

# **GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEL ÂGE**

## **DEUXIÈME ANNÉE**

### **LIVRET V**

(21 août au 20 octobre)

\* \* \*

### **Section I**

#### **PRÉCAUTIONS A PRENDRE PAR RAPPORT À LA MÉDITATION**

Lorsque l'on s'engage dans une discipline quelle qu'elle soit, il est sage de prendre connaissance des embûches éventuelles susceptibles de s'y présenter, des conséquences possibles de trop d'acharnement ou d'une pratique erronée. Cette sage précaution s'applique tout spécialement à la méditation car, par elle, nous nous engageons dans une pratique qui affectera la personnalité tout entière depuis son aspect physique et émotionnel jusqu'à son aspect mental.

En méditation nous "accordons", en quelque sorte, notre conscience sur des qualités et des énergies plus élevées et plus subjectives ; la personnalité les reçoit, s'aligne sur elles et s'en trouve "infusée". En calmant le corps physique, y compris le cerveau, en l'orientant vers la tâche à accomplir, en consacrant la nature émotionnelle à un objectif supérieur, en élevant également le mental, nous nous accordons à des vibrations plus élevées et plus subtiles. Celles-ci, à leur tour, ont un effet de stimulation sur la personnalité tout entière.

C'est la raison pour laquelle la vigilance est de rigueur et la pratique doit procéder avec une lenteur suffisante. Les énergies supérieures de l'Âme sont fortifiantes et salutaires, certes, mais notre être "inférieur" ou "extérieur" a besoin de les assimiler graduellement et avec régularité. Sinon, elles risquent de provoquer une stimulation trop importante et des réactions déplaisantes voire même dangereuses.

Ces processus peuvent être comparés aux changements de vitesse d'une voiture qui accélère. Pour passer de la première vitesse à la plus grande, des engrenages intermédiaires sont nécessaires et, lors des changements de vitesse, les révolutions du moteur doivent être synchronisées avec la vitesse des roues.

Le Soi supérieur ou Âme a une vibration bien plus élevée que celle de la personnalité ; la synchronisation des deux entités demande du temps. La transformation de l'une par l'autre doit être graduelle, afin d'éviter une réaction indésirable. Le processus d'assimilation suit le même schéma, qu'il s'agisse de niveaux physique, psychique ou spirituel. L'absorption des vibrations élevées auxquelles la méditation permet d'accéder, doit être entreprise lentement, avec régularité et sagesse.

De grands ajustements doivent s'opérer dans les différents aspects de la personnalité. La conscience a besoin d'un certain temps pour assimiler les idées, concepts, perceptions spirituelles que le mental réussit à atteindre en méditation. Très souvent les idées abondent

à ce moment-là. Il peut en résulter une sur-stimulation et leur projection dans toutes les directions si nous ne parvenons pas à les contrôler, les peser et faire les adaptations nécessaires.

Sur le plan émotionnel, des ajustements encore plus importants s'avèreront nécessaires car l'impact des qualités ou des énergies supérieures, telles celles rayonnées par le Soi supérieur ou Âme, risque d'amener le trouble dans les zones non encore transmutes de notre nature. Nous nous en expliquerons un peu plus loin mais, auparavant, observons ce qui se passe dans le corps physique lorsque nous méditons, car des changements s'y produisent.

### **Effets physiques de la méditation**

Lorsque nous méditons, par la focalisation du mental, nous contactons directement des énergies hors de notre champ de conscience normal. Une des premières réactions aura probablement lieu dans le système nerveux car celui-ci est le "réseau" au moyen duquel le cerveau, qui capte l'activité mentale, contrôle le corps.

Certains points focaux du système nerveux répartis dans tout le corps, certains centres nerveux, étroitement liés aux glandes peuvent facilement devenir sur-stimulés. Nous ne devons jamais concentrer notre attention sur l'un ou l'autre de ces centres, ni méditer en vue du "développement" d'un centre ou d'une partie de notre système nerveux ou énergétique. Ce "forçage" et ce processus unilatéral risquent de provoquer des résultats désastreux. Notre développement spirituel devrait être un épanouissement graduel et équilibré de la conscience qui s'éveille à des sphères plus élevées de conscience. Ainsi, nous ne devrions jamais mettre l'accent sur un point particulier de réception.

Prenons l'exemple du plexus solaire, particulièrement sensible chez les personnes émotives. Qui n'a pas connu "la boule dans l'estomac" ? Si, par la pensée, nous permettons à ce centre d'être stimulé lorsque nous méditons, nous allons au-devant de graves difficultés, tant émotionnelles que psychiques. Il peut en résulter un développement du psychisme qui n'a pas sa place dans une véritable méditation créatrice. Par conséquent, aucune pensée ne doit être concentrée sur ce point, ni sur aucune autre partie de notre système, sauf pour y détecter d'éventuelles réactions et les éliminer.

Toute sensation d'excitation dans le cœur ou dans la gorge, par exemple, devra être considérée comme un avertissement "d'aller plus lentement" ou même de cesser de méditer pendant un certain temps. Toute sensation ou perception sonore dans la tête doit être surveillée attentivement. Si elle devient prononcée ou si des maux de tête surviennent durant la méditation, il faudra arrêter immédiatement et méditer ensuite moins souvent et pendant des périodes plus courtes. Si les symptômes persistent, la pratique de la méditation devra cesser complètement pendant quelque temps ; tel sera, à long terme, le moyen le plus rapide de parvenir à l'ajustement nécessaire. Ces réactions disparaîtront d'elles-mêmes avec le temps en leur accordant le moins d'attention et de pensées possible, afin de ne pas les "nourrir".

### **Sensibilité émotionnelle**

Les personnes émotives verront peut-être cette tendance renforcée, dans les débuts de la pratique de la méditation. Par exemple, elles seront portées à l'anxiété, la peur, l'irritation, la dépression ou quelque autre émotion stimulée par l'énergie générée en méditation.

L'antidote sera évidemment de purifier la nature émotionnelle et de transmuter les émotions inférieures en émotions de plus haute qualité. L'aspiration, l'amour, la compassion, la foi, par exemple, peuvent être stimulés et affermis en nous, tout aussi bien que l'inquiétude ou la colère. Si les émotions deviennent très troublantes, néanmoins, ce sera le signe que nous allons trop vite et la méditation devra être réduite ou arrêtée pendant quelque temps.

Un autre effet d'une sur-stimulation est une sensibilité croissante à l'environnement. Les sens deviennent hypersensibles et nous pouvons alors souffrir d'un grand inconfort physique aussi bien qu'émotionnel. Le meilleur moyen de surmonter cet état est de développer un mental positif et d'élever le centre de conscience du niveau émotionnel au niveau mental. C'est la raison pour laquelle il est toujours conseillé de joindre l'étude à la méditation ; l'étude aide à développer les capacités et l'activité des facultés mentales, favorise une progression équilibrée et l'accession à des niveaux de conscience supérieurs.

### **Sensibilité psychique**

Le développement et l'entraînement du mental sont nécessaires pour d'autres raisons. La difficulté, peut-être la plus fréquente dans les premiers stades de la méditation, est l'apparition d'une sensibilité psychique sous une forme ou sous une autre. L'équilibre du mental et son pouvoir de discrimination sont alors d'une grande importance et d'une grande valeur.

Par la méditation, nous cherchons à introduire dans la conscience du cerveau physique les réalités du monde spirituel. Néanmoins, ainsi qu'Alice Bailey l'écrivait dans De l'Intellect à l'Intuition :

"Il est probable... qu'il lui faudra (au méditant), longtemps avant de pénétrer dans ce monde. Il devra apprendre à discriminer entre les champs de perception qui s'ouvrent à lui et à connaître la nature de ce qu'il voit et entend, à mesure qu'il devient plus sensitif." (p. 155)

S'il a des prédispositions aux manifestations d'ordre psychique et qu'il s'en présente à lui, l'étudiant débutant risque de perdre l'équilibre. A moins qu'il y soit préparé et sache ce dont il s'agit, il risque de croire qu'il a atteint quelque chose d'unique et de hautement spirituel. Des messages peuvent sembler lui venir de sources élevées et même du Christ. Un déluge d'inspiration ou de manifestations d'écriture automatique peut affluer en lui et il sera tenté de se croire "un canal choisi". Alice Bailey écrit encore :

"Qu'est-il arrivé réellement ? ... Souvenons-nous que "les pensées sont des choses" et que toute pensée prend forme. Deux choses ont produit l'incident - s'il a réellement eu lieu et n'est pas le résultat d'une imagination vive, trop stimulée. Le pouvoir de l'imagination créatrice commence à peine à se faire sentir et il est tout à fait possible de voir ce que nous désirons voir, même si rien n'est là... Le désir de faire des progrès

et l'effort intense ont forcé l'éveil de l'élève, sur le plan psychique, le plan des vaines imaginations, des désirs et des illusions. Sur ce plan il entre en contact avec une forme-pensée représentant le Christ ou quelque Grand Maître vénéré. Le monde de l'illusion est rempli de telles formes, construites par les pensées aimantes des hommes, au cours des âges et l'élève, travaillant dans le champ de sa propre nature psychique (la ligne de moindre résistance pour la majorité) entre en contact avec une forme-pensée de ce genre, la prend pour une réalité, puis imagine qu'elle lui a dit les choses qu'il désire entendre. Il souhaite des encouragements. Comme tant d'autres, il cherche dans ses efforts la justification des phénomènes ; il tranquillise son cerveau et glisse lentement dans un état psychique négatif. Dans cette condition, son imagination commence à fonctionner ; il voit ce qu'il veut voir et il entend les magnifiques paroles après lesquelles il soupire." (p. 156)

Lorsque nous commençons à méditer, nous affrontons tous le danger de nous fourvoyer dans cette voie, si la discrimination mentale n'est pas éveillée et si nous sommes ouverts à de telles formes de flatterie, cela, en raison d'une aspiration à une "éminence spirituelle" ou d'un complexe d'infériorité en recherche de "compensation".

Une des meilleures sauvegardes est de se rendre compte que la sensibilité aux phénomènes psychiques n'est nullement la preuve d'un statut spirituel exceptionnel. Elle n'est qu'une étape de l'éveil de la conscience que nous partageons avec le règne animal. Elle résulte d'une négativité réceptive et le meilleur moyen de nous prémunir à son encontre est de maintenir un état mental positif lorsque nous méditons. Les plans de méditation proposés dans ce cours sont de bons exemples de "méditations positives". Lorsque nous les utilisons, nous employons le mental à construire des formes-pensées et à invoquer l'aide spirituelle. Nous nous entraînons à participer, de manière active et constructive, à ce qui se passe sur les niveaux intérieurs et ne sommes pas encouragés à nous ouvrir, passivement, à n'importe quelle force contactée. Par conséquent ce type de méditation ne devrait pas provoquer de difficultés d'ordre psychique.

Si un signe quelconque de sur-stimulation, d'inconfort ou d'impact indésirable survient au cours de la méditation, que ce soit sur le plan physique, émotionnel ou mental, nous éliminerons très facilement cet inconvénient en la terminant par un acte de rayonnement. Puis nous nous adonnerons à une activité physique (promenade, tâche ménagère ou autres) qui régularisera et distribuera tout excès d'énergie et nous "ancrera" sur le plan pratique.

Souvenons-nous toujours que, puisque la méditation a pour but de mettre la personnalité en contact avec l'Âme, l'énergie positive de cet Être supérieur augmente notre créativité et nous procure un "regain de vie" qui aura besoin de s'exprimer. C'est pourquoi la méditation devra toujours être associée au "service".

Le service est le meilleur moyen de distribuer et d'utiliser les énergies reçues en méditation. Cette expression indispensable évitera toute "congestion". Elle peut opérer sur les niveaux intérieurs et extérieurs ; il est préférable que ce soit sur les deux. Aux niveaux intérieurs, nous servirons par la méditation créatrice et par des formes variées d'invocation, de rayonnement et de bénédiction. Aux niveaux extérieurs, nous exprimerons l'énergie de l'Âme par des écrits, la parole ou des actions. Le service procure une voie d'expression à

l'énergie intégrée ; l'utilisation, la demande, l'offre sont les volets de la loi d'économie, spirituelle aussi bien que matérielle.

La règle d'or est d'adopter un juste équilibre entre : méditation, étude et service. La méditation permet d'approcher les sources supérieures. Grâce à l'étude nous savons mieux ce que nous faisons et comment nous le faisons et nous développons notre mental et notre discernement. Le service est un moyen de mettre en œuvre ce que nous avons recueilli, pour le bien de tous et de participer à la réalisation du "Plan" et du Dessein Divin.

\* \* \*

## **Section II**

### **TENDANCES ET CARACTÉRISTIQUES DU NOUVEL ÂGE**

#### **LA JOIE**

Qu'est-ce que la Joie ? Nous l'expérimentons en tant que sentiment, mais sachons qu'elle est également une énergie, une manifestation vivante et dynamique de la Vie à laquelle il nous est possible de nous ouvrir et que nous pouvons invoquer ; une énergie avec laquelle il nous est possible de coopérer et que nous pouvons cultiver en nous-mêmes.

Elle est l'une des caractéristiques du Nouvel Âge et se trouve en étroite corrélation avec les autres précédemment étudiées. Elle en est, à la fois, l'effet et l'une des causes et elle contribue à leur réalisation. La modalité positive, l'unité, la synthèse, l'universalité, le dynamisme, la vitalité intense sont tous naturellement joyeux ; réciproquement, la joie stimule et renforce l'union, les rapports harmonieux, le rassemblement en groupes et la coopération. Elle est vivifiante et exaltante, naturellement rayonnante ; elle participe à l'instauration d'une attitude positive et incite à l'extraversion.

La joie est également liée, de façon innée, à tout ce qui est neuf, initial, en germe, jeune. Nous connaissons tous la joie spontanée des enfants et il est toujours assez joyeux de s'engager dans une aventure ou un nouveau projet, d'attendre ou de générer une nouveauté. Actuellement même, à l'aube de ce "Nouvel Âge", nous attendons l'avenir avec grande anticipation et une joyeuse espérance en la potentialité à venir.

Durant l'ère précédente, l'accent était souvent mis, de façon exagérée, sur la valeur spirituelle de la souffrance, considérée comme un facteur de purification et de transmutation en vue d'un développement spirituel ultérieur. Cependant la nature spirituelle et la valeur de la joie véritable ont toujours été reconnues dans les anciennes religions, ainsi que dans la Chrétienté primitive. Saint-Paul parlait du Royaume de Dieu comme étant, entre autres choses : "la Joie dans l'Esprit Saint".

Néanmoins, soyons conscients que la joie, comme toutes les autres caractéristiques et qualités, comporte des risques d'exagération et des dangers. Par exemple : un attachement excessif à la joie et, par voie de conséquence, la recherche égoïste de la joie pour elle-même ; ou bien ne faire que "se chauffer au soleil" de la joie et devenir statique. Toute condition plaisante, qu'elle soit intérieure ou extérieure, tend à nous rendre satisfaits et, par

conséquent, paresseux. Heureusement que, d'un point de vue spirituel et pour le bien réel de l'être humain, un tel état de contentement et de satisfaction se présente rarement de nos jours. S'il survient néanmoins il ne dure jamais bien longtemps. Quelque chose en la nature humaine essentielle ne permet ni les arrêts prolongés au même niveau, ni la stagnation. Harry Overstreet a exprimé ainsi cette effervescence, cette insatisfaction :

"... l'homme a atteint un niveau où une sorte de joyeuse insatisfaction est la suprême satisfaction... L'homme a fait entrer une nouvelle sorte de bonheur sur le plan de la réalité : le bonheur d'avoir une prévision du supérieur et de s'acheminer perpétuellement vers son accomplissement."

(The Enduring Quest, p. 95)

Alice Bailey suggère une explication à cette attitude fondamentale et essentielle dans son ouvrage : La Lumière de l'Âme :

"Le désir de bonheur, écrit-elle, est une caractéristique fondamentale de tous les êtres humains, bien qu'elle se manifeste sous de nombreux et très différents aspects. Elle se base sur une faculté inhérente de discrimination et sur un penchant profondément ancré à opposer la "maison du Père" à la condition actuelle du Fils Prodigue. Cette aptitude innée à la "félicité" ou au bonheur, est ce qui provoque l'inquiétude et le besoin impulsif de changement, sous-jacent à l'impulsion évolutive elle-même. C'est ce qui cause l'activité et le progrès. Le fait d'être mécontent de la condition présente provient du vague souvenir d'un temps de satisfaction et de félicité ; celles-ci doivent être recouvrées avant qu'il soit possible de connaître la paix." (p. 155)

Ce désir de bonheur se manifeste à différents niveaux et de différentes manières. La plus élémentaire, au niveau de la personnalité, est la recherche du plaisir, de l'amusement, de satisfactions physiques de différentes sortes. La satisfaction des instincts physiques est correcte lorsqu'elle est "à sa place", mais rappelons-nous que nos instincts appartiennent à la partie animale de notre personne ; nous les partageons avec le règne animal.

Et puis il y a le plaisir émotionnel. Ce qui est appelé couramment "amour" n'est, le plus souvent, qu'une recherche de satisfaction émotionnelle. Elle aussi est correcte lorsqu'elle est à sa place. La jouissance des dons et des bonnes choses de la nature résulte de leur juste appréciation. C'est l'asservissement au plaisir et sa recherche à tout prix qui pose problème et engendre une déformation des valeurs et une dommageable négligence des ressources supérieures de l'Être.

Sur une octave plus élevée se trouve la joie; elle est essentiellement une qualité du Soi supérieur ou Âme. La joie est l'expression de la certitude de l'Âme. C'est dans la mesure où nous sommes "infusés par l'Âme" que nous sommes joyeux. La joie de l'Âme procure une sérénité, une note de stabilité, de quiétude, très différentes des joies de la personnalité telles que la satisfaction physique, l'excitation émotive et l'accomplissement des désirs ou des ambitions personnelles. Ceux-ci ne sont pas les véritables attributs de la joie. En un sens, la joie marque le degré d'union avec le Soi supérieur ; elle peut être considérée comme l'instrument de mesure du contact avec l'Âme ou de la fusion avec l'Âme.

A un niveau plus élevé encore réside la Félicité. Ce mot est souvent employé dans un sens assez vague mais il est, en fait, l'"archétype de la joie". Tout ce qui est situé à un certain niveau est le reflet de quelque chose de plus élevé et témoigne d'une réalité supérieure. Le plaisir, la joie et la félicité sont donc situés à des niveaux différents. Le plaisir se situe dans la personnalité, la joie vient du Soi supérieur et la félicité est, dit-on, "la nature de l'Être spirituel, le don de la Synthèse".

Toute communion au niveau du Soi supérieur est joyeuse ; la conscience de groupe et l'unanimité, situées à ce niveau, sont joyeuses. L'unité avec le Tout, l'universalité, est bienheureuse. Citons encore La Lumière de l'Âme :

"La Béatitude accompagne toujours la réalisation de l'unité de la partie avec le Tout."

### **Les sources de la Joie**

Une des sources les plus fréquentes de Joie est la beauté ; qu'il s'agisse de la beauté de la nature ou celle exprimée dans la musique ou quelque autre grand art. La beauté est source de joie, toujours pour la même raison : elle est un reflet de l'harmonie qui règne à un niveau supérieur et nombreux sont ceux et celles qui en ont fait réellement l'expérience. La beauté que nous constatons est un reflet de la beauté et de l'harmonie de l'Ensemble.

Platon a très bien exprimé ce fait dans son "Échelle de la Beauté" où il décrit les différentes octaves - ou stades - de la Beauté : la beauté des formes, la beauté d'une belle Âme et la Beauté essentielle, l'archétype de la beauté. Parce qu'elle reflète l'harmonie des niveaux élevés, la beauté est l'une des principales sources de joie.

Une autre grande source est la reconnaissance de la Réalité (la Réalité cachée par les apparences). La Réalité peut être considérée, à la fois, comme l'origine et le but : d'où nous venons et où nous allons. En conséquence, à chaque fois que nous l'approchons, nous éprouvons le sentiment de quelque chose de RÉEL et nous en éprouvons de la joie. C'est ce qui se produit lorsque nous prenons conscience des lois et des principes qui gouvernent la Réalité ainsi que les étapes successives du processus d'évolution.

Le sens du merveilleux est une autre source de joie. Si nous abordons l'existence avec ce sens, nous sommes continuellement emplis de joie. Le Docteur Wickes, psychiatre et écrivain bien connu, l'exprime habilement de cette manière :

"La joie procède de l'émerveillement ; la création a ses racines dans l'émerveillement et son accomplissement dans la joie."

Le pouvoir et la volonté figurent parmi les sources de joie. Lorsque nous réalisons que nous ne disposons pas seulement d'une volonté personnelle, individuelle, mais également de celle de l'Âme, nous ressentons un frémissement de joie. Le pouvoir, lui aussi est une énergie génératrice de joie et la joie, en retour, est génératrice d'énergie. Voilà une interaction intéressante que nous pouvons qualifier de "cercle bénéfique", par opposition aux "cercles vicieux" dans lesquels nous sommes si souvent emprisonnés. La joie a un effet dynamique

et l'énergie que nous ressentons alors renforce la joie ; nous aurions intérêt à utiliser davantage ce phénomène.

Une autre source de joie : l'humour, qualité ou don complexe spécifiquement humain. On peut y voir une combinaison de joie, de sagesse et de compassion. L'humour naît de la conscience du manque de proportion quasi universellement répandu dans l'humanité. L'humour véritable n'est pas critique parce qu'il est basé sur la reconnaissance que nous partageons tous cette faiblesse. Il est, par conséquent, bienfaisant et compatissant. Mettant en lumière ce manque de proportion, il nous permet de le comprendre. Lorsque cela se produit nous devenons joyeux parce qu'à ce moment-là nous nous trouvons en dehors de ces distorsions et de cette lacune prédominantes. La sagesse, la compassion et la joie peuvent s'y exprimer dans des proportions diverses, mais elles sont les trois éléments permettant de distinguer l'humour véritable.

Citons encore la joie du service. Le véritable serviteur trouve grande joie dans son service, aussi exigeant et fatiguant soit-il, parce qu'il s'y sent en plein accord avec le processus d'évolution et qu'il y participe volontairement et activement. Coopérer au plan divin et aider nos contemporains est réalisation digne et joyeuse.

Paradoxalement, une autre source de joie est l'indifférence. En effet, la véritable indifférence spirituelle (ou "divine indifférence") n'est en rien la négation de la joie. La vraie joie, en fait, exige une certaine indifférence, c'est-à-dire l'acceptation, de bon cœur, de sa présence ou de son absence. Elle perd sa vraie qualité et sa richesse lorsque nous nous y attachons. La joie et le sentiment d'être joyeux diffèrent. La sensation d'être joyeux est un état émotionnel ; la joie est une qualité du Soi Supérieur.

### **Joie et souffrance**

Ce qui précède nous amène à envisager la compatibilité de la joie et de la souffrance. "Comment être joyeux lorsque nous souffrons ? " est-il souvent demandé. Oui, la joie et la douleur peuvent coexister. Ceci est rendu possible grâce à la multiplicité de la nature humaine et au fait que nous pouvons fonctionner et que nous fonctionnons consciemment à différents niveaux. Nous le faisons tout le temps, sans nous en rendre compte. Pour en prendre conscience il nous faut avoir une certaine expérience de la désidentification, de la reconnaissance de notre nature réelle (l'un des thèmes du livret III de cette deuxième année de cours). Nous devons nous souvenir que nous avons un corps mais que nous ne sommes pas ce corps ; que nous avons des émotions mais que nous ne sommes pas ces émotions ; que nous disposons d'un intellect mais que nous ne sommes pas cet intellect ; en d'autres termes, que nous sommes le Soi. Ceci nous permet de prendre du recul par rapport au domaine dans lequel la souffrance est perçue. Les différentes parties de nous-mêmes peuvent réagir de différentes façons, simultanément. Nous pouvons ressentir de la souffrance dans notre corps et, en même temps, ressentir la joie, l'amour, la réussite ou une sorte de satisfaction ou de joie sur les plans intérieurs. Un bon exemple en est la joie qu'éprouve la personne s'adonnant à des activités ardues comme l'ascension d'une montagne et ce, en dépit de la souffrance physique impliquée.



Il arrive que la souffrance soit atténuée et même parfois éliminée, lorsqu'elle est acceptée joyeusement. Cela peut sembler difficile mais, si nous parvenons à considérer la souffrance comme un état temporaire, susceptible de nous apporter des leçons appréciables ou comme une chose ayant une vertu libératrice, il nous sera plus facile de l'accepter avec le sourire. Si nous y parvenons, nous souffrirons moins parce que nous briserons le cercle vicieux de la peine, de la souffrance et du malheur. Il a été dit que "la souffrance est uniquement due à la résistance ; elle est une phase nécessaire de l'évolution".

Si notre souffrance est physique ou émotionnelle et que nous nous irritons et nous révoltons contre elle, nous ne faisons qu'augmenter la souffrance originelle. Si nous parvenons à reconnaître ce fait et à briser le cercle vicieux en l'acceptant avec le sourire et en demandant que la leçon impliquée nous soit révélée, nous prendrons une mesure positive pour son soulagement. Souffrance et joie ne s'excluent donc pas l'une l'autre ; nous pourrions ressentir la souffrance physique et rester joyeux et nous constaterons que la joie peut être un grand guérisseur.

La joie est source de santé ; elle crée des substances bénéfiques dans le corps en stimulant certaines glandes. Elle a un effet physique et, si nous pouvions être toujours joyeux - ce qui, bien sûr, n'est pas encore possible - nous serions constamment en bonne santé. La joie nous permet souvent d'atteindre des niveaux supranormaux de force et d'habileté et on dit que "la Joie rend invulnérable". Ceci est confirmé par le fait, maintenant parfaitement reconnu, que chaque sentiment intense produit des réactions psychosomatiques. La peur et la colère, par exemple, produisent des poisons. On dit que la peur crée une émanation ou une odeur qui irrite les animaux et l'un des secrets de ceux qui les domptent est l'absence totale de peur ; il émane alors quelque chose d'eux qui donne confiance aux animaux.

### **L'utilisation de la Joie**

Il existe de nombreuses sortes de joie. Par exemple, la joie provenant de la volonté est différente de celle émanant de l'amour ; la joie induite par une activité intelligente est différente de celle générée par l'harmonie, l'une et l'autre faisant partie de nos qualités inhérentes. La joie de la découverte - à tous les niveaux - a une qualité spéciale, pour l'obtention de laquelle beaucoup sont prêts à de grands sacrifices. La dévotion est encore un autre type de joie : la joie de l'union. L'organisation réussie ou la participation à une grande organisation, à un ensemble ou à une cérémonie, est génératrice de joie et de grandes satisfactions.

Toutes ces sortes de joie peuvent être consciemment exploitées. Nous le faisons constamment et inconsciemment, bien sûr ; une exploitation délibérée et consciente en augmentera les effets. Si nous savons reconnaître le type de joie susceptible de nous tonifier et de nous stimuler tout particulièrement, nous pourrions le générer avec davantage d'habileté et d'efficacité.

L'accent accordé, dans le passé, à la valeur spirituelle de la souffrance et le fait que la joie a été souvent confondue avec le plaisir égoïste, ont donné à celle-ci, en quelque sorte, "mauvaise presse" et ont occulté sa valeur spirituelle réelle. Maintenant, cela devient un devoir de cultiver la joie. De même qu'il existe une "discipline de la souffrance et du

chagrin", il doit naître une "discipline de la joie et de l'accomplissement". La joie est bénéfique ; elle neutralise la souffrance et libère de l'esclavage. Ajoutons à cela qu'elle est "contagieuse" : elle affecte tout l'environnement. Tous les sentiments le font, dans une certaine mesure, mais la joie tout particulièrement, et ce fait devrait accroître notre sens des responsabilités à l'égard de nos attitudes intérieures.

La bonne humeur est considérée comme l'une des "sept Austérités" dans certains enseignements du Yoga. Il peut sembler étrange de qualifier la gaieté d'"austérité" mais cela peut se comprendre. Une gaieté continue est incontestablement liée à la volonté, c'est-à-dire qu'elle ne peut être "induite" que si nous faisons l'effort nécessaire. Ceci démontre le lien qui existe entre la volonté et la joie. Ayons donc la volonté de provoquer, de créer et de maintenir la joie.

De quelle manière ? Il est recommandé de "cultiver la joie comme la fleur la plus précieuse" et aussi :

"Sachez trouver la joie dans un labeur éternel et dans une éternelle vigilance".

Ceci fait allusion à ce qui a été nommé: "la joie du Sentier", ou joie de coopérer au processus d'évolution.

Ce type de joie nous amène à considérer l'importance qu'il y a à se réjouir devant les obstacles. Ceci peut sembler aussi paradoxal que difficile mais il se trouve, dans la nature humaine, une tendance à créer des obstacles dans le but de les surmonter ; ce qui se produit, par exemple, dans les sports. Il nous arrive souvent de nous mettre dans des situations difficiles et même dangereuses pour avoir la joie de les surmonter. Par contre, nous nous révoltons volontiers devant des difficultés beaucoup moins grandes mais que nous n'avons pas créées nous-mêmes. Curieusement, certaines personnes qui traversent victorieusement de grandes épreuves qu'elles avaient délibérément choisies, se mettent en colère et se révoltent lorsqu'elles se trouvent confrontées à de petits obstacles ou de petits inconvénients présentés par les autres. C'est une des nombreuses contradictions de la nature humaine susceptible d'en appeler à notre sens de l'humour !

La pratique du "sport" qui consiste à se réjouir des obstacles est relativement facile. Il suffit de considérer les obstacles comme des tests, comme des défis à relever. Utilisons positivement chaque obstacle en nous demandant : "Quelle leçon cet obstacle peut-il m'enseigner ? Quel message m'apporte-t-il ? Quelles possibilités m'offre-t-il ? " Il arrive que cette seule attitude fasse disparaître l'obstacle, pour la simple raison que sa cause n'existe plus et que sa fonction se trouve accomplie. Ceci est un des aspects "magiques" de la vie. Exerçons-nous donc à la joie devant les obstacles. Ils ne sont souvent pas aussi terribles qu'ils le paraissent à première vue et leur acceptation joyeuse est un aspect important de la "discipline de la joie".

La joie est une des caractéristiques les plus précieuses du Nouvel Âge. Lorsque nous nous adonnons à des idées sombres, au désespoir ou à la dépression, nous devenons négatifs et nous constituons des points destructeurs dans notre environnement. La joie, par contre, libère les canaux de la vie intérieure et ceux des qualités supérieures de l'Âme. Il est tout à fait possible de parvenir à une conscience active de ce centre de tranquillité et de paix "où

la joie et la félicité ont leur foyer". La joie du Soi spirituel est alors notre force et celle-ci se déverse, par nous, tout autour de nous.

Enfin, souvenons-nous de la relation étroite existant entre la joie et la lumière. La joie éclaire et la lumière est joyeuse, principalement l'illumination mentale et la lumière de l'intuition et de l'Âme. Un écrivain oriental a écrit à notre intention :

" Soyez joyeux, car la joie demeure dans la lumière et lorsqu'elle règne, elle laisse peu de place au mirage et à l'incompréhension."

\* \* \*

### **RÉTROSPECTIVE SUR LA JOIE**

Cette revue doit se faire du point de vue de l'observateur détaché. Elle n'est pas un exercice pour revivre les expériences mais pour reconnaître et donner à la joie sa juste place et sa fonction dans notre vie. Il est suggéré une réflexion sur chacune des questions suivantes, à tour de rôle, durant cette période de deux mois.

1. En révisant ma journée, quelle rôle la joie y a-t-elle tenu ?
2. Quelle définition est-ce que je donne au mot "Joie" ?
3. En quelle partie de moi-même la joie s'exprime-t-elle le plus facilement ?
4. Quelles activités et quelles spécificités de ma nature devraient-elles être éliminées pour que je sois plus joyeux (se) ?
5. Puis-je dire honnêtement que je sers "joyeusement" ?
6. Par quels moyens puis-je le mieux canaliser la joie vers les personnes qui m'entourent ?
7. Une force joyeuse et rédemptrice s'exprime-t-elle en moi ?
8. Dans quelle mesure ai-je canalisé le pouvoir guérisseur de la joie, en moi-même et dans mon environnement, aujourd'hui ?
9. Puis-je invoquer la joie lorsqu'elle est nécessaire ?
10. La joie est une qualité développée par la réalisation du Soi. Suis-je capable d'oublier le soi personnel, fragmentaire et de reconnaître le Soi unique dans tous les autres "soi" ?

\* \* \*

### **Section III**

#### **LA LOI DE L'APPROCHE SPIRITUELLE**

Nous sommes enclins à croire que le mot "spirituel" fait partie du vocabulaire religieux. En fait, il se rapporte au développement de la vie intérieure et au progrès de la conscience sur chaque niveau, du plus bas au plus élevé. Il est dit du mot "spirituel" qu'il couvre tout ce qui se trouve au-delà du point de réalisation actuel ; en d'autres mots, tout ce qui représente notre prochaine étape légitime d'évolution. La Loi de l'Approche Spirituelle a par

conséquent une immense portée et elle est liée au progrès humain dans une mesure beaucoup plus grande que nous ne pourrions le penser à première vue.

Cette loi est étroitement liée à une autre loi : la Loi d'Attraction. C'est en effet l'énergie d'attraction qui initie et rend possibles toutes les approches. La Loi d'Attraction, à son tour, est liée à d'autres lois, particulièrement la Loi d'Affinité et la Loi de Polarité. Ces deux lois témoignent de types d'approche différents et, apparemment, opposés. Il n'est pas possible d'en faire un examen approfondi dans ce contexte mais nous en faisons mention afin de donner une idée des thèmes qui peuvent être étudiés et médités, en relation avec la Loi de l'Approche Spirituelle.

Toute l'évolution spirituelle humaine peut être considérée comme une série d'approches graduelles vers des niveaux de conscience supérieurs, vers des contacts de plus en plus élevés et inclusifs, culminant en une union consciente ou "alignement" avec une Réalité ou Être Suprême et Universel. Cependant, l'approche spirituelle n'est pas uniquement "verticale" ; son aspect "horizontal" doit également être pris en considération, car l'expansion de la conscience s'effectue dans toutes les directions.

L'approche verticale initiale se produit entre la personnalité et l'Âme ou le Soi ; elle rend possible l'approche plus poussée du "Très-Haut", du Suprême ou "Dieu". Les approches horizontales s'établissent d'abord entre individus, puis avec des groupes de plus en plus larges, jusqu'à englober la totalité de l'Humanité.

Ces deux types d'approche doivent se produire simultanément et en proportion équilibrée. L'absence - très fréquente - d'un tel équilibre, entraîne un développement inégal. Une approche verticale exclusive ou prédominante entraîne facilement la négligence ou même la condamnation des aspects extérieurs de la manifestation qui ne sont pas moins "spirituels" que les autres et qui sont nécessaires à l'accomplissement des buts de l'évolution. Elle risque de produire un intérêt excessif pour notre propre réalisation et un sentiment de séparativité envers nos frères et sœurs humains ; c'est ce qu'on appelle "l'égoïsme spirituel", pour utiliser une expression paradoxale.

Parallèlement, si l'approche horizontale prédomine ou exclut l'approche verticale, il y a risque d'absorption dans la conscience de masse, d'identification à des groupes aux motivations égoïstes ou s'adonnant à la poursuite fanatique d'idéaux partiels et ce, même malgré de bonnes intentions et un véritable esprit de service. L'équilibre et l'harmonie entre les deux types d'approches (vers "le haut" et vers "l'extérieur") créent un champ d'expansion sphérique ou "aura" de contacts et d'unification : une réelle synthèse.

Tout ceci n'est pas bien difficile à comprendre et pourra paraître évident mais un examen plus approfondi montrera que la pratique exige une grande sagesse, une vigilance constante et une ferme volonté directrice.

Ce qui précède fait état d'un mode d'approche "auto-initié" par l'être humain mais il existe une autre sorte d'approche menant également à l'unification : c'est celle en provenance des niveaux supérieurs de la réalité et de la vie. Celle-ci vient "d'en haut", en réponse à un "appel". Elle est "évoquée" par l'"invocation" d'un individu ou d'un groupe. L'"agent

d'approche" peut être l'Âme ou le Soi ou une ou plusieurs Entités Supérieures. Celles-ci, poussées par la nécessité ou la souffrance humaine ou dans le but d'implanter plus rapidement et plus pleinement le grand plan de l'évolution, choisissent d'initier une approche descendante.

Actuellement, les deux modes d'incitation et de stimulation sont opérants. Le besoin de l'Humanité est en effet urgent et aigu. L'utilisation de la prière, de l'appel et de l'invocation croît en étendue et en intensité. Il existe donc de bonnes raisons d'espérer et même de penser, avec assurance, qu'une certaine grande Approche s'achemine vers nous.

La venue, sous la forme d'un Instructeur ou d'un Messenger Divin, de quelque Être supérieur, dans les grandes crises et les transitions humaines d'un âge à un autre, est un fait historique. L'attente d'un tel événement est en train de croître et de se répandre actuellement. Si nous sommes convaincus de la puissance de cet acte intérieur qu'est l'invocation, nous pouvons être certains qu'il évoquera une réponse correspondante.

La terminologie présente toujours des difficultés dans des concepts de cette nature. Une résistance et des objections s'élèvent aisément si les termes utilisés ne sont pas familiers ou s'ils sont en désaccord avec la croyance, ou la non-croyance, d'une personne. Mais, si cette notion d'enseignement et d'assistance en provenance "d'en haut" est présentée en terme de "conscience", - mode plus impersonnel d'évoquer ces niveaux supérieurs dont nous savons si peu de choses - la plus grande partie de la résistance disparaîtra. C'est en effet la forme, plus que la révélation elle-même, qui pose problème, généralement. Ceci ne nie en rien l'idée du "Messenger Divin", mais permet d'envisager qu'une aide de cette nature puisse émerger de plans (de conscience) que nous ne connaissons pas encore.

La simple possibilité d'une telle grande approche spirituelle d'"en haut" et la possibilité de sa manifestation de quelque manière que ce soit, est suffisamment stimulante pour nous aider à faire tout ce qui est en notre pouvoir pour mettre en œuvre les Lois et les Principes du Nouvel Âge dans la période de ces deux mois. Cette possibilité peut aussi nourrir une approche invocatoire unanime, ayant pour objectif l'évocation d'une approche correspondante en provenance du monde de la Réalité Spirituelle.

\* \* \*

## **PLAN DE MÉDITATION**

(Du 21 août au 20 octobre)

(Pour le plan détaillé, voir le livret I de la deuxième année)

### **I. Préparation**

1. Relaxation. Détente de tous les aspects de la personnalité (physique, émotionnel et mental).
2. Aspiration. Élévation des sentiments et de la pensée.
3. Concentration dans les niveaux les plus élevés du mental.

4. Réalisation de l'unanimité qui règne sur ces niveaux.

## **II. Consécration**

### **III. Méditation créatrice**

Thèmes : La Joie  
La Loi de l'Approche Spirituelle.

1. Stade Réceptif.

2. Stade Réflexif.

Considérez ce qu'est la Joie ainsi que ses divers aspects.

Réfléchissez aussi au rôle qu'elle est susceptible de jouer dans le juste Devenir humain, tant individuellement que collectivement.

Établissez une corrélation entre la Joie et la Loi de l'Approche Spirituelle.

3. Stade Créateur par :

- L'imagination créatrice et la visualisation
- La dynamisation par les sentiments positifs
- L'affirmation.

4. Radiation.

## **IV. Invocation**

Dites la Grande Invocation de façon dynamique, avec toute votre intelligence, tout votre cœur et toute votre volonté, reconnaissant en elle un moyen puissant de préparation du Nouvel Âge.

### **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.

\* \* \*