

## Calmer le mental

Apprendre à être tranquille et silencieux... Quand on a un problème à résoudre, au lieu de remuer dans sa tête toutes les possibilités, toutes les conséquences, toutes les choses possibles qu'il faut faire ou qu'il ne faut pas faire, si l'on reste tranquille avec, si possible, une aspiration de bonne volonté, un besoin de bonne volonté, très vite la solution vient. Et comme on est silencieux, on est capable de l'entendre.

Quand vous êtes pris dans une difficulté, essayez cette méthode : au lieu de vous agiter, de remuer toutes les idées, de chercher activement des solutions, de vous inquiéter, de vous tourmenter, de courir de-ci de-là dans votre tête – je ne dis pas extérieurement parce que, extérieurement, on a assez de bon sens pour ne pas le faire probablement ! mais intérieurement, dans la tête -, *rester tranquille*. Et suivant votre nature, avec une ardeur ou une paix, une intensité ou un élargissement, ou tout cela à la fois, implorer la lumière et attendre qu'elle vienne.

Le chemin sera ainsi considérablement raccourci.

La Mère

Les enfants, quand ils sont laissés à eux-mêmes, et qu'ils ne sont pas déformés par les grandes personnes, ils ont une si grande confiance que tout ira bien ! Par exemple, quand il leur arrive un petit accident, jamais ils ne pensent que ça va être quelque chose de grave : ils sont spontanément convaincus que ça va être bientôt fini, et ça aide si puissamment pour que ce soit fini !

La Mère

Si la confiance est là, spontanée, candide, sans discussion, cela travaille mieux que n'importe quoi, et les résultats sont merveilleux. C'est avec les contradictions et les doutes du mental qu'on abîme tout, avec cette espèce de notion qui vient quand on a des difficultés : « Oh, c'est impossible ! Je n'en viendrai jamais à bout ! Et si ça va s'aggraver ? Si cette condition dans laquelle je me trouve, dont je ne veux pas, va être encore pire ? Et si je continue à dégringoler ? Si, si ; si, si... », comme ça, et on bâtit un mur entre soi et la Force qu'on veut recevoir. L'être psychique a cette confiance, il l'a d'une façon

merveilleuse, sans une ombre, sans une discussion, sans une contradiction. Et quand c'est comme ça, il n'y a pas de prière à laquelle il ne soit répondu, pas d'aspiration qui n'aboutisse pas.

La Mère

On aspire à quelque chose, mais si en même temps on sait que l'aspiration sera entendue et qu'il y sera répondu de la meilleure manière possible, cela établit une tranquillité dans l'être, une tranquillité dans ses vibrations. Tandis que s'il a un doute, une incertitude, qu'il ne sait pas ce qui peut l'amener au but, si jamais il y arrivera, s'il y a un moyen de le faire, et ainsi de suite, alors il s'agite et cela crée généralement une sorte de petit tourbillon autour de l'être, qui l'empêche de recevoir la vraie chose. Tandis que si l'on a une foi tranquille, que l'on aspire et qu'on sache qu'il n'y a pas d'aspiration (sincère naturellement) qui reste sans réponse, alors on est tranquille. On aspire avec autant de ferveur que l'on peut, mais on n'est pas là à trépider pour se demander pourquoi l'on obtient pas immédiatement ce qu'on a demandé. On sait attendre. J'ai dit quelque part : « Savoir attendre, c'est gagner du temps. » C'est tout à fait vrai. Parce que si l'on s'agite, on perd tout son temps : on perd son temps, son énergie, on perd ses mouvements. Être bien tranquille, calme, paisible, avec une foi que ce qui est vrai se produira, et que si on le laisse se produire, il se produira d'autant plus vite. Alors, dans cette paix-là, les choses vont beaucoup mieux.

La Mère