

GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEAU ÂGE

PREMIÈRE ANNÉE

LIVRET III

(21 avril au 20 juin)

* * *

Section I

LA MÉDITATION RÉCEPTIVE

La réceptivité aux influences

La méditation réceptive est l'un des instruments les plus importants de notre formation mentale. C'est aussi la plus difficile et la plus sujette à erreurs. Comme elle présente de réels dangers, nous pouvons être tentés de ne pas l'utiliser. Bien sûr, elle n'est pas à conseiller à tout le monde, mais il existe de bonnes raisons de s'y entraîner et de l'adopter comme partie intégrante de notre vie intérieure. Vous trouverez dans ce livret les indications d'un usage juste et sûr.

Commençons par clarifier trois points importants relativement à la méditation réceptive :
Premièrement, nous devons réaliser la valeur inestimable de cette méditation et comprendre l'utilité de la perception intérieure qu'elle fournit, aussi bien à nos réalisations spirituelles qu'à la direction de nos vies personnelles. Deuxièmement, les "impressions" que nous sommes susceptibles de recevoir, au cours de la méditation réceptive, sont le résultat naturel, spontané et inévitable d'un alignement intérieur et d'une relation ou d'un contact avec l'Âme ou le Soi. Troisièmement, si la méditation réceptive est pratiquée correctement, non seulement elle ne présente aucun danger, mais elle peut nous aider à éviter ceux d'une réceptivité inconsciente. Ce dernier aspect est si important et d'une application si constante que nous allons le traiter en détail.

Commençons par reconnaître très franchement que nous sommes continuellement exposés à d'innombrables influences individuelles, de groupe et de masse. Ces dernières prennent la forme de vagues d'excitation, de panique ou d'hostilité déferlant sur l'humanité ou sur de grandes parties de l'humanité et submergeant tous ceux qui ne savent comment y résister. Ces vagues ou impacts peuvent nous atteindre, soit par la voie normale des sens, soit télépathiquement, sous la forme d'impressions psychiques ou mentales.

Il est très utile, quoique cela puisse choquer, de nous rendre compte à quel point nous sommes les jouets ou les victimes d'influences dont nous restons inconscients ou auxquelles nous cédon passivement. Un exemple, entre autres, qui peut être considéré comme une expérience gigantesque de suggestion de masse et d'influence du comportement, est la publicité dont l'efficacité peut être évaluée en milliards de dollars. A ses débuts, la publicité fut utilisée plus ou moins empiriquement, bien qu'avec une habileté de persuasion psychologique inconsciente. Maintenant, elle est employée de plus en plus délibérément selon des techniques précises de persuasion psychologique. Son influence est

insidieuse et marquée, à cause de cette présence presque continue d'impacts suggestifs visuels et auditifs dans la plupart des foyers.

A première vue, nous pouvons être tentés de croire que la solution est de se fermer aux influences extérieures, mais ce n'est pas le cas. D'une part, il est pratiquement impossible de n'être pas réceptifs et, d'autre part, ce n'est pas souhaitable. Nous ne vivons pas dans l'isolement ; nous sommes intimement reliés et continuellement en interaction avec des individus et des groupes. L'isolement est égocentrique et si peu naturel qu'il s'avère douloureux, souvent insupportable. L'angoisse de la solitude a fait l'objet de bien des écrits. Un exemple extrême de l'individu non réceptif est le paranoïaque qui, étant entièrement obsédé par une idée ou une vision, est fermé à tout autre chose. Cette condition n'est certes pas désirable.

La réceptivité est nécessaire aux relations humaines ; un manque de réceptivité exclut l'amour. La vraie solution au problème des influences psychiques réside dans une pensée claire et l'habileté dans l'action. Cet objectif s'atteint en trois stades d'activité intérieure : la conscience des impressions psychiques, leur contrôle ou leur maîtrise et leur sage utilisation. Ces fonctions de la méditation réceptive sont le meilleur moyen de transformer positivement les responsabilités, les erreurs et les dangers de la réceptivité. Comprenons et souvenons-nous que la méditation réceptive est une forme définie de méditation, une *activité mentale consciente et contrôlée*. Elle est très différente de la simple réceptivité psychique qui ouvre aux influences de nature émotionnelle et imaginative. Sa nature mentale permet de distinguer les diverses sortes d'impressions, de les enregistrer correctement puis de les interpréter avec justesse. Ces points seront développés plus en profondeur lorsque nous décrirons les techniques de méditation réceptive.

* * *

Section II

STADES ET MÉTHODES DE LA MÉDITATION RÉCEPTIVE

La condition première à une méditation réceptive sûre, est la capacité de maintenir fermement la conscience au niveau mental, ce qui ne doit s'opérer qu'après la préparation décrite dans le Livret II, la même que celle recommandée en préalable à la méditation réfléchie. Cela veut dire que nous devons passer par les stades de détente et de préparation mentale, grâce à des lectures appropriées, à la désidentification d'avec le corps et la vie émotionnelle ; grâce aussi à l'élévation de notre centre de conscience et grâce enfin à l'installation de l'attitude intérieure de l'Observateur. Il s'agit d'un état de conscience positive et entièrement éveillée. Il est également à conseiller, parvenu à ce point, de faire, quand cela est possible, une courte méditation réfléchie. Celle-ci permettra de consolider l'attitude positive intérieure et de développer l'aptitude à faire de l'intellect un instrument obéissant.

Pour bien comprendre la différence existant entre la méditation réfléchie et la méditation réceptive, il nous faut considérer le mental comme un "œil intérieur". Sous un certain rapport, c'est ce qu'il est réellement. Dans la méditation réfléchie, l'œil du mental est

dirigé, au sens figuré, dans une direction horizontale ; il essaie de voir au-delà des apparences ou d'interpréter correctement ce qui a pénétré le champ de conscience. La méditation réceptive dirige l'œil du mental "vers le haut", essayant de discerner ce qui est "au-dessus", à un niveau plus élevé que celui de la conscience habituelle. En termes auditifs, nous essayons de capter des sons intérieurs ou des messages en provenance d'une région plus élevée ou plus subtile que le champ habituel.

Le silence

Cette étape doit être soigneusement définie, car il existe plusieurs sortes de silence. Le silence le plus sûr et le plus nécessaire est un silence *positif*, c'est-à-dire le maintien d'une paix intérieure positive pendant le temps requis. Durant cette période, nous éliminerons, autant que possible, toute activité spontanée du mental.

Cette phase de silence est une condition sine qua non pour recevoir et enregistrer des influences plus élevées. Une personne qui s'efforçait, un jour, d'atteindre ce silence intérieur a relaté avec humour l'expérience suivante : "J'étais en profonde méditation et je savais avoir atteint un endroit très clair et lucide et comme un éclair, me vint cette pensée : "Je sais que je suis dans un lieu intérieur très réel et cependant, je suis sourd et aveugle, ne voyant ni n'entendant rien." En moins d'une seconde vint une réponse pleine d'humour : "Si vous étiez également muet vous pourriez peut-être voir et entendre"."

C'est une tâche difficile que d'atteindre et maintenir le silence intérieur. Cet effort requiert persistance et ferme détermination. C'est un acte de volonté soutenu. Notre mécanisme psychologique n'est pas accoutumé à une telle discipline. Celle-ci lui déplaît et il essaie, par tous les moyens, de s'en débarrasser. Un torrent d'images, de sensations, d'émotions et de pensées envahit le champ de la conscience et commence une lutte acharnée pour sa maîtrise. Il semble que nous ne parviendrons jamais à expulser les intrus qui s'introduisent de tous les côtés à la fois. Il n'est pas nécessaire de le faire avec violence ; un effort trop grand n'est pas désirable et va à l'encontre du but à atteindre.

Plusieurs techniques s'offrent à nous ; par exemple : répéter à plusieurs reprises une phrase ou un mot, ou bien évoquer une image et la maintenir claire et stable au centre de la conscience. Les meilleurs mots et images sont ceux qui suggèrent un état de calme, de paix, de silence. Voici l'exemple d'une phrase évocatrice tirée d'un Hymne chanté dans les Mystères Grecs : "Soyez silencieuses, ô cordes, afin qu'une nouvelle mélodie vienne vous faire chanter." Les images suivantes aident à calmer l'intellect : un lac tranquille reflétant le bleu du ciel ; la cime d'une montagne majestueuse ; un ciel étoilé dans la paix de la nuit.

Ceux qui sont déjà entraînés à la méditation seront capables d'utiliser la technique consistant à observer le cours des pensées avec détachement, sans participation émotive, comme quelque chose d'objectif qui ne leur appartient pas. Si nous réussissons à maintenir cette attitude d'observation positive pendant un temps suffisamment long, le cours des émotions et des pensées ralentit peu à peu, jusqu'à ce que les "eaux psychiques" soient calmes.

A l'opposé, nous risquons de connaître la somnolence. Cet état doit être fermement évité parce qu'il empêche la réception d'impressions élevées. Une telle somnolence peut provoquer un état psychique de médiumnité indésirable et même dangereux.

Le véritable silence intérieur vaut largement l'effort et l'entraînement persistant qu'il nécessite. Nécessaire à la méditation réceptive, il a, de plus, une réelle valeur spirituelle. Il engendre l'harmonie, la paix, une joie calme, l'expansion de la conscience et, enfin, il est essentiellement reposant et réparateur.

La valeur du silence a été soulignée, non seulement par les mystiques et les contemplatifs, mais aussi par des écrivains "profanes", tels que Carlyle et Maeterlinck. Nombreux sont les écrits traitant des différentes façons de pratiquer le silence, traitant aussi de ses différentes qualités, puis des difficultés de l'atteindre vraiment et de le maintenir. En éducation, la méthode Montessori utilise des exercices de silence ; la pratique de la méditation nous fait aussi découvrir les bienfaits du silence.

Lorsqu'après une période de difficulté, d'efforts et de lutte, nous atteignons un état de silence intérieur, nous sommes prêts pour le stade suivant, celui de la réception. L'attitude intérieure est alors une observation tranquille, une attente patiente, un intérêt vif mais non émotif pour ce qui peut arriver et ce qui peut se présenter à notre conscience. La source dont nous attendons l'impression et vers laquelle nous dirigeons notre attention concentrée doit être le Soi ou Âme. Elle est la source sûre d'impressions vraies. Mais elle n'est pas la seule. Des impressions en provenance d'autres sources, si elles sont élevées et vraies, sont souvent canalisées ou transmises au mental conscient, par l'entremise de l'Âme.

Vision intérieure

Les méthodes de réception sont variées ; les impressions spirituelles peuvent se révéler à notre conscience par : *la vue, l'ouïe, le contact, l'impulsion à l'action* et d'autres façons. Les plus fréquentes sont la vision ou illumination. En effet, le mental est, symboliquement, un œil intérieur et le symbolisme de la vision se retrouve souvent dans notre langage. Nous employons les mots : illumination, vision, pour évoquer le fait de comprendre la signification de certains faits ou événements. De même, nous disons "*voir*" la solution d'un problème, avoir une idée "lumineuse". Quelquefois, sont susceptibles d'apparaître dans le champ de la conscience : une figure géométrique, des formes symboliques ou encore des séries d'images concrètes, des formes et des couleurs, mais celles-ci sont habituellement le produit de l'imagination et ne sont pas de nature mentale. Ce flot d'images doit être arrêté ou, tout au plus, observé tranquillement pendant un bref moment, sans s'y intéresser outre mesure.

Une forme supérieure de "vision" spirituelle est *l'intuition*. Ce mot est trompeur parce que souvent utilisé dans plusieurs sens. Étymologiquement, il est relié à la perception visuelle ; il veut dire "voir à l'intérieur". L'intuition, dans son sens le plus élevé et le plus pur, peut être considérée comme une compréhension supra-rationnelle directe de la vraie nature d'une chose et de sa réalité, une compréhension de sa vraie qualité, de son but et de son essence profonde. Elle est tout à fait différente de ce que nous nommons : "les

pressentiments”, lesquels sont des impressions psychiques en rapport avec des personnes ou des événements d’intérêt purement personnel.

L’attitude susceptible de nous permettre d’accéder à des réalités intérieures a quelquefois été appelée contemplation ou état contemplatif. Ce mot est souvent utilisé dans un sens général d’attente tranquille et silencieuse. Quelquefois, il décrit aussi le fait de tenir, devant l’œil du mental, un objet intérieur de méditation. La plus haute forme de vision intérieure est *l’illumination* ou révélation de la Divinité immanente en toutes choses, “la Présence de Dieu” en manifestation, dans la nature, en tout être existant. Nous ne nous étendrons pas davantage ici car ce sujet dépasse les limites de notre thème qui est la réception d’une inspiration définie.

Audition intérieure

La seconde façon de recevoir des impressions est l’audition intérieure. Ici également, nous avons à faire une nette distinction entre l’audition psychique de voix et l’audition intérieure spirituelle, ce qui n’est pas très facile. Ceci exige une acuité perceptive plus grande que celle nécessaire au discernement entre images passagères et authentiques perceptions spirituelles. La différence réside dans la *qualité et le niveau*. Un certain entraînement à la réceptivité permet de reconnaître, de mieux en mieux, le niveau où fonctionne la conscience. Si elle se trouve à des niveaux émotionnels ou imaginatifs, les voix entendues sont susceptibles de donner des messages ou des impressions d’un caractère personnel, hautement teintées de sentiments.

L’inspiration en provenance de niveaux élevés, au contraire, est généralement de caractère impersonnel. Les messages sont courts, incisifs, significatifs. Ils concernent généralement le progrès spirituel du méditant et contiennent de sages conseils. Ils indiquent parfois quelque défaut à éliminer, quelque qualité spirituelle à développer ou quelque but élevé à atteindre. Quelquefois le message est symbolique, même si les phrases ont un sens concret. Ce fut le cas du message bien connu reçu par St-François : “Va, rétablis mon Église”. Il l’interpréta d’abord comme l’ordre de rebâtir une petite église en ruines mais, plus tard, il reconnut en ce message l’ordre de rétablir l’Église Romaine de son temps.

Bon nombre d’inspirations artistiques, littéraires, musicales, appartiennent à ce genre d’impression. Le poète ou le musicien a l’impression que quelque chose, en lui-même ou quelqu’un d’autre, lui dicte les textes ou la musique. Il lui semble “entendre” intérieurement et le poème, l’idée ou la mélodie apparaît spontanément dans son champ de conscience. Le symbole de la Muse, inspirant ou parlant à l’oreille attentive du poète, a exprimé cette réalité à travers les âges.

Quelquefois un *dialogue* s’établit entre la personnalité consciente et le Soi. Une question, posée par le mental en méditation, reçoit une réponse intérieure, prompt et claire, qui semble se formuler d’elle-même et apparaître ainsi à la conscience. Si la personnalité la commente alors et y répond, la conscience reçoit une nouvelle formulation. Dans plusieurs de ses livres, Martin Buber traite de ce dialogue dans son acception générale, et l’applique à toutes sortes de relations spirituelles. L’utilisation d’un des symboles du Soi, celui du Vieux

Sage, peut faciliter ce genre de dialogue. C'est un thème que nous développerons dans le prochain livret, dans le chapitre "Visualisation".

Contact intérieur

Une troisième forme de réceptivité peut s'appeler *contact* car elle est analogue au sens physique du toucher ou à une sensation par contact. Cette expression ne doit pas être comprise dans un sens trop littéral ; elle correspond plutôt à ce que nous évoquons avec l'expression : "contacter quelqu'un" ou "prendre contact" avec quelqu'un. Cela ne signifie pas que nous touchons la personne physiquement, mais que s'établit, entre elle et nous, une relation, un rapport, une interaction. Le même sens est à appliquer à l'allusion que nous faisons à un contact intérieur avec le Soi, l'Âme, c'est-à-dire à un rapport ou un alignement réel avec le Soi permettant une réceptivité à son influence, une conscience de sa qualité et de sa nature. Cet alignement nous rend graduellement capables de nous identifier ou de nous unir, par la conscience, à cette Réalité ou cet Être spirituel, même si cela doit n'être que partiel et momentané.

Cette intimité intérieure, ce "toucher" de l'Âme, nous harmonise, nous vivifie, nous recharge d'énergie ou de ce dont nous avons spécialement besoin à ce moment et que l'Âme essaie de nous transmettre. Les effets du contact sont clarifiants et éclairants. Nous sommes emplis de certitude, de courage, de joie. Nous nous sentons renouvelés et prêts à retourner dans l'arène de la vie personnelle et à faire face à ses imprévus et à ses défis. Nous sentons qu'un pouvoir supérieur est descendu en nous, a augmenté le nôtre. Un contact répété peut conduire à un certain degré de fusion avec le Soi ou d'infusion par le Soi ou encore évoquer le rayonnement des niveaux supra conscients. Lorsque cette pénétration atteint une certaine permanence, nous qualifions cet état de "personnalité infusée par l'âme".

Impulsion à l'action

La quatrième façon de recevoir des impressions du Soi se traduit par une *impulsion à l'action*. Ces impressions supérieures produisent en nous une incitation à quelque action définie, à entreprendre une tâche dans un certain champ de service, à œuvrer d'une certaine manière ou parfois, peut-être, une incitation à une action intérieure, ou à changer quelque chose en nous-mêmes. C'est ce type d'impression que les Quakers, qui ont pratiqué cet art de la méditation réceptive et du silence plus que n'importe quel autre groupe en Occident, appellent une "cause". Ici encore, il est nécessaire de distinguer clairement les impulsions venant de l'âme ou de quelque niveau élevé du supra conscient, de celles en provenance de l'inconscient moyen ou de l'inconscient inférieur. La façon dont elles se présentent à la conscience est similaire, mais la différence réside dans la qualité et le contenu de ces impulsions. Chaque fois qu'elles prennent la forme d'un appel à une grande mission ou à une action nous avantageant personnellement, méfions-nous. Une incitation de ce genre, le plus souvent d'origine inférieure, est erronée et nous devrions évidemment la rejeter.

Enregistrement

Après la réception des impressions, vient le stade de leur *enregistrement*. Chaque impression, quel que soit son type, ou la façon dont elle a été reçue, devrait être notée, par écrit, de façon précise et immédiate. Comme nous l'avons déjà signalé, à propos de la méditation réfléchie, les impressions supérieures sont souvent vives et claires au moment de la réception, mais elles ont une curieuse tendance à disparaître rapidement du champ de la conscience. Si elles ne sont pas saisies et enregistrées immédiatement, elles risquent de se perdre. Aussi, le fait même de les formuler et de les écrire nous aidera à mieux les comprendre. Il peut arriver que l'impression se prolonge et se développe tandis que nous écrivons, si nous le faisons sur le champ. L'écriture peut, d'ailleurs, être utilisée comme technique d'évocation de l'inspiration. Le canal ainsi créé est adéquat aux impressions supérieures. Cependant, tout en écrivant, demeurons alertes et pleinement conscients et n'admettons aucune forme d'écriture "automatique". Celle-ci pourrait facilement provoquer des effets indésirables et même dangereux.

Réception différée

Une autre forme de réceptivité intéressante à signaler est la *réception différée des impressions*. Souvent, il nous semblera que rien ne se passe pendant la méditation réceptive ; nous resterons dans un état d'obscurité et ne serons conscients de rien de nouveau, excepté peut-être d'un sens de tranquillité, de repos, de détente. Cela ne veut pas nécessairement dire que la méditation a été inutile et sans succès. Assez fréquemment, en effet, une impression ou quelque inspiration parviendra à notre conscience plus tard dans la journée ou même un autre jour. Cette prise de conscience peut se produire : pendant une autre méditation, à un moment où nous sommes engagés dans une autre activité, dans un moment de détente ou le matin au réveil. Quel que soit le moment où elle se produira, il nous sera possible de faire le lien entre la méditation apparemment infructueuse et l'inspiration subséquente. Ce lien devient évident lorsque la réponse que nous cherchions à une question ou à un problème se présente brusquement à notre esprit. Restons cependant vigilants, car il peut se produire, dans la réception des impressions, des manifestations moins spectaculaires, mais tout aussi valables.

C'est pour cela, qu'après la méditation, nous devrions toujours adopter une attitude de vigilance et d'attention appelée, lorsqu'elle atteint un certain développement, "attitude méditative" et ce, durant la journée entière. Nous pouvons nous entraîner à développer un état de "double conscience", c'est-à-dire : être normalement concentré sur nos activités extérieures et, en même temps, garder une partie de notre attention tournée vers le monde intérieur. C'est "l'attitude de l'Observateur" qui surveille, en même temps, ce qui se passe dans le monde extérieur et ce qui se passe sur les niveaux intérieurs.

La réception ou la réponse différée peut également se manifester d'une manière déconcertante ; de nombreuses personnes l'ont expérimenté maintes fois. C'est la réception, par l'intermédiaire de sources ou de circonstances extérieures, d'un message, d'une réponse à une question, ou d'une indication recherchée. Par exemple : il nous "tombe" dans les mains un livre contenant exactement ce dont nous avons besoin, ou bien un volume s'ouvre à la page exacte où nous trouvons notre réponse ; un ami ou même un étranger nous livre, dans une conversation, ce que nous reconnaissons comme la suggestion ou l'indication

attendue ; ce peut être encore un événement, ou un changement de circonstances qui nous apporte l'aide souhaitable ou nous suggère la direction à prendre.

Il est difficile d'expliquer de tels faits qui laissent supposer l'existence de puissances et de relations non reconnues couramment. Mais elles sont si fréquentes et quelquefois si frappantes qu'elles ne peuvent s'expliquer par de simples coïncidences. Gardons-nous cependant de penser trop facilement à de telles possibilités et d'interpréter d'une manière fantaisiste ou conforme à nos désirs, des faits tout à fait normaux.

Méditation de groupe

La pratique de la méditation réceptive en *formation de groupe* a une valeur spéciale. Elle favorise une intégration réciproque des qualités et offre une protection mutuelle contre certains dangers de la méditation réceptive. Elle permet aussi un contrôle mutuel des résultats et une mise en commun. De plus, dans la méditation de groupe, il se produit un phénomène, plutôt mystérieux mais très réel, dû à la nature même des groupes, un processus similaire à une combinaison chimique. L'interaction, même partielle et temporaire, des différentes personnes, crée quelque chose qui dépasse la simple somme de leurs potentialités.

Souvenons-nous qu'au niveau du Soi, les différences et la séparation sont beaucoup moins marquées qu'au niveau de la vie humaine ordinaire. Le Soi a deux aspects : l'un individuel, l'autre universel. Ce dernier permet, non seulement un contact facile et une fusion avec le Soi des autres, mais aussi une relation et un contact étroits avec le Soi universel, avec l'océan de l'Esprit et avec les Êtres plus élevés qui vivent dans cet océan de Vie. Le Christ en a parlé en ces termes : "Là où deux ou trois sont réunis en mon nom, Je suis au milieu d'eux". Il n'est donc pas surprenant que tous ceux qui en font l'expérience, affirment que le silence et la réception de groupe sont plus faciles et que les résultats obtenus sont supérieurs à la réception individuelle.

Il existe plusieurs procédures possibles pour méditer en groupe. La première est un *silence libre* : un silence, en groupe sans sujet de méditation préalablement fixé. Une seconde méthode est un silence dirigé : un silence au cours duquel le mental reste orienté vers un sujet ou un thème défini, tel qu'un problème spirituel ou une question d'intérêt général sur laquelle les membres essaient de recevoir lumière et direction. Il y a aussi la méthode des Quakers, où le silence de groupe peut être interrompu par n'importe quel participant se sentant incité à parler. Chacune de ces procédures a ses avantages et ses inconvénients.

Il existe une autre méthode de *réception de groupe* utilisable lorsqu'il n'est pas possible de se rencontrer physiquement. La méditation réceptive peut, en effet, se pratiquer simultanément par chaque membre du groupe chez lui. Cette méthode est basée sur l'existence de rapports et de communications télépathiques entre personnes syntonisées concentrant leur pensée dans la même direction. La stricte simultanité, c'est-à-dire une méditation effectuée exactement à la même heure, n'est pas essentielle cependant, car la pensée et plus spécialement la réalisation spirituelle ne sont pas limitées par le temps ou l'espace. Ainsi, lorsqu'un groupe médite sur un même sujet pendant un certain temps, une semaine ou un mois, une interaction et une communication de groupe peuvent s'effectuer

et, de fait s'effectuent, même si les membres méditent à des heures différentes. La méditation télépathique du groupe est d'autant plus facile que la communication intérieure entre les membres est étroite.

* * *

Section III

DANGERS ASSOCIÉS À LA MÉDITATION RÉCEPTIVE

Lorsque nous pratiquons la méditation réceptive, il nous faut comprendre et éviter soigneusement certains dangers possibles et réels. Les deux plus grands dangers sont : d'une part, la négativité ou la passivité et, d'autre part, la sur-stimulation ou l'excitation. Un état de passivité permet l'intrusion, dans le champ de la conscience, de forces ou d'éléments en provenance de l'inconscient, y compris l'inconscient inférieur. Celles-ci ne sont pas toujours reconnues et, même lorsqu'elles le sont, il peut être difficile de repousser leur influence et de résister à leur assaut. La difficulté est encore plus grande quand nous nous laissons leurrer par une apparence séduisante. Ces forces peuvent paraître inoffensives ou même d'un ordre élevé, sans avoir aucune valeur réelle ; elles peuvent même être tout à fait trompeuses.

La conscience peut également être envahie par des influences de sources extérieures à l'inconscient individuel. Pour utiliser une expression générale, nous pouvons dire que ces influences proviennent de l'inconscient collectif. Ce terme inclut des courants psychiques généraux, des formes et des symboles généraux (appelés par Jung : "archétypes"), mais aussi les émanations de centres d'influence spirituelle ou de groupes spécifiques. C'est un champ vaste et, jusqu'à présent, relativement peu connu. Nous ne pouvons pas entrer ici dans une présentation plus approfondie du sujet. Compte tenu de notre but actuel, il nous suffit de signaler la réalité du danger.

La meilleure protection contre ces influences indésirables est, répétons-le, une vigilance positive et constante. Une autre façon de se protéger est d'apprendre à distinguer suffisamment les impressions spirituelles des influences psychiques extrêmement variées. Les phénomènes psychiques n'ont aucun caractère spirituel et nous ne devons pas laisser notre attention trop longuement tournée vers eux. Il est bon de se souvenir que les peuples primitifs et même les animaux ont des facultés psychiques. L'investigation scientifique de tels phénomènes est légitime, mais constitue un tout autre champ de recherches et requiert des méthodes différentes de celles propres à la méditation réceptive.

L'autre danger à éviter est la sur-stimulation. Celle-ci est indépendante, aussi bien de la nature que de la source des impressions reçues. Même une influence spirituelle élevée, si elle fait irruption dans la personnalité dans toute sa force, peut causer, dans certains cas, des effets nuisibles : effets pouvant aller de la tension nerveuse et de l'épuisement jusqu'à une excitation émotionnelle, au fanatisme, à une activité excessive et fiévreuse ou à des manifestations de phénomènes psychiques incontrôlés. Ces effets peuvent se comparer à ceux produits par une soudaine augmentation de voltage dans un système électrique qui endommage les ampoules, les circuits électroniques et tous les appareils électriques

sensibles. Ces conséquences indésirables peuvent être prévenues par une pratique prudente de la méditation ou même en l'arrêtant complètement, pendant un certain temps, aux premières manifestations de troubles.

La prévention de ces dangers requiert certainement de grandes précautions, mais elle ne doit pas éveiller la peur ni décourager la pratique de la méditation. Tout ce qui est efficace peut être source de danger ; même le remède le plus bénéfique peut être dangereux s'il est pris à dose excessive. Pour utiliser une autre analogie, disons que l'ascension intérieure peut être dangereuse, au même titre que l'escalade d'une montagne. Cependant, une préparation appropriée, de la prudence et une habileté active, peuvent réduire les dangers au maximum et, en ce qui concerne la méditation, les bénéfiques compensent très largement les risques.

Répetons que la méditation réceptive, pratiquée correctement, c'est-à-dire avec constance et avec une vigilance positive, suivie d'une juste et sage interprétation des résultats, peut protéger efficacement des influences et des suggestions en provenance, soit du monde extérieur, soit des mondes intérieurs. La méditation permet à la conscience de se concentrer sur le niveau mental d'où elle peut, d'une part, exercer un contrôle intelligent sur les phénomènes psychiques et, d'autre part, recevoir la lumière, l'inspiration et le pouvoir d'en haut.

* * *

Section IV

LA LOI DE L'EFFORT DE GROUPE

Cette loi peut être considérée comme la loi fondamentale de l'Ère Nouvelle. La première chose à comprendre est que les groupes du nouvel âge auront un caractère assez différent de ceux qui ont existé jusqu'à présent. L'attitude autoritaire du leader, au centre du groupe, appartient au passé. Les groupes du nouvel âge seront des associations libres d'individus liés par une idée commune, un but commun et un service commun. La forme de ces groupes ne sera plus celle d'un système solaire, avec un grand centre de lumière et des unités moindres en révolution autour de lui. Elle ressemblera beaucoup plus à une constellation d'étoiles ou de soleils progressant, telle une unité, vers un but commun.

Une telle forme exige, de la part de chacun des membres du groupe, un degré élevé d'intégration et de consécration à l'objectif commun, ce qui ne peut s'obtenir que par une orientation intérieure unanime. Une telle qualité d'orientation est très différente de l'imposition d'une discipline extérieure et, pour comprendre la manière d'y parvenir, un bref aperçu du processus de constitution d'un groupe peut s'avérer utile.

D'abord, il faut se rendre compte qu'un groupe - une combinaison d'individus - constitue en lui-même une *entité vivante*. C'est un concept difficile pour notre mental objectif, habitué à associer chaque être vivant à un corps visible et séparé. Mais, si nous développons l'analogie avec une nation ou un être humain, il devient clair que les interactions et la fusion des unités constituent un tout qui, à son tour, devient une entité vivante ayant un dessein, une entité dotée d'une nature spécifique composée de la somme totale de ses parties et se manifestant à travers elles, comme une force de vie.

Ainsi, les nations, les tribus, les communautés, les familles et toutes les formes de collectivités humaines constituent des *entités de groupe*, de même que les assemblées, les audiences et les équipes plus temporaires. C'est un fait reconnu que, lorsque deux ou trois personnes sont ensemble, leurs interactions mutuelles initient un processus de fusion produisant une nouvelle combinaison, comme les réactions chimiques. En d'autres mots, une certaine vie de groupe commence à prendre forme. Il est facile de le constater lorsqu'une foule se rassemble dans un but déterminé. Souvent, elle s'intègre rapidement et son "état d'âme" se développe et change. Quelquefois, des événements importants et dramatiques en résultent.

Une entité de groupe se compose des mêmes parties ou aspects que les êtres humains. Elle a un esprit qui est son dessein intégrateur, une âme ou aspect qualitatif, un aspect mental et un aspect émotionnel, composés du mélange des aspects mentaux et émotionnels de ses membres ; enfin, une manifestation physique, représentée par son organisation extérieure et ses activités. Tout ceci forme, avec le temps, une "personnalité de groupe" et, pour réellement connaître et comprendre un groupe, il est nécessaire de reconnaître chacune de ces composantes apparentes, comme pour nous-mêmes.

L'intégration intérieure spontanée des groupes du nouvel âge se développe, avant tout, à partir de *l'unité de leur dessein*. Ces groupes ne se forment pas pour l'amélioration de leurs membres. Ils ont un but qui les dépasse, un objectif que les individus ne pourraient atteindre seuls et qui les attire comme une force magnétique et irrésistible. Cet objectif ou dessein peut être de pourvoir aux nécessités d'une section de l'humanité, ou de faire triompher une idée ou un idéal, ou encore de soulever certains des fardeaux qui oppressent les hommes. Cet objectif, quelle qu'en soit la nature, sera toujours de servir une collectivité pour son plus grand bien.

Le but fondamental de la loi de l'Effort de Groupe - l'élévation générale - poursuivi individuellement dans le passé, peut maintenant être atteint plus rapidement en formation de groupe.

La puissance de l'effort unifié sur le plan physique est reconnue aujourd'hui sur une grande échelle. Le pouvoir des émotions collectivement unifiées est aussi reconnu, souvent exploité et même redouté. Mais le pouvoir de la pensée humaine n'a pas encore été compris. Il sera le grand mode d'action créatrice du nouvel âge.

Un tel travail de groupe nécessite une forte *discipline de soi*. Les individus, dont les qualités sont nécessaires à l'harmonisation de l'ensemble, doivent si bien se fondre avec le propos commun qu'ils ne s'expriment plus de façon individualiste. Ils ne sont plus attachés à leur propre liberté, car la liberté elle-même peut devenir un mirage. Les préférences personnelles ne doivent ni entraver, ni faire dévier du but, ni dominer la vie du groupe. Des qualités comme l'amour, la tolérance, la compréhension et l'esprit de service doivent être cultivées et utilisées délibérément. La critique, l'affirmation de soi, l'indifférence et autres tendances séparatives doivent être éliminées, grâce à une vigilance constante.

Les relations de groupe demandent compétence et sacrifice. Leurs techniques propres sont rapidement assimilées et utilisées par tous ceux qui travaillent sous l'impulsion de l'Effort de Groupe. Ces hommes et ces femmes sont en train de développer la science des relations humaines. L'utilité de ces formes d'activité et d'effort *de groupe*, leur pouvoir bienfaisant et leur nombre croissant se démontrent constamment dans tous les domaines.

Ce bref exposé du sujet a pour seul but d'indiquer la nature d'un modèle nouveau, en croissance rapide dans la vie humaine, qui appelle notre reconnaissance et notre compréhension à tous, afin d'en tirer parti et d'y contribuer. Le tableau suivant peut aussi nous aider à articuler nos pensées et à guider nos méditations sur cette loi, dont l'importance grandit rapidement, au fur et à mesure de l'augmentation de la population du globe et de l'accroissement de l'interdépendance.

* * *

ANALYSE

I. Qu'est-ce qu'un Groupe ?

Un groupe est une entité et possède :

- a. une "aura" de groupe,
- b. un aspect émotionnel,
- c. un aspect mental,
- d. une personnalité de groupe,
- e. une âme de groupe.

II. Méthodes d'intégration de Groupe

1. L'amour,
2. La méditation,
3. Le partage,
4. Le silence,
5. La communication :
 - a. extérieure,
 - b. subjective (télépathique),
6. Le service.

III. Obstacles et difficultés

1. La critique,
2. L'attachement et la dévotion personnels,
3. Le mirage de la liberté,
4. Les tendances individualistes et l'affirmation de soi,
5. Des préférences personnelles dominantes.

IV. Types de Groupes

1. La famille,
2. Les groupes centrés sur des activités pratiques,
3. Les groupes formés pour les sports et les amusements,

4. Les groupes formés par les hommes et les femmes de bonne volonté dans des buts humanitaires et pour des formes variées de service,
5. Les groupes d'hommes et de femmes s'efforçant de travailler ensemble d'une manière subjective, par la pensée, la prière, l'invocation. (Voir aussi l'Analyse des Justes Relations Humaines, Livret I.)

V. Techniques pour coopérer à l'Effort de Groupe

1. Prendre conscience des différents efforts de groupe auxquels nous participons.
2. Considérer la contribution à ces efforts, du groupe dans son ensemble, au-delà de la contribution individuelle de chacun.
3. Réfléchir sur l'établissement de relations de groupe. C'est la responsabilité de chacun, dans les différents groupes auxquels il appartient. Ne pas oublier que ces relations ont un aspect intérieur aussi bien qu'extérieur et essayer de se lier, délibérément, aux membres du groupe.

VI. Pensée-semence : "Coopération et non compétition".

* * *

PLAN DE MÉDITATION SUR L'EFFORT DE GROUPE

(Du 21 avril au 20 juin)

I. Alignement par :

1. La détente (physique, émotionnelle et mentale)
2. L'aspiration
3. La concentration mentale
4. La réalisation.

Reprenez les différentes étapes de l'alignement, telles qu'elles sont définies dans le livret I.

II. Consécration (Exprimez, à haute voix ou en silence, avec une intention claire :)

"Je me consacre, avec tous les hommes et toutes les femmes de bonne volonté, à faire tout ce qui est en mon pouvoir pour instaurer un nouvel âge basé sur la compréhension, la coopération et le partage, où tous et chacun pourront découvrir et exprimer leur créativité et réaliser leur potentiel spirituel le plus élevé.

Je me prépare à jouer un rôle actif dans le groupe mondial des Bâtisseurs du Monde."

III. Méditation sur l'Effort de Groupe

1. Concentrez toute votre attention sur la loi de l'Effort de Groupe.
2. Réfléchissez sur son sens, sa valeur et ses implications profondes en vous basant, éventuellement, sur les éléments de l'analyse.

3. Visualisez un symbole caractérisant le mieux, à votre avis, cette loi et maintenez-le quelques instants à votre attention.
4. Imaginez comment, dans votre vie quotidienne, vous allez manifester cette loi et la façon dont vous pouvez contribuer à son implantation dans le monde.
5. Diffusez et transmettez, par télépathie, la forme-pensée de l'Effort de Groupe :
 - a. en énonçant, d'une manière réfléchie et à haute voix, l'affirmation suivante : "L'Effort de Groupe se manifeste, chaque jour davantage, dans la vie humaine".
 - b. en projetant, sur des rayons de lumière, dans toutes les directions, la forme-pensée de la manifestation de cette loi.

IV. Affirmation

"Soutenu(e) par l'énergie du groupe, j'accomplis ma part dans la manifestation de la loi de l'Effort de Groupe".

* * *