui s'est passé durant la journée de façon à recueillir le fruit de l'expérience vécue. Du fait que nous ne portons pas de jugements sur ce qui s'est passé, nous pouvons comprendre avec clarté nos expériences et tirer les conclusions que nous pouvons appliquer avec profit pour notre développement.

La lecture spirituelle nous donne des exemples de vie afin de mieux apprécier notre propre expérience ainsi que des sujets de réflexion qui nous inspirent et nous encouragent dans notre effort pour nous développer.

L'étude nous permet d'actualiser nos connaissances. De plus, elle nous enseigne à faire la distinction entre ce qui est possible et ce qui est vérifiable, entre des opinions et des faits, entre des théories basées sur des interprétations et des descriptions étayées par des évidences. De cette façon nous évitons de tomber dans les extrêmes, dans des positions non négociables et nous apprenons à penser et à faire la distinction entre ce qui est certain et ce qui est possible, entre l'important et l'insignifiant.

Les routines sont des activités programmées qui se déroulent de façon régulière dans le temps, telles que les réunions hebdomadaires et les retraites décrites dans la Méthode.

Les réunions hebdomadaires nous permettent de nous rencontrer entre compagnons de chemin en fonction d'un objectif spirituel commun et d'entrer en relation en tant qu'âmes, au-delà de nos antécédents, de notre place dans la société et de nos différentes

appartenances. De cette façon, au lieu de nous diviser et de nous opposer, ces différences nous enrichissent en nous offrant divers points de vue et une variété d'expériences. En particulier, pendant les réunions hebdomadaires nous nous enrichissons en développant respect et affection mutuels en fonction d'un objectif transcendant. Les réunions hebdomadaires nous donnent aussi le temps d'aller plus en profondeur dans la prière et la compréhension des enseignements ; d'évaluer des façons d'interpréter la vie ; de comprendre ce qui nous arrive et, aussi, de trouver des voies appropriées qui facilitent notre développement.

Les retraites nous offrent l'occasion de prendre de la distance par rapport à notre vie quotidienne. Au cours de celles-ci, nous pouvons nous recueillir intérieurement et réfléchir sur ce que nous avons fait, sur notre situation actuelle vis-à-vis de notre vocation et de nos objectifs. D'autre part, du fait que les retraites nous placent dans un contexte, un rythme et des habitudes différents de ceux auxquels nous sommes habitués, nos habitudes, nos préférences et nos préjugés nous deviennent évidents. Ceci nous permet de mieux les discerner, de mieux les évaluer et de mieux poser les bases de notre futur travail sur eux.

Les habitudes recommandées dans la Méthode au sujet du comportement face à diverses circonstances de la vie nous induisent à prendre conscience de notre conduite et de nos habitudes, à discerner celles qui sont profitables de celles qu'il conviendrait d'améliorer. Si nous trouvons que nous avons une quelconque habitude qui nous semble préjudiciable, rappelons-nous que la façon la plus efficace de la dépasser est de la remplacer par une autre plus bénéfique.

Les exercices ascétiques que présente la Méthode sont complétés par des aspects du comportement établis par le Cérémonial. Ces comportements nous enseignent à ennoblir des moments qui sont ponctuels dans notre vie quotidienne. Comme par exemple, lorsque nous rencontrons une personne lui accorder l'importance qu'elle mérite, la valider et la saluer avec respect, valoriser les moments partagés avec les êtres qui nous sont chers et avec les compagnons de chemin, reconnaître, grâce à la bénédiction de la table, la chance qui est la nôtre de pouvoir nous nourrir, tant au moyen d'aliments pour le corps que pour l'âme ; graver dans notre mental, par le biais des versets et des cérémonies, certains moments cruciaux de notre développement.

En somme, les recommandations de la Méthode nous amènent à modeler notre conduite en accord avec notre vocation, de telle façon que ce que nous faisons au fil du temps nous conduise à la réaliser comme nous le désirons. Le Cérémonial, au travers d'actions quotidiennes ennoblies par le respect et la révérence avec lesquels nous les vivons, nous rappelle à chaque étape notre vocation d'union avec le divin.

## LA MYSTIQUE

### 16<sup>ème</sup> Enseignement

« Les Fils et les Filles de Cafh ont le devoir de sanctifier leur journée... ».  
 « Que leur premier acte au réveil soit une fervente élévation de la pensée vers la Mère Divine... ». *Méthode, Chapitre Premier.*

Ces mots de la Méthode nous aident à contextualiser les recommandations que nous y trouvons.

Il est indubitable que la pratique des exercices ascétiques nous aide à mener une vie saine et raisonnablement ordonnée. Les pratiques physiques maintiennent le corps agile et relativement vigoureux, et les habitudes alimentaires saines contribuent à la prévention des maladies. Les pratiques mentales aident à maintenir le mental clair et à nous préserver -ou du moins à repousser- du déclin ou de la perte des facultés intellectuelles.

Mener une vie ordonnée favorise l'harmonie dans le foyer et augmente notre efficacité dans les activités ; des habitudes de lecture et l'étude amplifient la vision de la réalité environnante ; de la sagesse dans l'administration des ressources prévient les problèmes économiques et, même, les conflits au sein des relations interpersonnelles.

Observer la Méthode développe la capacité de mettre de l'ordre dans notre vie, un ordre choisi par nous en accord avec nos valeurs et notre objectif spirituel.

L'effort pour suivre cet ordre développe la maîtrise que nous avons sur nous-mêmes et, particulièrement, la maîtrise sur notre mental.

Cette maîtrise nous pousse à rester conscients de chaque chose que nous faisons et, de cette façon, à maintenir notre conscience dans le présent, sans oublier le passé ni ignorer le futur.

Si nous prenons les recommandations de la Méthode seulement comme des disciplines de vie, il est évident que nous allons vivre mieux. Mais la finalité de la Méthode ne vise pas seulement à mener une vie saine et utile, mais aussi à ce que cette vie stimule notre développement à la recherche de l'union divine. Autrement dit, la finalité de la Méthode est mystique.

Le fait de replacer nos journées dans le contexte de l'élévation de notre pensée vers la Divine Mère nous aide à nous maintenir présents de manière expansive, non seulement à cet endroit et ce moment précis, mais également dans le cadre de la vie dans sa totalité.

La Méthode recommande de nous rappeler le grand contexte de notre vie et de réfléchir au sujet de notre comportement, alimentation, travail, relation avec la maladie, avec la mort, etc. Ces réflexions et la manière qu'elles ont d'influer sur notre conduite nous centrent sur notre vocation. Autrement dit, nous apprenons à vivre de façon participative, tant dans notre relation avec ceux qui nous entourent qu'avec la société, le monde ou la vie.

En même temps, en observant la Méthode avec l'intention centrée sur la vocation, nous restons conscients du fait que tous nous partageons tout, aussi bien ce qui nous fait plaisir que ce qui nous fait souffrir. Apprendre à être dans le présent et à participer nous pousse à sortir de nos limites particulières pour nous laisser attirer par l'incommensurabilité de l'éternel présent. Comme le signale bien la Méthode dans le chapitre vingt-quatrième : « La portion de ciel que nous voyons à travers une fenêtre est réduite ; mais regardé de l'extérieur il s'étend tellement que la vue ne parvient pas à l'embrasser dans sa totalité. En renonçant à son petit monde, en renonçant à sa problématique personnelle, l'âme accède à l'immensité de sa réalité : elle est dans les âmes ».

Ce sont les activités quotidiennes qui donnent de la force à cette expansion à travers la méditation, les lectures spirituellement stimulantes, les réunions périodiques, les retraites, l'étude des enseignements, l'interaction avec nos compagnons spirituels.

C'est notre intention d'union avec la Divine Mère qui nous maintient ouverts pour réviser nos concepts et nos attitudes habituelles, pour être capables de corriger et d'élargir des interprétations qui peuvent être dépassées par l'amélioration de notre perception et par le progrès de la connaissance humaine.

Notre effort pour atteindre l'union divine se concentre sur le développement de notre état de conscience. L'observance de la Méthode nous pousse à obtenir cette expansion à travers des normes simples et en adéquation avec notre vie. Plus que de rechercher des expériences mystiques extraordinaires, la Méthode nous oriente à rendre extraordinaire notre vie au travers d'actions ordinaires et, de cette façon, à avancer de façon sûre et simple dans l'expansion de notre conscience.

L'ascèse sans la mystique donne une perception limitée et partielle de nous-mêmes. La mystique sans l'ascèse nous plonge dans des illusions subjectives. L'union de l'une et de l'autre nous aide à nous développer de façon harmonieuse et expansive.

Si l'ascèse est la conduite, la mystique est l'attitude. Si l'ascèse est ordre, la mystique est amour. Si l'ascèse est effort, la mystique est joie.

L'union de l'ascèse et de la mystique nous maintient conscients de la réalité de l'existence et expand notre conscience afin de la percevoir avec une profondeur croissante, de manière à réaliser pleinement les possibilités que nous offre la vie. Ceci offre paix à notre mental et plénitude à notre cœur.