

GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEL ÂGE

TROISIÈME ANNÉE

LIVRET II

(21 février au 20 avril)

* * *

Section I

L'INCONSCIENT

Avant de percevoir réellement ce qui Est - c'est-à-dire la Réalité - il nous faut prendre conscience des mirages et des illusions qui la cachent à nos yeux. Ceux-ci agissent comme un voile entre nous et la Réalité. Notre tâche est donc de découvrir l'existence de ces mirages, de les comprendre et de les éliminer afin d'accéder à une véritable Reconnaissance de la Réalité, essentielle à un travail constructif. Comme nous l'avons mentionné dans le livret précédent, nous prendrons en considération, dans cette étude, les différents mirages plutôt que la Réalité elle-même. C'est en effet l'existence de ces obstacles qui pose problème, non la Réalité. Celle-ci est toujours présente ; elle ne semble insaisissable qu'en raison de la présence, en nous-mêmes, d'obstructions à sa perception.

La première étape consiste en une conception claire de la constitution psychique de l'être humain. Le livret III de la deuxième année traitait du sujet au moyen de diagrammes qui démontraient que la plupart des composantes et activités psychiques se situent hors du champ de la conscience. Ils existent et fonctionnent dans des régions intérieures appelées, par opposition, "inconscientes". Comme il est très important de bien comprendre ces deux aspects de notre personnalité ainsi que leurs corrélations, nous allons approfondir encore un peu le sujet avant de continuer l'analyse des différentes catégories de mirages.

Pour nous faire une idée claire de la nature de l'inconscient, il nous faut nous rendre compte qu'il n'existe pas, à proprement parler, "un" inconscient. Nous parlons volontiers de l'inconscient comme s'il s'agissait d'une réalité ou d'une entité définie. Voilà un excellent exemple de la façon dont les mots déforment parfois la réalité et nous induisent en erreur. Le mot "inconscient" ne devrait être utilisé qu'en tant qu'adjectif qualifiant la condition temporaire et changeante d'éléments ou d'activités psychiques dont nous ne sommes pas conscients à un moment donné. Ce dont nous sommes conscients à tel moment peut très bien s'enfoncer dans l'inconscient l'instant suivant et vice versa ; ce processus est incessant. Les influences et les éléments en provenance de l'inconscient apparaissent continuellement dans le champ de la conscience. Il existe un échange continu entre conscience et inconscience.

En outre il nous faut faire une distinction très nette entre cette partie de l'inconscient qui est amorphe ou indifférenciée et celle qui est organisée en structures psychiques d'origines et de degrés de complexité variés :

1. L'inconscient amorphe, plastique :

Il s'agit de cette partie de notre psyché encore en son état originel, c'est-à-dire indifférenciée, très sensible aux impressions et suggestions, obéissante aux ordres à condition qu'ils soient donnés sous une forme appropriée. Sa manifestation la plus évidente apparaît dans l'hypnose. Présente en chacun d'entre nous, elle peut se comparer à une réserve intarissable de films photographiques vierges ou de rubans magnétiques neufs.

C'est une substance plastique prête au modelage, une énergie prête à l'emploi. Elle est notre grand trésor intérieur qui doit, en raison de sa nature, être jalousement gardé afin de n'être ni modelé, ni moulé, ni mis en activité par des influences nuisibles. Cette richesse, pratiquement illimitée, est la source de notre faculté d'apprentissage, de développement et d'auto-perfectionnement. En fait, elle est notre jeunesse psycho-spirituelle permanente.

2. L'inconscient différencié :

Il peut être comparé à une vaste collection de films déjà exposés ou d'enregistrements déjà faits. L'analogie n'est cependant que partiellement exacte. En fait, alors que les images sur films ou les enregistrements sur bandes magnétiques sont dans un état statique ou stable, les éléments psychiques inconscients sont doués d'une énergie propulsive. Ils tendent à s'accorder, se heurter, se modifier les uns les autres sans cesse ; ils sont dans une activité et une agitation continues.

C'est ainsi que se forment des groupes d'impressions, d'images, de pulsions, de tendances, de désirs, d'idées de tous genres, d'amplitude et de puissance variées. Ces groupements ont été désignés sous les termes d'"idées-forces", de "complexes", de "constellations psychiques". Ces complexes s'unissent les uns aux autres en formations plus vastes allant jusqu'à former de véritables sub-personnalités. Le "moi" familial ou professionnel en est un exemple.

Ces complexes peuvent se comparer aux cellules du corps physique qui se regroupent pour constituer des tissus : muscles, nerfs, tissus conjonctifs... Ces derniers s'organisent entre eux pour former des organes, tels l'estomac, le cœur, le foie. Les organes eux-mêmes se coordonnent en systèmes et appareils complexes: digestif, circulatoire, respiratoire etc. ... Les "systèmes psychiques", quant à eux, sont loin d'être aussi coordonnés et harmonieux que ceux du corps physique ! Beaucoup de désordre, de dissociations et de conflits les caractérisent.

Un autre fait important est qu'en raison de l'étroite corrélation des êtres humains, des influences qu'ils exercent les uns sur les autres, de l'"atmosphère psychique" commune dans laquelle ils se trouvent tous plongés, l'"inconscient" n'est pas seulement individuel ; il est également collectif. Cette partie de la psyché collective inconsciente se présente sous deux formes :

1. Une forme archaïque et atavique.
2. Une forme supérieure ou supra consciente.

La première est conditionnée par la conscience et les expériences raciales, les images archaïques, l'expérience de la race. Elle exerce beaucoup plus d'influence que nous ne le savons. L'"inconscient" de groupe, national ou racial, est une importante source de mirages.

La seconde ou “inconscient collectif supérieur” n’est pas collective de la même manière ; il s’agit d’un domaine plus élevé auquel nous donnons le nom vague de “niveaux spirituels”. Ces niveaux sont supra personnels ou transpersonnels. Ils pénètrent et influencent la supra conscience individuelle et, à travers elle, la personnalité consciente.

Tout ceci démontre la variété et la complexité de ce que nous appelons “l’inconscient” et des effets combinés de la personnalité consciente et de ce qui en demeure inconscient ; le tout constituant notre individualité et notre humanité. Telle est la structure générale de l’être humain. C’est à l’intérieur de ce cadre que nous chercherons l’explication de la plupart de nos mirages.

* * *

LES TECHNIQUES

Avant d’entamer la description de quelques-uns des très nombreux mirages qui leurrent l’humanité, c’est-à-dire chacun d’entre nous, il serait utile de nous faire une certaine idée des moyens efficaces qui permettront de les dissiper ; à condition, bien entendu, d’en avoir l’intention sincère. La connaissance de ces traitements efficaces et pratiques nous évitera de nous sentir débordés ou découragés par le déploiement des mirages qui nous affligent.

Il existe neuf techniques principales pour combattre les mirages, toutes efficaces mais de manière différente et avec certaines restrictions. Certaines sont particulièrement appropriées à tels types psychologiques ou à telles individualités. Des techniques particulières seront également mises en œuvre selon le type de mirage et son intensité. Il est donc recommandé de les utiliser avec intelligence et compréhension. Si nous connaissons bien toutes les techniques et leur façon d’opérer, nous serons mieux à même de choisir la plus appropriée en fonction des buts immédiats poursuivis. Il nous sera possible également d’en combiner deux ou trois pour concentrer notre action sur un mirage particulier ou sur plusieurs à la fois ou encore de les utiliser successivement.

Ces neuf techniques se dénomment :

1. La technique de Désidentification
2. Les Justes Proportions
3. Le Développement des Opposés
4. La technique du “Comme si”
5. La Désensibilisation
6. La Transmutation
7. La technique de l’Indifférence
8. La technique de la Lumière
9. La Pratique de la Présence.

1. Technique de la Désidentification

Cette technique est la première et la plus importante de toutes. Elle est mentionnée dans le livret III de la deuxième année mais à cause de l’importance de cette technique, nous allons, dans ce livret-ci l’approfondir et mettre en évidence sa relation avec les mirages.

La réalité qui revêt, pour nous, l'importance la plus directe et la plus immédiate concerne ce que nous sommes. " Qui suis-je en réalité ? " est la question que nous nous posons tous, plus ou moins consciemment, à une certaine période de notre existence. Lors de certaines crises existentielles, elle se pose avec encore plus d'insistance. Elle est aussi l'un des questionnements aigus de la jeunesse actuelle.

Nous nous identifions, en effet, à bien des choses intérieures et extérieures qui ne sont nullement ce que nous sommes ! Nous nous identifions aussi à certains aspects de notre personne se trouvant dans notre champ de conscience et qui ne sont pas le "JE", le point de conscience central. C'est de ces identifications fausses que proviennent les mirages qui nous envahissent. En effet, chaque fois que nous nous "identifions" à une sensation, une faiblesse, une peur, un défaut ou une impulsion émotive, nous nous limitons d'autant, nous nous leurrions et nous confinons notre conscience à un aspect très limité qui ne correspond pas à la réalité de notre être.

Nous avons reconnu, dans la Technique de Désidentification exposée dans la deuxième année du cours, que les divers éléments de la personnalité ne sont pas le Soi. Ils sont les véhicules d'expression et d'expérience appartenant au Soi ou Je. Ces éléments ne sont pas ce que nous sommes et, cependant, ils exercent bien souvent sur nous leur domination. Les sensations éprouvées par le corps physique et que notre cerveau enregistre se traduisent, dans notre mental, par l'expression "Je suis fatigué(e)" ou "J'ai faim". En composant ce genre de phrase, nous nous identifions à une condition partielle et temporaire ; nous sommes, en quelque sorte, hypnotisés par elle. Cette identification au corps physique est l'une des expériences les plus limitatives et les plus illusives qui soient et la cause de l'une des plus grandes sources de souffrance de l'Humanité : la peur de la mort. Ceux et celles qui ont réellement pris conscience qu'ils ne sont pas leur corps physique mais qu'ils l'habitent, tout simplement, ne craignent réellement pas la mort. Ils savent que ce corps est susceptible de mourir, mais que l'identité du Soi persiste à cette disparition.

Le second grand risque de fausse identification est la dimension émotionnelle qu'expérimente la majeure partie de l'Humanité. Nous nous identifions à un état émotionnel en composant, ici aussi, la phrase fatale : "Je suis..." toutes les fois que nous nous sentons déprimés, apeurés, en colère ou dominés par une émotion quelconque. L'erreur d'une telle identification apparaît clairement lorsque nous nous rendons compte, qu'en un seul jour, nous sommes susceptibles de passer - et généralement c'est ce qui nous arrive - par toute une série d'états émotifs divers, voire même opposés, tout en conservant la même identité, le même "Je".

Ensuite apparaissent les identifications au niveau mental. Les personnes polarisées à ce niveau s'identifient à leur intellect, ce qui est une identification plus subtile que les autres mais également limitative. Nous devenons facilement prisonniers de nos idées, de nos idéologies, de nos pensées, des différents systèmes philosophiques auxquels nous adhérons. Ceux-ci sont cependant loin d'être permanents. Nous changeons souvent - tout au moins il serait bon de le faire - d'idées et de façons de penser, passant d'un système ou d'un niveau de concept à un autre.

Lorsque nous réalisons cela nous entrons dans le processus de la désidentification. Dans les débuts, cette prise de conscience pourra provoquer en nous une sorte de désorientation, une période d'obscurité et de doute, en même temps que nous nous poserons la question " Que suis-je donc ? ". La réponse à cette question ne peut nous apparaître que lorsque nous nous retirons, pour

ainsi dire, de nos sensations physiques, de nos émotions et de nos activités mentales et que nous avons le loisir de constater que nous continuons à exister. Nous faisons alors l'expérience vivante de la soi-conscience, de notre pure identité et que c'est elle qui persiste.

Une autre façon de procéder est de faire un retour sur les années antérieures de notre existence. Nous nous souvenons avoir traversé différents stades. Nous nous rappelons nos illusions de jeunesse. D'un point de vue plus mature, nous pouvons constater certaines différences dans notre manière d'être, selon les époques de notre vie. Il arrive que nous ayons peine à nous reconnaître sur les photographies d'autrefois. Cependant nous savons que le même "fil d'or" de notre identité a servi de trame à tous les états changeants, physiques, émotionnels et mentaux que nous avons connus.

La réalisation du "soi au centre" n'est pas la fin dernière de la démarche. Elle n'en est même que le commencement. Après avoir pris conscience de la réalité de ce "Je", au centre, naturellement et justement centré sur lui-même et séparatif, dans les débuts, puisqu'il lui faut affirmer son identité unique et distincte en tant qu'individu, nous en venons à découvrir que cette prise de conscience est insuffisante et qu'il existe d'autres états de conscience plus larges auxquels s'identifier éventuellement.

Il s'agit de la reconnaissance du Soi dans les autres individualités, de la conscience du groupe et de la réalisation du Soi supérieur ou Soi spirituel, abordés dans les livrets de la deuxième année où quelques diagrammes illustrent les différents champs (degrés) de conscience. Nous n'y reviendrons donc pas ici mais nous pouvons dire, d'une manière générale, que la "réalité" unique, individuelle, parvient, par une succession de degrés d'identification extensive et expansive, à s'identifier à la Réalité Universelle. Cette Réalité Universelle et la réalité individuelle sont alors perçues comme étant de même nature ou de même substance spirituelle. Il s'agit naturellement d'un processus progressif d'élimination des fausses identifications, celles-là mêmes auxquelles nous nous livrons constamment. Qu'elles soient issues du niveau physique, émotionnel ou mental, elles alimentent les mirages et les illusions qui nous limitent et parfois nous possèdent, faisant de nous leurs esclaves. La désidentification de tous nos mirages est donc un processus essentiel.

La première étape consiste, bien évidemment, à reconnaître la nature du mirage qui nous limite et nous gêne le plus. La psychanalyse a révélé que le pouvoir des émotions, complexes ou caractéristiques perturbants vient surtout du fait que nous en sommes inconscients. Reconnus, démasqués et compris, ils perdent de leur force et relâchent leur emprise.

La seconde consiste à considérer le mirage sélectionné comme une force jouant à travers nous, mais qui n'est pas nous. Cette façon de faire nous procure un point de vue détaché, à partir duquel il nous est possible de cultiver une désidentification progressive des vagues de manifestation de ce mirage, lorsqu'elles s'engouffrent en nous et nous envahissent.

A ce stade nous devons avoir la ferme détermination de refuser de rester plus longtemps la proie du mirage en question, quelle que soit sa nature et de cesser d'utiliser l'expression-piège : "Je suis...". Chaque fois que nous nous autorisons à la pratiquer nous renforçons son emprise sur nous ; nous le confirmons au lieu de le chasser. Nous devons seulement constater qu'une certaine "vague de dépression" (ou toute autre manifestation du même genre) essaie de nous envahir ou

qu'une "impulsion à la colère" essaie de s'implanter en nous. Il serait irréaliste (et cela constituerait un mirage de plus) de ne pas reconnaître le fait. En se contentant d'admettre son existence, en en prenant conscience, nous le mettons face aux forces du Soi vigilant. Cette procédure le "maintient à distance" et constitue une étape bien définie du processus de désidentification.

Tout en essayant de nous désidentifier de nos mirages lorsqu'ils se présenteront, il sera judicieux de pratiquer régulièrement l'exercice "de désidentification". Celui-ci renforcera notre indépendance à l'égard des mirages qui nous troublent et commencera à "éduquer" notre subconscient. Avant de l'exposer, cependant, précisons bien à nouveau que chaque espèce de mirage requiert une technique appropriée et qu'en fonction de l'intensité du mirage considéré, plusieurs techniques seront peut-être nécessaires pour en venir à bout. Ajoutons encore que ce qui peut être utile à telle personne ou dans telle situation ne sera peut-être pas aussi efficace pour d'autres personnes ou dans d'autres situations.

Diverses techniques seront donc exposées dans les livrets suivants, parmi lesquelles l'étudiant pourra trouver les méthodes les mieux adaptées aux cas particuliers. Mais, en attendant de les connaître toutes, l'utilisation de la Technique de la Désidentification sera un premier pas judicieux sur cette longue route qui mène à la "Reconnaissance de la Réalité".

Exercice de Désidentification

L'exercice décrit dans le livret III de la deuxième année portait sur la désidentification des éléments physique, émotionnel et mental de la personnalité et constituait une démarche préliminaire. Une technique identique peut être appliquée à tout mirage constituant un obstacle reconnu dans notre existence.

- A. Tout d'abord nous passerons rapidement par les stades de reconnaissance et d'affirmation mentionnés plus haut :
- a. J'ai un corps physique mais je ne suis pas ce corps. Il est un instrument que j'utilise dans le monde extérieur pour vivre des expériences et pour agir mais il n'est pas moi-même. Je ne suis pas mon corps physique.
 - b. J'éprouve des émotions mais je ne suis pas mes émotions. Elles sont des forces changeantes et contradictoires que je dirige et utilise pour m'exprimer, mais elles ne sont pas moi. Je ne suis pas mes émotions.
 - c. J'ai un mental mais je ne suis pas ce mental. Il est un instrument que je contrôle et utilise mais il n'est pas moi. Je ne suis pas mon mental.
 - d. Je reconnais et affirme que je suis le soi, un centre de pure conscience. Je suis un centre de volonté, capable de maîtriser, diriger et utiliser mon corps physique et tous mes processus psychiques.
- B. Prenez maintenant le mirage choisi pour l'exercice et dites-vous à vous-même :
- a. Je reconnais le mirage de ... comme faisant obstacle à l'expression juste de mon soi véritable. Il est seulement une condition passagère, une émotion qui joue à travers moi. Il n'est pas moi. Je ne suis pas

b. Je peux considérer ce mirage avec détachement, l'analyser, l'évaluer de manière impersonnelle. Prenez une minute ou deux pour faire cela puis réaffirmez: Le mirage de ... n'est pas moi.

c. Affirmez encore une fois :

"Je suis un centre de pure identité. Je me désidentifie du mirage de

Je suis le soi, capable de maîtriser et d'utiliser mon corps physique et tous mes processus psychiques."

C. Maintenant essayez d'élever la conscience du soi vers le Soi Spirituel (voir à ce sujet le livret III de la deuxième année) puis affirmez :

"Je suis l'Âme, le Soi Spirituel. Il est la Réalité en Laquelle je demeure."

Cette technique est un exercice si fondamental pour développer l'intégration personnelle et la véritable conscience du Soi qu'il devrait être pratiqué journallement à titre d'"hygiène psychique et spirituelle". Il est également un moyen de défense susceptible de nous protéger efficacement du flot constant d'influences intérieures et extérieures nous parvenant de tous côtés. Sa pratique quotidienne est donc fortement recommandée. Elle sera, nous l'avons déjà exprimé, un préliminaire utile à toutes autres techniques de traitement des mirages.

2. Technique des Justes Proportions

Nous allons maintenant porter notre attention sur le sens des justes proportions que nous devons cultiver et maintenir constamment à l'esprit. Et, tout d'abord, réalisons que la vision psychique de l'homme normal est myope : elle ne perçoit clairement que ce qui se trouve dans une proximité immédiate ou qui attire l'attention dans le moment. En conséquence, ces perceptions prennent une importance démesurée alors que tout ce qui se trouve à des distances psychiques plus importantes paraît voilé ; leur signification ou même leur existence ne nous apparaît pas.

Paradoxalement, nous pouvons même affirmer que plus les réalités sont importantes, moins elles sont reconnues. Il est donc nécessaire d'établir une juste perspective afin d'élargir notre champ de vision intérieure. Ce doit être fait dans trois directions ou trois dimensions, c'est-à-dire que nous devons atteindre :

- a. une largeur de vue
- b. une longueur de vue
- c. une hauteur de vue.

A. Largeur de vue

Elle est la plus facile à comprendre et la moins difficile à atteindre, au moins dans une certaine mesure, car elle se base sur des faits évidents, corroborés et prouvés par la science. Le simple fait de regarder un ciel étoilé la nuit, par exemple, nous fournit une première perception de l'immensité de l'espace. Cependant les révélations surprenantes de l'astronomie provoquent peu à peu une expansion de nos connaissances quant à l'ampleur de cet univers physique contemplé. Les trois grands apports de l'astronomie ont été :

- a. La vision héliocentrique qui nous a permis de nous rendre compte que la terre n'était pas le centre de l'Univers comme nous le croyions, mais une petite planète parmi toutes celles qui gravitent autour du soleil.
- b. La découverte que notre soleil n'est qu'une petite étoile parmi les myriades qui constituent la Voie Lactée. Leur nombre atteindrait environ une centaine de milliards.
- c. La découverte, encore plus importante, que la Voie Lactée n'est qu'une des innombrables galaxies existantes. Dans son ouvrage Poussières d'Etoiles (aux éditions du Seuil), l'astrophysicien Hubert Reeves ose exprimer :

“Nos observations suggèrent que l'univers est infini, que le nombre de galaxies est infini. “Nommez un chiffre aussi grand que vous le voulez, disent les mathématiciens, l'infini, c'est encore plus grand”. Combien y a-t-il de galaxies ? Un milliard de milliards de milliards ... de milliards ? Encore plus !”

L'exploration de l'espace par les astronautes et les appareils sophistiqués lancés dans celui-ci fournit une profusion de détails réalistes, une perception vivante de l'immensité de l'espace à un grand nombre de personnes qui n'avaient jamais réfléchi à tout cela auparavant. En atteignant la lune et les autres planètes, nous ne faisons que développer un sens encore infinitésimal de ce qu'est réellement l'espace cosmique dans lequel sont captées des vibrations émanant de distances qui se mesurent en milliers de millions d'années-lumière.

B. Longueur de vue

Cette perception est liée au concept du temps. Notre perception du temps est, d'une manière générale, disproportionnée, et notre évaluation entièrement subjective. Certains jours nous trouvons les heures et même les minutes très longues, tandis qu'à d'autres elles paraissent courtes. Les événements et les expériences qui ont eu lieu il y a de nombreuses années ou décennies nous semblent quelque fois très proches dans le temps, presque présentes. Notre sens du temps est tout à fait relatif.

Dans ce domaine également la science découvre des cycles de l'évolution planétaire et cosmique de plus en plus longs. L'astronomie, la géologie, les nombreuses méthodes nouvelles d'investigation des substances utilisées par les physiciens provoquent une expansion de notre conscience du temps. Néanmoins cette connaissance théorique reste abstraite et vague tant que nous ne la reconnaissons pas de façon tout à fait vitale par notre imagination, notre sensibilité et notre intuition. Seuls ces moyens développeront en nous un sens des proportions plus juste des petits cycles de nos vies personnelles, des cycles plus importants des civilisations et des cultures et des grands cycles de millions et de billions d'années que sont les durées de vie des planètes et des étoiles.

A propos du concept d'éternité, sachons que ce mot a deux significations : la première se réfère à une durée de temps illimitée et l'autre en est, en quelque sorte, l'opposé : elle évoque la Réalité toujours présente, permanente et inchangée. On l'appelle également “l'Eternel Présent” ; elle est en liaison avec un niveau ou un état de conscience situé au-delà du temps et de l'espace.

Ceci nous amène à la troisième dimension à prendre en considération à propos des Justes Proportions : la hauteur de vue. En vérité cependant, toutes les directions vers lesquelles nous portons notre conscience sont en corrélation et ne peuvent être dissociées les unes des autres.

C. Hauteur de vue

Cette dimension est plus difficile à réaliser parce qu'elle est liée à la stature intérieure de l'être humain et aux ressources insondables des dimensions spirituelles. Évidemment, le mot "élevé" est symbolique mais il a toujours été et est encore largement utilisé pour évoquer les différents niveaux de conscience et de réalisation psychiques et spirituelles atteintes par les pionniers de l'Humanité.

En procédant du connu vers l'inconnu, nous trouvons d'abord le niveau physique de conscience et toutes les sensations en provenance des différents sens physiques. Ensuite, le vaste domaine émotionnel qui a lui-même différents sous-niveaux ou zones allant des émotions et passions les plus basses aux sentiments les plus raffinés. Puis, en tant qu'êtres mentaux, nous sommes conscients d'une activité mentale qui va du plus simple sens commun aux concepts philosophiques et mathématiques les plus abstraits.

Ces niveaux nous sont plus ou moins familiers et constituent les dimensions intérieures dans lesquelles l'humanité vit normalement. Mais il se trouve un quatrième niveau ou domaine qui n'est consciemment reconnu et atteint que par quelques-uns. On l'appelle le niveau intuitif parce qu'il ne peut être atteint que par l'utilisation de cette faculté qu'est l'intuition, laquelle ne fonctionne consciemment que chez une minorité de personnes.

Les expériences et enseignements de quelques grands mystiques et visionnaires pointent même vers des zones de réalité intérieure encore plus élevées. A ces niveaux, la conscience humaine individuelle est transcendée et différents degrés de contact et d'union avec la Réalité Transcendante peuvent être atteints.

Il y a quelques décades, un groupe de psychologues, parmi lesquels le Professeur Maslow, a commencé des recherches scientifiques sur ce qu'il a appelé : "La Psychologie des Hauteurs". Celle-ci porte sur les expériences-sommet situées sur des niveaux supra conscients ou transpersonnels ; maintenant, la psychologie transpersonnelle est devenue une des branches reconnues de la psychologie moderne. Celle-ci permet aux professionnels de la relation d'aide de traiter de façon éclairée le nombre croissant de personnes éprouvant des difficultés liées au développement spirituel.

C'est sur ces dimensions "des hauteurs" que s'ouvre l'exploration de l'"espace intérieur". Dès le début de notre étude de la méditation, nous avons mis l'accent sur ce genre de réalité et sur son importance. Et l'intérêt de plus en plus grand pour tous les types de méditation laisse supposer une croissance du nombre d'expériences de cette dimension et une plus grande recherche dans leur direction.

Pratique de la Technique des Justes Proportions

La Technique des Justes Proportions peut se pratiquer de différentes façons. Tout ce qui élargit notre vision et approfondit notre compréhension ajuste en même temps notre point de vue et la perspective que nous avons de l'Univers. Cela peut s'obtenir de différentes manières. Par exemple : prendre le temps de se familiariser avec certains ouvrages (livres ou revues) de vulgarisation de l'astronomie contenant notamment des données sur les estimations actuelles des distances cosmiques, des cartes, des photographies des étoiles et des galaxies, des représentations techniques des différents "objets" meublant l'immensité cosmique afin d'accroître notre représentation de l'Univers. A citer notamment Patience dans l'Azur d'Hubert Reeves aux éditions du Seuil. La contemplation du ciel étoilé, surtout avec des jumelles, une lunette astronomique ou lors d'une visite à un observatoire, nous donne un aperçu direct de cette immensité. La conscience réelle de cette réalité met cependant du temps à se développer.

Cette étude provoque, chez certains, une expansion de conscience et une exaltation; d'autres, au contraire, manifestent des réactions négatives. Elle leur fait ressentir péniblement leur insignifiance ; ils se sentent opprimés, presque écrasés ou perdus dans cette immensité. Cela provient assurément d'un mirage, enraciné dans une attitude séparative, alors qu'ils seraient en droit de ressentir une participation joyeuse. Pour éliminer ce mirage, nous devons nous rendre compte que ce qui importe est la qualité et non la quantité. Nous participons tous à la même essence, à la même valeur que toutes les réalités de l'Univers, aussi grandes soient-elles, telle la goutte d'eau de mer qui a exactement la même composition que toutes les eaux de tous les océans.

Ensuite, pour prendre conscience de l'éternelle durée du temps, nous pouvons nous ouvrir à l'idée (et en conserver le souvenir) de la succession des cycles de longue durée que l'Humanité découvre par les méthodes scientifiques modernes. Ceux-ci vont des plus réduits, soit le cycle d'un jour, d'une année ou d'un siècle, jusqu'aux "années astronomiques" d'environ chacune 26.000 ans terrestres, durant lesquelles le soleil et tout son système parcourent le Zodiaque entier et jusqu'à l'immense cycle de vie des planètes et des étoiles, maintenant connu et observé et dont la compréhension provoque une expansion de plus en plus grande de notre conception du temps.

La conscience la plus profonde de ces immenses réalités s'obtient par la méditation et la contemplation. Comme l'a écrit Cyril Hephher dans The Fellowship of Silence :

"Toutes les proportions de la vie changent dans le silence. Les choses du temps prennent une échelle réduite à côté des choses éternelles."

Si nous portons notre attention vers de vastes et grandes réalités, les petites et innombrables choses de la vie journalière auxquelles nous prêtons toujours une attention et une importance exagérées, les "futilités absolues" ainsi qu'Emerson les nomme, prennent moins d'importance ou se réduisent à leur véritable mesure relative. Il est exact que ça n'est pas facile à atteindre, comme le reconnaissent tous les instructeurs spirituels. L'un d'eux a écrit :

"Nous devons rassembler tout le courage spirituel pour éliminer et mettre fin aux choses sans importance" (Monde de Feu, de la série "Agni Yoga")

Les écrits de grands mystiques et visionnaires, orientaux et occidentaux, nous éclairent et nous guident dans la même direction. Beaucoup d'entre eux ont expérimenté, dans des moments

d'illumination, un sens réel de l'éternité, du temps sans fin. Dans l'excellent ouvrage d'Evelyn Underhill, Mysticism, que nous avons déjà cité, les expériences de nombreux mystiques chrétiens sont décrites. Le livre du Dr Richard M. Bucke, Cosmic Consciousness (Conscience Cosmique), mine d'informations sur le sujet, est une compilation de rapports d'expériences de cette nature élevée, assortis de commentaires judicieux.

Néanmoins, la meilleure technique d'expansion de la conscience et la plus directe est, comme nous l'avons souvent exprimé, la méditation. Durant la méditation, le centre de conscience est propulsé, au moyen de l'aspiration et de la volonté, vers des régions supérieures de l'Être, vers cette Réalité Transcendante mentionnée au début de la présente année de cours. Les expériences ou réalisations intérieures vécues de cette manière sont réellement inexprimables, mais il peut être affirmé sans erreur qu'elles procurent une réalisation intense de l'identité du Soi Spirituel avec tous les autres aspects de Lui-même que sont ce que nous appelons "les autres" et avec le SOI UNIQUE.

L'utilisation méditative du mantra suivant est vivement recommandée pour développer cette réalisation de l'identité spirituelle. Nous pouvons l'utiliser au début de notre méditation habituelle ou l'énoncer à n'importe quel moment de réajustement intérieur pour nous remémorer la réalité du Soi véritable :

"Plus rayonnant que le Soleil,
Plus pur que la Neige,
Plus subtil que l'Éther
Est le Soi, l'Esprit en moi.
Je suis ce Soi. C'est ce Soi que Je Suis."

Enfin, afin de cultiver un meilleur sens des proportions, nous pouvons adopter, comme technique régulière, une pratique de Théodore Roosevelt, décrite par un de ses amis (dans un ouvrage intitulé : The Book of Naturalists) et qu'il dénommait : "Se réduire à sa juste grandeur" :

"Théodore Roosevelt et moi avions l'habitude de jouer à un petit jeu entre nous. Après une soirée de conversation, nous allions sur la pelouse scruter le ciel, jusqu'à ce que nous trouvions une faible nuée lumineuse au coin inférieur gauche du grand Carré de Pégase. Alors, l'un ou l'autre disait : "Ceci est la Galaxie en Spirale d'Andromède. Elle est aussi grande que notre Voie Lactée. Elle est l'une des cent millions de galaxies. Elle comprend une centaine de millions de soleils, chacun plus gros que le nôtre". Alors, Roosevelt, avec un large sourire me disait : "Maintenant je pense que nous sommes suffisamment petits ! Allons nous coucher !"

Résumé des Autres Techniques

Les autres techniques seront approfondies dans chacun des livrets suivants et des exercices d'application aux mirages appropriés seront proposés. Nous les décrivons brièvement ici pour donner une idée des nombreuses approches et traitements possibles. Ces courtes descriptions permettront aux étudiants de commencer à expérimenter les techniques les plus simples lorsqu'elles leur sembleront utiles, en sachant qu'il leur faudra entreprendre une campagne anti-mirages dans plusieurs directions pour parvenir à une réussite totale.

Le Développement des Opposés est, dans un certain sens, la méthode la plus simple, ce qui ne signifie pas forcément qu'elle soit très facile à pratiquer. Comme toutes les techniques, elle requiert avant tout une identification précise du mirage à éliminer, afin d'être capable de déterminer son opposé. Ensuite nous devons délibérément consacrer notre temps et notre attention au développement de la qualité opposée. Voici quelques exemples d'application de cette méthode :

- la peur peut être neutralisée en développant le COURAGE.
- la dépression : en développant la JOIE.
- l'hostilité : en développant l'AMOUR.
- la cupidité : en développant la volonté de PARTAGER.
- la séparativité : par la reconnaissance de la réalité de la VIE UNE et par la synthèse sous-jacente à tous les ÊTRES.

La Technique du "Comme si" a été évoquée très tôt dans notre apprentissage de la méditation, à propos de la visualisation et de son efficacité à nous aider à surmonter la peur des situations difficiles. C'est une méthode très utile également à l'égard de toutes sortes de mirages personnels. Elle consiste à agir comme si le mirage n'existait pas et elle est étroitement liée au "développement des opposés". Un exemple : si nous essayons de prendre fermement l'attitude de quelqu'un qui n'a pas peur et si nous agissons comme si nous n'avions pas peur, tout en cultivant la vertu du courage, nous agissons sur deux lignes complémentaires. Chaque technique renforce l'autre et leur conjugaison peut s'avérer très efficace.

Agir "comme si" peut paraître trop simpliste pour avoir des effets durables. C'est pourtant l'un des moyens de rééducation de l'inconscient les plus valables. Il ne s'agit pas seulement de "prétendre" ou d'aller de l'avant malgré tout. Cette méthode est également une affirmation des qualités positives dont nous avons besoin et dont nous sollicitons l'aide. Par exemple : supposons que nous doutions de notre habileté à affronter telle tâche ou telle circonstance ; puisque nous agissons comme si nous possédions la confiance nécessaire pour l'accomplir ou l'affronter avec succès. Procédant ainsi, nous évoquons cette confiance, nous l'appelons pour nous assister et nous l'affirmons dans notre conscience.

Cette méthode est non seulement immédiatement effective en nous aidant à vivre nombre de situations et d'entreprises difficiles, mais elle nous permet de construire, lentement, en nous-mêmes, les qualités qui nous sont nécessaires.

La désensibilisation est une technique faisant appel à l'imagination créatrice et qui élimine graduellement les charges émotionnelles liées à nos mirages. Celles-ci sont parfois conscientes mais bien souvent profondément inconscientes.

La méthode consiste à utiliser l'imagination pour visualiser et créer, mentalement et émotionnellement, la situation productrice du mirage que nous souhaitons éliminer. Ceci permet à l'émotion de parvenir à la surface de notre conscience et d'en faire l'expérience vivante. C'est une façon de la "décharger" partiellement, chaque fois que nous procédons à l'exercice. Après un certain nombre de pratiques, l'émotion n'est plus stimulée par la visualisation de la situation en question ou très peu. Celle-ci peut alors être affrontée dans la réalité, dans l'action extérieure, calmement, librement et avec succès.

La transmutation est une technique importante et effective présentant le grand avantage, non seulement d'éliminer et de neutraliser un mirage déterminé, mais également d'orienter l'énergie, à partir de sa source, vers un objectif différent et plus utile.

Souvenons-nous, à ce propos, que l'énergie émotionnelle, force motrice d'un mirage, est neutre par nature. Elle produit tel ou tel mirage parce qu'elle s'attache à une image fautive ou à une évaluation erronée. Si cette fautive connexion est discernée et éliminée, la même énergie devient disponible pour des objectifs supérieurs. Voici quelques exemples de réorientation de l'énergie d'un mirage vers une qualité plus utile ou plus valable :

- L'apitoiement sur soi-même peut être transformé en sympathie et en compassion pour autrui.
- L'agressivité personnelle peut être réorientée vers l'action pour le bien de l'ensemble.
- Le désir de possessions matérielles peut se transformer en aspiration à des qualités et des capacités plus spirituelles.

Nous étudierons, un peu plus tard, les processus de transmutation impliqués dans cette technique. Déjà nous pouvons peut-être percevoir comment appliquer celle-ci pour dissiper les mirages dans nos vies. La juste utilisation des énergies n'est-elle pas, après tout, le plus fondamental de tous nos besoins ?

L'indifférence est une technique efficace en vertu, surtout, de sa faculté d'élimination des cercles vicieux généralement provoqués par nos mirages et les réactions émotionnelles qu'ils provoquent en nous. Par exemple : lorsque nous avons peur d'avoir peur, cela ne fait qu'attirer notre attention sur notre peur et la renforcer. Si nous nous fâchons contre nous-mêmes parce que nous nous rendons compte que nous sommes en réaction contre quelqu'un ou quelque chose, cela ne fait qu'amplifier la réaction première de mauvaise humeur et ainsi de suite.

Cependant la Technique de l'Indifférence ne consiste pas uniquement à ne pas être affecté émotionnellement parce que nous nous sommes surpris en flagrant délit de mirage. Cette méthode provoque, en fait, le retrait de l'attention dirigée vers lui et, en conséquence, le retrait de l'énergie animant le mirage en question. De plus, nous adoptons de ce fait une attitude neutre ou supérieure à son égard qui fait disparaître son importance et son emprise.

Les techniques de Désidentification et des Justes Proportions préparent toutes deux la voie à cette méthode plus subjective qui implique d'abord l'élévation de notre attention au-dessus du mirage qui nous préoccupe (en se désidentifiant de lui) puis, tout en maintenant ce point de vue élevé et large, son évaluation dans une perspective juste. Cet exemple illustre bien la possibilité et l'utilité déjà signalées, d'une utilisation synchrone de différentes méthodes d'approche, directes et indirectes.

La Technique de la Lumière peut être considérée comme le traitement d'un mirage à partir d'un niveau encore plus élevé et l'un des moyens les plus efficaces pour atteindre l'indifférence. Elle consiste à apprendre à travailler avec la lumière et à la faire descendre jusque dans la personnalité.

Il existe différentes sortes de lumière et cette technique, comme les autres, sera exposée en détail dans les livrets suivants. Cette méthode requiert, en effet, l'utilisation d'une forme définie d'action méditative. Pour l'instant, disons simplement que la lumière appartient à un domaine se

situant nettement au-dessus des brumes et des miasmes des mirages. Tout ce que nous faisons pour nous tenir dans cette lumière et la faire pénétrer dans nos vies favorise leur dissipation.

La Technique de la Présence est la méthode la plus élevée de toutes. Elle sera, elle aussi, analysée plus précisément plus tard. Ce que nous pouvons en dire ici est qu'elle est un moyen de percevoir, sentir ou, à un niveau plus élevé, avoir l'intuition de la Divine Présence, l'Immanence Divine en toutes manifestations.

L'expression "pratique de la Présence" est familière à beaucoup mais la Technique de la Présence n'est pas simplement une forme d'entrée mystique dans un certain état de conscience. C'est une méthode précise et définie - scientifique pourrait-t-on dire - de parvenir à une sorte de reconnaissance subtile et subjective du Divin.

Les étapes préliminaires impliquent un certain degré de contrôle du soi personnel afin que ce contact avec le Réel devienne possible. Nous devons donc obtenir de nous-mêmes un certain degré d'orientation concentrée pour parvenir à une perception intérieure élevée et subtile. Ajoutons à cela le développement d'une capacité à vivre une focalisation double, c'est-à-dire à maintenir une orientation spirituelle intérieure, tout en menant une vie extérieure active, avec toutes les tâches pratiques qui occupent une grande partie de notre temps. Signalons, en plus, l'effort ferme et clairement formulé de contacter la Présence et d'appréhender la Réalité. Ce stade d'accomplissement élevé est l'un des grands objectifs de la pratique régulière de la méditation.

* * *

Section II

LE PRINCIPE DE LA BONNE VOLONTÉ ET LES MIRAGES

Le Principe de la Bonne Volonté ainsi que la Loi des Justes Relations Humaines jouent un rôle important dans la dissipation des mirages. La Bonne Volonté est, en effet, à la base des attitudes et des pensées justes. De plus, elle est l'antidote de l'antagonisme, de la critique, de la rivalité, de la suspicion, etc. ... Elle est encore beaucoup plus que cela : elle possède un pouvoir de transformation à des niveaux fondamentaux, c'est-à-dire dans les profondeurs de notre vie intérieure.

Si la Bonne Volonté nous motive sincèrement, si nous voulons réellement le bien des autres, nos attitudes subissent ce qui peut s'appeler "un changement chimique". Par exemple, les tendances agressives qui émergent lorsque notre volonté est égoïste et centrée sur soi se trouvent transmutées en un intérêt majeur pour le bien de tous.

Renforcer la Bonne Volonté est une façon effective de surmonter bien des mirages. Si nous nous efforçons de la pratiquer, nous constaterons que nos anciennes façons de penser, telles que l'esprit critique, disparaîtront et que certaines formes d'affirmation de soi qui obstruaient les justes relations commenceront à s'effondrer. La Bonne Volonté est une qualité qui nous transforme nous-mêmes, d'abord, puis, par voie de conséquence, qui transforme tout le réseau de relations dans lequel nous sommes impliqués.

La critique est l'un des mirages les plus insidieux que la Bonne Volonté ait le pouvoir d'extirper parce que ce mirage est à double tranchant, c'est-à-dire qu'il affecte aussi bien son auteur que son objet. Les pensées critiques envers autrui créent une forme-pensée au travers de laquelle nous le voyons, chaque fois que nous l'observons, comme à travers une loupe déformante. En conséquence, les faiblesses et les défauts dont nous l'avons entouré prennent une grande importance, tandis que les qualités positives et la véritable personnalité de notre victime restent cachées par ce que nous avons construit à leur encontre. Non seulement nous voyons cette personne à travers le voile de nos propres pensées, mais nous les projetons sur elle et, lorsque nous exprimons à son sujet des paroles critiques, nous la recouvrons de la même façon aux yeux des autres. Tout ceci est définitivement néfaste et susceptible de produire des effets accablants et dévastateurs. Les réactions inévitables de la personne critiquée seront, selon sa nature, soit dépressives, soit hostiles sous la forme de contre-critiques agressives.

De plus, le mal que notre attitude critique nous fait à nous-mêmes est encore plus profond. Non seulement nous sommes affectés par la "réaction en boomerang" des personnes critiquées (ce qui est un aspect de la Loi de Cause à Effet) mais nos critiques évoqueront les mêmes fautes et les mêmes aspects négatifs en nous-mêmes, réprimant de ce fait les bonnes qualités opposées. Telle est la punition bien méritée que nous nous infligeons !

Il nous arrive souvent d'être critique sans nous en rendre compte, sans être conscient du mal que nous faisons. La critique ouvre la porte à plus de mirages que nous ne le supposons. Méfions-nous donc de la tentation de nous "poser en juges". Nous nous forgerons peut-être l'illusion de voir les autres tels qu'ils sont réellement ; c'est très rarement vrai.

La critique est la tentation privilégiée des intellects actifs. La caractéristique la plus marquée de l'intellect est sa facilité à analyser, à disséquer, à séparer. Ce qui laisse à penser que plus le nombre de personnes polarisées mentalement sera grand, plus le développement et l'expression de la Bonne Volonté seront nécessaires. C'est avant tout l'amour du cœur qui équilibre l'intellect. Cependant la Bonne Volonté est plus qu'une qualité de cœur. Elle implique également une volonté dirigée correctement - une volonté de bien - et elle inclut une orientation intérieure vers la réalité et le bien de l'ensemble.

La critique est l'un des nombreux mirages adverses que le Principe de la Bonne Volonté a le pouvoir de neutraliser et de transmuter. La nomenclature qui suit présente quelques-uns des mirages que l'application de ce Principe permet de dissiper et nous pouvons y ajouter tous ceux énumérés dans le livret I, en tant qu'obstacles aux justes relations humaines. Nous ajoutons, en suggestion, quelques points de réflexion qui permettront à l'étudiant de se faire un plan de travail personnel pour les deux mois en cours.

* * *

ANALYSE

I. Mirages neutralisés par la Bonne Volonté :

1. La critique
2. L'intolérance
3. L'agressivité

4. L'hostilité
5. La rivalité
6. Le manque de compréhension
7. L'irritation
8. La jalousie
9. Le ressentiment
10. L'aigreur
11. Le manque de sociabilité
12. L'absence de sympathie.

Après avoir décidé lesquels de ces mirages sont les plus sérieusement nôtres, nous utiliserons la Technique de la Désidentification pour chacun d'eux à tour de rôle. Cet exercice, dont le mirage choisi est le sujet central, devra se pratiquer, autant que possible, chaque jour. Nous utiliserons également la Technique des Justes Proportions, amenant en esprit, dans un contexte plus vaste, la situation qui suscite le mirage ainsi que les attitudes qu'il serait plus approprié et plus juste de manifester à la place.

II. Points de réflexion :

1. Ma réaction envers mes contemporains est-elle généralement aimable ou critique ? Est-ce que je vois facilement le positif qui se trouve en eux, plutôt que leurs faiblesses et leurs erreurs ? ou l'inverse ?
2. Mon intérêt est-il automatiquement éveillé lorsque j'entends parler des mauvaises actions et des échecs temporaires de telle ou telle personne ? Est-ce que j'entre dans la discussion ou est-ce que je les enferme dans mon cœur avec amour et compassion ?
3. Est-ce que j'agis en général davantage par impulsion compétitive ou dans un esprit de coopération ?
4. Dans quelle mesure suis-je réellement conscient(e) de la situation et des besoins des êtres avec lesquels je suis en contact, en "entrant dans le cœur" de ce frère ou de cette sœur ?

Ces quatre questions que nous nous poserons à nous-mêmes seront une vérification utile de notre pratique réelle de la Bonne Volonté. Nous pourrions observer notre comportement et notre attitude intérieure sous l'angle de chacune d'entre elles, à tour de rôle, durant quelques semaines.

* * *

PLAN DE MÉDITATION

(Du 21 février au 20 avril)

I. L'alignement par :

1. La détente physique, émotionnelle et mentale.

2. L'aspiration.
3. La concentration mentale.
4. L'union avec tous ceux qui font cette méditation partout dans le monde.

II. La consécration. (Vous pouvez choisir votre propre formule ou celle-ci) :

“Je me consacre, avec toutes les personnes de bonne volonté, à faire tout ce qui est en mon pouvoir pour manifester l'émergence d'un Age Nouveau basé sur la compréhension, la coopération et le partage, un Age où tous et chacun pourront découvrir et exprimer leur créativité et leur potentiel spirituel le plus élevé”.

III. La méditation sur la Reconnaissance de la Réalité par la dispersion des Mirages:

1. Stade de Reconnaissance.

Portez le centre de votre attention au plan mental et, en le maintenant sur ce plan, dirigez la lumière du mental vers le mirage choisi.
Observez-le clairement sous cette lumière et réfléchissez au travail à accomplir. Ne laissez aucune réaction émotionnelle s'interposer.

2. Stade de Direction :

Réalisez que c'est par la lumière supérieure, la lumière du Soi Supérieur ou Âme, que la vie de la personnalité peut être éclairée.
Identifiez-vous à cette lumière et dirigez-la, à l'aide de l'imagination créatrice, sur le mirage considéré. Visualisez cette lumière qui l'entoure, le pénètre, le dissipe.

3. Stade Créateur :

Reliez-vous maintenant au Principe de la Bonne Volonté. De façon délibérée et créatrice faites descendre sa réalité dans la forme-pensée ainsi maintenue.
Affirmez, par un acte de volonté, qu'elle peut se manifester, qu'elle peut triompher et irradiez-la dans toutes les directions, sur des rayons de lumière que vous visualisez.

IV. L'Invocation :

Énoncez la Grande Invocation en visualisant la Lumière, l'Amour et la Volonté de Dieu qui affluent vers le mirage mondial et le dispersent, afin d'établir un Nouvel Age spirituel.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la pensée de Dieu
Que la Lumière afflue dans la pensée des hommes
Que la Lumière descende sur la Terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu
Que l'Amour afflue dans le cœur des hommes
Puisse le Christ revenir sur Terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes
Le Dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse
Et puisse-t-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance
Restaurent le Plan sur la Terre.

* * *