

GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEL ÂGE

PREMIÈRE ANNÉE

LIVRET I

(21 janvier - 20 février)

Préambule

Ce travail de méditation a débuté en 1956, afin d'amener la pensée des hommes et des femmes partout dans le monde à approfondir simultanément certaines Lois et certains Principes sur lesquels doit se fonder le Nouvel Âge. Ce Nouvel Âge, qui correspond à l'ère du Verseau, est une période astronomique d'une durée de 2260 ans dans laquelle nous entrons actuellement.

Les personnes qui ont choisi de faire ce travail, effectuent à un même rythme, un travail de méditation, d'étude et d'actualisation de Lois et de Principes spirituels dans leur vie, comme leur contribution à la construction d'un monde plus humain et plus spirituel.

* * *

Section I

LE NOUVEL ÂGE

Nous sommes maintenant au point de transition d'un monde familier et cristallisé vers un monde nouveau et la question que les gens se posent aujourd'hui sur le futur est, où allons-nous et que pouvons-nous faire pour que ce soit un monde meilleur et une façon de vivre plus constructive ?

Notre progrès graduel à travers les âges nous a amenés à un stade de civilisation où la complexité de nos vies et les impacts sur notre sensibilité ont atteint un point critique. Les événements de toutes les parties du globe ont maintenant un impact sur nous et nous touchent personnellement, autant physiquement, qu'économiquement, émotionnellement ou mentalement. Alors que nous pouvons voir comment au cours de l'histoire, l'humanité a toujours progressé à travers les crises, jamais auparavant l'ensemble de l'humanité a été impliquée ensemble. Ainsi, nous sommes à un point unique dans la longue série d'échecs et de triomphes de la conscience humaine; ils nous parlent tous de l'histoire des humains jusqu'à maintenant et indiquent que la croissance doit se poursuivre. Il n'y a pas de repos pour l'humanité et nous nous engageons dans un nouvel âge, alors que les vieilles formes disparaissent et que de nouvelles les remplacent, comme cela s'est produit maintes fois auparavant.

En fait notre prochain pas est notre vrai souci et notre responsabilité. Deux forces, le matérialisme et la spiritualité se trouvent face à face et la décade présente, comme les suivantes, seront décisives. Un pouvoir fantastique se trouve entre nos mains aujourd'hui,

alors que nous faisons face à de multiples crises simultanées qui rendent le déploiement de l'Esprit essentiel à notre survie même ; le triomphe de la spiritualité se manifesterà par une nouvelle ère de gouvernance de l'Âme.

La prise de conscience du sens des responsabilités est l'une des caractéristiques du temps présent et les gens se demandent comment ils peuvent contribuer au bien commun. Quelques soient nos convictions, nous voyons que l'âge qui approche dépend de nous, et dans la recherche des manières pour faire face à ce défi, nous découvrons que la clef se trouve dans nos *possibilités intérieures*. Nous découvrons que nous avons, avec notre mental, le pouvoir de travailler avec des influences plus subtiles et d'utiliser des énergies très puissantes, et cette découverte nous révèle que notre potentiel constructif et créateur est bien plus grand que nous le réalisons. Cela signifie également qu'en apprenant à utiliser notre mental, plutôt que d'en être la victime, nous commençons, d'une manière bien réelle et définie, à créer le monde désiré dont nous avons besoin, et à prendre notre place parmi les travailleurs et les constructeurs du Nouvel Âge.

Les Lois Spirituelles

Ce Nouvel Âge et ce nouvel ordre dans le monde doit être fondé sur des lois et principes spirituels. Pendant trop longtemps au cours des âges, nous nous sommes battus entre nous et contre nous-mêmes, car nous étions déconnectés des lois Divines et nos vies n'étaient pas alignées sur celles-ci. Nous devons commencer à vivre en harmonie avec les lois spirituelles; cette reconnaissance et acceptation est essentielle pour ramener un équilibre dans la situation de l'humanité. Les lois et principes spirituels peuvent nous donner des orientations pour diminuer la complexité et la confusion de l'existence actuelle ; tels des sentiers au travers de la jungle de la vie, ils peuvent nous aider à trouver des chemins plus directs vers une plus grande liberté, simplicité et vérité. Ils balisent le chemin à tous les niveaux. Les Lois de la Nature, qui protègent et dirigent sur le plan physique sont, nous le savons inviolables, excepté à notre propre détriment. De plus en plus, dans tous les laboratoires du monde, nous découvrons la parfaite économie de leur fonctionnement et la beauté des lois qu'ils révèlent. L'évolution s'est déployée par l'agence des lois et chaque âge et chaque race a reçu les lois dont les individus avaient besoin. Mentionnons les plus connues : les Commandements ramenés par Moïse de la montagne, le Noble Sentier Octuple du Bouddha, la Loi que le Christ a donnée pour l'ère Chrétienne, la loi de l'Amour. Lorsque nous cherchons de la guidance aujourd'hui pour amener un nouvel ordre dans notre monde, basé sur des valeurs spirituelles, nous voyons que ces valeurs peuvent être formulées de bien des manières, mais surtout qu'elles peuvent être résumées en trois Lois et Principes universels, qui peuvent être reconnus et adoptés par tous, indépendamment des convictions ou nous croyances.

Ce sont :

- La Loi des Justes Relations Humaines
- Le Principe de la Bonne Volonté
- La Loi de l'Effort de Groupe
- Le Principe de l'Unanimité
- La Loi de l'Approche Spirituelle
- Le Principe de la Divinité Essentielle

La Loi des Justes Relations Humaines, le grand facteur de lien de personne à personne, reçoit une emphase considérable de nos jours de ceux qui se souvient du bien-être humain et de la paix dans le monde, tout comme c'est le cas pour le *Principe de la Bonne Volonté*, ou de l'intention fondamentale de faire le bien. L'importance de ces deux fondements est déjà largement réalisée et leur développement est reconnu comme fondamental pour la résolution de nos problèmes, que ce soit dans la vie familiale, ou dans le domaine politique, économique ou social. La science des relations est encore dans son enfance, mais son étude et sa promotion à travers la psychologie, les sciences sociales et les nombreuses branches d'activité auxquelles elle est connectée, amène une nouvelle perspective au pourvoir des justes relations et de la volonté.

La Loi de l'Effort de Groupe ou de la coopération pour le bien commun et le *Principe de l'Unanimité*, la force de cohésion, contribuent également aux tendances majeures du Nouvel Âge. Nous voyons maintenant de plus en plus de gens s'efforçant de travailler en groupe, à l'unisson. Malgré le fait que cette Loi et que ce Principe soit souvent mal appliqué, résultant en une enrégimentation et en une uniformisation imposée, nous constatons que la résistance au non respect de la Loi spirituelle de la Liberté, est elle aussi renforcée. La valeur et de l'individu et de l'intégration au groupe sont reconnus, et la fusion des deux, sans emphase exagéré sur l'un ni sur l'autre, est vue comme le but désiré. Les groupes sont de plus en plus maintenus ensemble par un but intérieur commun et par une aspiration partagée, plutôt que par des règles extérieures imposées. Ces groupes opèrent dans plusieurs champs d'activité aujourd'hui, avec la force d'une unanimité fraîchement acceptée.

La Loi de l'Approche Spirituelle, qui nous relie avec notre plus grand "Être" et le *Principe de la Divinité Essentielle*, l'étincelle Divine en chacun, nous ouvrent à notre participation à une vie plus large que la nôtre. Ils nous indiquent qu'il n'y a pas d'écart réel entre l'homme et Dieu ; ils nous amènent à réaliser que cette découverte peut se faire non seulement à travers l'expérience religieuse, mais également à travers la reconnaissance de notre place dans le "Tout". Chaque jour, toutes les branches de la science font des découvertes sur notre relation avec une grande Vie et sur notre interdépendance en tant que parties du Tout à l'intérieur duquel nous vivons. Parmi toutes les merveilles qui s'ouvrent à nous aucune n'est plus révélatrice et inspirante que la nature identique du microcosme et du macrocosme, de l'atome et de l'étoile.

Ces Lois et Principes forment un code fondamental pour notre vie au cours du Nouvel Âge. Ils résonnent de la note de nos plus hautes possibilités et si nous travaillons avec eux, ils établiront sur terre ces conditions qui bâtiront véritablement un monde nouveau et meilleur.

La pensée créatrice

Comment pouvons-nous "travailler" avec ces Lois et Principes ? Il y a deux façons : l'action intérieure et l'action extérieure.

L'Action Extérieure est facile à comprendre. Elle signifie appliquer ces Lois et Principes à nos attitudes et activités chaque fois qu'une occasion se présente ; cela signifie également

d'aider les gens à reconnaître leur importance et à les mettre en application dans leur vie quotidienne.

L'Action Intérieure est plus difficile à comprendre car elle ne nous est pas familière. Nous prenons conscience de son importance lorsque réalisons que "l'action intérieure" de la pensée est quelque chose que nous utilisons tout le temps, sans nous en rendre compte, et qu'une pensée se trouve derrière tout ce que nous faisons. Par exemple nous construisons par la pensée, nos attitudes, nos relations et toute notre manière de vivre. C'est dans le monde de la pensée que naissent, en pratique, les débuts de toute chose qui se manifestera éventuellement sur terre. De la pensée de l'architecte avant qu'il ne fasse ses esquisses, du gestionnaire qui étudie ses marchés et les biens qu'il va produire, du scientifique qui cherche de nouvelles formules, du politicien, au professeur de l'école maternelle, le tissu et la trame de la vie quotidienne est tissé à partir de la *pensée*.

Ainsi, le monde de demain naît d'heure en heure ; les penseurs construisent continuellement le modèle des choses à venir. Mais chacun de nous peut également utiliser la pensée créatrice et bâtir avec elle la structure intérieure du monde à venir : le nouveau modèle du monde, basé sur des valeurs spirituelles et sur les lois universelles. Ce n'est pas seulement pas la pensée des inventeurs, des scientifiques et des politiciens qui crée les circonstances et les conditions que nous aurons demain. Chacun d'entre nous peut y jouer un rôle constructif, si nous le choisissons.

Le mental est un grand instrument de création, de même qu'un "activateur" vital. Sa vision nous relie à nos possibilités les plus élevées et à travers elles, nous sommes capables de sonder la périphérie extérieure de nos connaissances actuelles et de saisir la vision du monde des significations et des valeurs. Le mental met à notre portée les idées les plus élevées du vrai, du beau et du nécessaire, et nous permet de les ramener au niveau du concret permettant ainsi leur intégration dans le tissu de la vie.

La pensée créatrice est un stade défini d'objectification des idées et des concepts élevés. Parce que la pensée est une énergie, nous pouvons utiliser son pouvoir pour développer les qualités, les attitudes et les conditions souhaitables. Si nous utilisons la pensée consciemment et d'une manière créatrice, nous pouvons amener des changements fondamentaux en nous-mêmes et dans notre vie ; ainsi, nous pouvons également contribuer aux changements sur une échelle plus large dans notre environnement et dans le monde.

Mais dans notre réalité présente la pensée se manifeste fréquemment de manière inconsciente et aléatoire à l'intérieur de nous-mêmes et souvent même, elle devient notre maître, nous inondant alors d'un flux ininterrompu de pensées. Si nous l'utilisons de manière égoïste, elle peut même être destructive. Alors, en même temps que nous prenons conscience de son pouvoir, nous devons apprendre non seulement à maîtriser son flux, mais également à développer une pensée *juste*, pour le motif juste. Le mental dominera de plus en plus dans l'ère à venir. Déjà la psychologie met en lumière sa nature et ses usages, et au fur et à mesure que cette connaissance s'étendra, il deviendra nécessaire d'apprendre comment penser de manière créatrice, et de construire des pensées qui sont en ligne avec les véritables besoins de l'humanité.

À travers les âges la prière a été une ligne de vie entre les mondes intérieurs et extérieurs, et a formé un canal magnétique pour la force de soutien dont les gens avaient besoin. Bien que la prière demeurera toujours une approche de base, le développement actuel de l'intellect de plus en plus de gens, demande une forme plus mentale "d'action intérieure", une méthode structurée et scientifique de travail avec les énergies intérieures - la méditation créatrice.

Bien que la méditation soit habituellement considérée comme une activité abstraite dans notre civilisation occidentale extravertie, avec son emphase sur le tangible, l'extérieur et les résultats visibles, cela n'est pas le cas. La méditation est un processus structuré comprenant plusieurs étapes: la concentration, la réflexion, la réception des idées abstraites, leur interprétation, la conception et la formulation claire de pensées, et ensuite la considération et la visualisation des façons de les amener en expression extérieure. La méditation est un type *d'action* et de service défini. La manière habituelle d'opposer la méditation à l'action, est erronée. Elles constituent deux phases successives d'action consciente et focalisée sur un but, la méditation étant la première phase consistant à "construire sans les mains".

Nous devons également prendre conscience de la valeur de la méditation de groupe. Alors que l'individu isolé se sent souvent inefficace et conséquemment futile, lorsque plusieurs personnes méditent ensemble sur un même thème, le réservoir d'énergie créé par le propos commun et par la synergie générée entre ses membres a pour effet de multiplier grandement l'efficacité du travail de chaque individu et de l'impact du groupe dans son ensemble.

Schéma du travail de groupe

Le Groupe de Méditation pour le Nouvel Âge a été fondé sur ces bases fondamentales. Son but spécifique est de former ses membres à la méditation et à la compréhension des trois Lois et Principes mentionnés, dans le but de contribuer à leur implantation dans le monde. Il doit être réitéré qu'un travail efficace est toujours une combinaison d'action *intérieure et extérieure*. Ainsi l'action intérieure reliée à la méditation et à l'invocation doit se manifester en une action extérieure qui transformera notre manière de vivre et notre manière d'être au fur et à mesure que la théorie sera mise en pratique. Ainsi, c'est principalement par notre exemple, et par ce que nous serons devenus, que nous aurons une influence sur notre environnement.

Alors le travail du groupe, bien qu'à la base méditatif, est dirigé spécifiquement vers l'ancrage de ces Lois et Principes, en nous-mêmes et dans le monde. Ils ont été appelés les Lois et Principes du Royaume de Dieu, et leur construction dans le tissu de nos vies peut créer ces conditions qui amèneront un vrai règne de l'Âme sur la terre.

Ceci est un but commun qui relie des gens appartenant à divers modes de pensée et le groupe mondial est simplement une affiliation de ceux et celles qui se soucient de l'humanité et qui désirent contribuer dans ce grand mouvement en l'avant et qui, comprenant ces concepts, travailleront par la pensée, la méditation et la prière. *Ce projet spirituel n'est pas suggéré comme une alternative à toute forme de service déjà en cours, mais est offert comme une voie additionnelle de travail, utilisée par chacun dans son propre champ d'activité.*

Pour amener la force d'une méditation simultanée aux Lois et Principes, le Groupe mondial se focalise sur chaque Loi ou Principe durant une période de deux mois au cours de l'année :

La Loi des Justes Relations Humaines	Janvier et février
Le Principe de la Bonne Volonté	Mars et avril
La Loi de l'Effort de Groupe	Mai et juin
Le Principe d'Unanimité	Juillet et août
La Loi de l'Approche Spirituelle	Septembre et octobre
Le Principe de la Divinité Essentielle	Novembre et décembre

Le cours complet a une durée de trois ans. Chaque année du cours consiste en une série de six livrets. Chaque livret approfondit la compréhension d'une Loi ou d'un Principe et comprend des exercices et un schéma de méditation quotidienne (ou bi-hebdomadaire).

Si vous voulez vous joindre à cette forme de service intérieur, vous pouvez télécharger ces livrets et travailler en phase avec le rythme bi-mensuel du groupe. Il n'y a pas de frais exigés, le travail étant supporté volontairement par chacun des membres du groupe. Il n'y a pas d'obligation excepté celle de donner à ces Lois et Principes toutes les pensées créatrices et toute la coopération que nous pouvons. Le Groupe de Méditation pour le Nouvel Âge est une association de personnes éveillées au pouvoir du mental, du cœur et de la volonté et déterminés à faire leur part pour transformer notre monde. Vos contributions volontaires seront appréciées pour supporter les frais encourus pour rendre ce matériel disponible.

* * *

Section II

LA MÉDITATION

- Action Intérieure
- Processus de Méditation
- Préparation Menant à l'Alignement
- Concentration
- Concentration et Justes Relations

Action Intérieure

Chacun d'entre nous, consciemment ou inconsciemment, construit par la pensée sans arrêt et, avant de commencer à étudier la méditation, nous devons nous rendre compte que nos désirs et nos pensées remplissent continuellement le monde intérieur de "formes-pensées". Une forme-pensée est une création mentale généralement chargée de désirs. Elle a une forme tangible sur les plans subtils du monde de la pensée ; sa force, sa qualité et sa durée dépendent de la façon dont nous l'avons créée et de la façon dont nous l'entretenons.

La myriade de formes-pensées négatives, contradictoires et destructives dont l'humanité remplit les éthers, est l'une des raisons du désordre mondial actuel. L'activité mentale

croissante chez l'individu qui commence à développer ses facultés mentales, marque certainement un progrès, mais elle empire temporairement la situation. Par conséquent, une de nos premières responsabilités est d'apprendre à contrôler le mental et, au lieu de renforcer les formes-pensées confuses et destructrices existant dans le monde invisible, apprendre à cultiver des pensées constructives.

Le domaine du mental est un aspect de l'expérience humaine relativement inexploré, mais les pionniers qui pénètrent y découvrent rapidement d'immenses possibilités. De plus en plus de gens constatent que leurs propres pensées les affectent au niveau de leur bien-être personnel et de leur efficacité et reconnaissent la nécessité de maintenir leur pensée positive. Tous ces facteurs viennent souligner la place naturelle de la méditation dans nos vies. Lorsque pratiquée correctement, la méditation devient non seulement un moyen pour entraîner notre mental, mais surtout l'outil et l'art privilégié pour approcher les mondes intérieurs et pour nous ouvrir à nos plus hautes possibilités.

La plupart des personnes n'ont qu'une idée vague de ce qu'est vraiment la méditation, en conséquence, nous étudierons les différents types de méditation, leurs fonctions et le service qu'elle peut rendre. Cependant, gardons toujours à l'esprit que la méditation est à la fois une technique d'entraînement du mental et l'art de devenir graduellement de plus en plus conscient de notre héritage spirituel.

Lorsque nous avons pris conscience que la pensée est une énergie, un pouvoir invisible, mais bien réel, nous pouvons facilement voir que la méditation, en focalisant et en dirigeant cette énergie, est un moyen privilégié de servir une idée ou un idéal. Elle peut servir à construire et à entretenir un principe, une loi de la vie ou une qualité désirable et nécessaire. La méditation peut donc être une action des plus constructives et des plus efficaces. La méditation ne consiste pas simplement à apaiser le mental, sans rien faire d'autre ; elle est une action intérieure, une action dans les mondes intérieurs. Une méditation véritablement créatrice, comprend différentes façons d'employer des énergies intérieures, ou subjectives.

Dans notre quotidien, nous faisons appel régulièrement à plusieurs types d'actions intérieures. Penser, imaginer, souhaiter, aspirer, désirer, se questionner, rêver sont des activités de ce type qui s'effectuent généralement sans intention consciente et sans véritable responsabilité. Par contre, par la méditation, nous utilisons consciemment et délibérément nos pouvoirs intérieurs dans un but spécifique.

Toute action humaine extérieure est le résultat d'une certaine activité intérieure. Trop souvent, nous sommes poussés par nos désirs et nos pensées incontrôlées, ce qui provoque toutes sortes de difficultés et entraîne des conséquences désastreuses, tant pour l'individu que pour l'Humanité en général. C'est pourquoi il est essentiel que nous devenions maîtres de notre propre domaine intérieur, ne créant, dans ce monde subjectif, que ce que nous considérons être juste et constructif. Ainsi, nous apporterons, sur ces plans intérieurs, notre contribution au bien commun, tout comme nous le ferions dans le monde extérieur.

Nous apprenons d'abord à réaliser tout ceci dans notre propre sphère intérieure, premier champ dont nous sommes responsables. Ensuite, nous commençons à contribuer au domaine général de la vie intérieure que nous avons en commun avec toute l'humanité. A

ce propos, nous devons signaler les dangers de la suggestion individuelle et collective. Nous devons comprendre que, tandis que nous créons tout le temps des formes-pensées - consciemment ou non - nous participons également à celles-ci. Cela signifie que nous sommes "ouverts" aux influences, à différents degrés : c'est une seconde raison valable de ne pas être négatifs ou vagues sur les plans intérieurs. Nous devons plutôt développer une vie intérieure positive.

Nous n'avons qu'à penser aux ingénieuses techniques employées par la publicité, aux "persuasions cachées" pour nous rendre compte des influences psychologiques exercées sur nous.

Au cours des années, le niveau de subtilité et la capacité d'endoctrinement psychologique de la propagande et de la publicité s'est beaucoup développé. L'influence croissante et le contrôle des médias est largement responsable de cette situation qui prévaut non seulement dans les domaines politiques et économiques, mais également dans le domaine social, moral et même spirituel.

Tous ceux qui s'intéressent véritablement au sort de l'humanité et qui ont une vie d'orientation spirituelle, se doivent d'être au moins aussi éveillés et aussi déterminés et habiles dans leur service que ceux qui ont du succès dans le monde matériel. Ceci met chacun en présence d'un défi et d'un champ d'action utile et à sa portée, par la méditation, peu importe sa situation extérieure. Penser de façon constructive est une chose que nous pouvons tous faire, et ce, dans tous nos moments libres, où que nous soyons.

Évidemment, surtout à ses débuts, la véritable méditation requiert calme et solitude, mais c'est un excellent entraînement au contrôle mental que de consacrer les minutes libres occasionnelles à penser de façon constructive. Rapidement, nous découvrons que nous pouvons contrôler le mental dans des situations qui ne sont pas favorables à la méditation, comme lorsque nous voyageons dans un train, lorsque nous sommes en attente dans un magasin, et même lorsque nous faisons des actions banales à la maison. Nous découvrons que ce contrôle du mental est également possible lorsque nous faisons face à des situations déconcertantes, à des urgences, à des sources d'anxiétés ou à des décisions importantes. En somme, la discipline et l'entraînement de notre mental nous sera toujours d'un grand secours.

Assez souvent, nous faisons deux ou trois choses à la fois sans nous en rendre compte ; la plupart du temps, nous rêvons ou laissons nos pensées errer inutilement, regrettant le passé, craignant l'avenir ou encore ne pensant vraiment à rien du tout. Nous devrions plutôt maintenir notre mental dans une activité constructive, ce qui n'est pas très difficile avec un peu d'entraînement.

Mentionnons maintenant le facteur temps. C'est un problème auquel nous sommes tous confrontés. La plupart d'entre nous sentons qu'il y a tant à faire, que nos vies sont si compliquées, que les besoins du travail et de la famille nous laissent si peu de temps et d'énergie libres, si peu de moments pour nous retrouver, que nous finissons par croire qu'il ne nous est pas possible de prendre le temps de méditer chaque jour, bien que nous en réalisons la valeur. Ces difficultés sont réelles. L'organisation et les rouages de la vie moderne, dans son ensemble, ne tiennent pas compte des droits de la vie intérieure ; tout le

courant actuel s'y oppose. Malgré ces problèmes énormes, si nous ressentons suffisamment la valeur de la vie intérieure et si nous avons réellement l'intention de lui consacrer un peu de temps, nous pouvons trouver un moment dans la journée pour une courte méditation. Dix ou quinze minutes ne représentent pas une longue période à intercaler dans un programme de vingt-quatre heures.

Il est cependant évident que, dans la vie moderne, il est presque impossible de réunir les conditions idéales pour méditer. Donc, tout moment de quiétude dans la journée est une oasis dont nous devons tirer profit. Un excellent rythme à établir est de méditer à la même place, chaque matin, au réveil, avant d'entrer dans l'activité quotidienne. La régularité a une très grande valeur, mais nous ne devons pas dépendre d'un rythme donné. Même s'il nous faut plus de temps pour nous mettre en harmonie avec un travail intérieur et que cela nous paraît très difficile, mieux vaut apprendre à le faire, indépendamment des conditions extérieures. Chacun rencontre ses propres problèmes et chacun a besoin de les résoudre de son mieux.

Un autre aspect important de cette activité intérieure qu'est la méditation et que nous ne réalisons généralement pas est la qualité et les effets rédempteurs de la méditation. Cette rédemption s'opère dans notre propre sphère psychique et, si la méditation est pratiquée collectivement, elle rachète l'atmosphère psychique nébuleuse dans laquelle nous vivons, en des cercles de rayonnement toujours plus vastes. Elle la nettoie et la transforme ; elle est une méthode définie de coopération avec les forces rédemptrices. La plupart d'entre nous ont un concept trop abstrait de la rédemption et ont tendance à penser que c'est quelque chose que seuls les grands êtres peuvent accomplir mais, en fait, ce peut être et ce devrait être une entreprise continue à laquelle participe chacun d'entre nous.

Nous n'insisterons jamais assez sur la réalité de la vie de la pensée, sur son efficacité et sur son potentiel créateur. En effet, si nous comprenons la valeur de la pensée, nous saurons que nous avons chacun un rôle à jouer. Nous verrons que nous possédons un pouvoir qui nous était inconscient et dont nous n'avons pas su faire bon usage ; mais, si nous le voulons, nous pouvons aider d'une façon très réelle à établir les Lois et Principes qui régiront une ère nouvelle et meilleure.

La connaissance et la pratique de la méditation sont encore peu développées dans notre culture Occidentale; ainsi une série d'articles portant sur les différents aspects de la méditation et sur les Lois et Principes de l'ère du Verseau sera présentée dans ce cours, accompagnés de techniques et d'exercices pour les pratiquer. Au cours de l'année les six premiers chapitres du cours seront envoyés aux membres. Ils porteront sur les aspects suivants de la méditation :

La méditation	Qu'est ce que la méditation et comment s'y préparer
La concentration	La première étape de la méditation
La méditation	Dans son sens plus précis et plus profond
La méditation réfléchie	Le stade mental de la méditation
La méditation réceptive	Le silence intérieur et l'écoute des sphères supérieures
La prière	La fonction du sentiment et sa contribution spécifique
L'imagination	Sans doute la force propulsive la plus efficace de l'action

	intérieure ; elle est employée principalement à travers la visualisation
L'affirmation	L'utilisation de la volonté
L'invocation et l'évocation	L'action synthétique de tout notre être, pour "faire appel" à quelque chose de plus élevé (Invocation) et la réponse "d'en haut" à cet appel (Évocation)
La création de formes-pensées complètes	Construites par la fusion équilibrée de la pensée, du sentiment, de l'imagination et de la volonté
L'utilisation des formes-pensées	Pour le bénéfice de l'humanité à deux niveaux : au niveau intérieur comme radiation télépathique, au niveau extérieur comme manifestation dans le monde des effets du travail intérieur

Processus de Méditation

L'expression "conquête de l'espace intérieur" illustre bien ce que nous nous efforçons d'atteindre par la méditation : l'exploration des mondes intérieurs et l'utilisation de notre intelligence pour conquérir de nouvelles dimensions.

La première chose à saisir est qu'il existe des mondes intérieurs et que nous vivons en eux tout le temps par les aspects émotionnel et mental de notre nature. La vie psychologique a une existence tangible dans ces mondes d'énergies et de qualités et ne devrait pas être considérée comme totalement subjective, abstraite, sans forme, comme cela se produit généralement, à tort.

Les mondes intérieurs, qui correspondent à notre vie intérieure, sont le domaine des causes et des significations et sont, en fait, plus réels que ce que nous appelons le monde visible, car ils sont plus efficaces. C'est là que prend naissance tout ce qui, plus tard, se précipitera dans le monde extérieur, car tout ce qui se passe autour de nous est l'expression extérieure de l'activité ou de l'interaction d'énergies à ces niveaux intérieurs. Le monde matériel, comme la physique moderne le démontre, est de nature très différente de ce qu'il paraît à nos sens. La compréhension des mondes intérieurs existant au-delà des aspects extérieurs tangibles, nous procure une image du modèle global de la vie, laquelle nous ouvre de nouvelles perspectives.

Nous pouvons alors nous faire une idée des différents types d'action et de leurs stades définis. Ce sont ces stades que nous nous proposons de maîtriser dans la méditation ou exploration des mondes intérieurs, tels la fusée envoyée dans l'espace qui poursuit sa course et revient sur terre. Le processus de la méditation comporte, en effet, un cycle analogue.

Le premier stade de la méditation est celui de la *projection*. L'énergie propulsive de la fusée vainc la force d'attraction de la gravité et la fait décoller vers le haut. D'une façon analogue, nous pouvons projeter notre centre de conscience vers le haut, vers les mondes intérieurs. Après être passés à travers la sphère des sentiments et de l'imagination, nous pénétrons dans le monde de la pensée et même plus avant, dans les niveaux spirituels. Notre énergie

propulsive est celle de l'aspiration, appelée avec justesse "aspiration ardente", et nous la dirigeons - comme il faudra diriger, en fait, tout le processus de la méditation - par la grande puissance encore peu comprise de la volonté.

La seconde étape de la fusée est son entrée dans le champ de gravitation d'un autre centre d'attraction. Ceci correspond à la prise de contact, par la méditation, avec un centre d'énergie ou de vie supérieure, avec un certain domaine de la pensée ou avec une région spécifique de ces mondes intérieurs.

L'étape suivante est la plus délicate car il s'agit d'équilibrer l'attraction descendante de la terre et l'attraction ascendante de l'autre centre. Si cela s'accomplit correctement, le reliquat d'énergie propulsive de la fusée lui permettra de rester sur orbite autour du nouveau centre. C'est la même chose pour la conscience individuelle lorsqu'elle pénètre les niveaux intérieurs supérieurs. Il lui faut atteindre la région vers laquelle elle se dirige mais garder sa liberté et ne pas en devenir prisonnière. Elle doit y rester le temps nécessaire pour réaliser son objectif, c'est-à-dire le temps d'expérimenter et d'enregistrer tout ce qui peut se rapporter au centre contacté ou à la région mentale atteinte. Puis la méditation peut prendre fin, intentionnellement et harmonieusement.

La réception d'informations, grâce aux instruments qui se trouvent à bord de la fusée, correspond à l'enregistrement et à l'interprétation correcte, par le mental, des idées perçues dans les régions supérieures. Ensuite, tout ceci doit être utilisé et intégré aux connaissances et aux expériences déjà acquises, comme cela se produit pour les informations recueillies par le véhicule spatial.

L'analogie peut être poussée encore plus loin : l'expédition a pour but de contrôler ce dernier dans l'espace, durant toute sa course, à partir de son point de départ, la terre. Il en est de même de la méditation : le contrôle conscient ne doit jamais être absent. Tomber dans un état de transe ou d'inconscience est possible mais cela est mauvais et dangereux. La méditation doit toujours être un processus conscient. Nous devons rester pleinement éveillés et, de ce point d'observation, de là même où nous sommes, nous devons diriger complètement le processus, observant, contrôlant et réglant son déploiement et sa durée.

Préparation Menant à l'Alignement

Le succès de la méditation dépend, en grande partie, de sa préparation correcte et soignée. Pour commencer, nous devons choisir un endroit aussi tranquille que possible - au moins jusqu'à ce que nous soyons habitués à la méditation - un endroit où nous ne risquons pas d'être dérangés. Nous devons nous asseoir dans une position confortable. Alors qu'en Orient, l'assise jambes croisées permet de maintenir la colonne vertébrale droite, une telle posture est difficile pour ceux qui n'y sont pas habitués et elle n'est pas nécessaire. Pour se préparer efficacement à la méditation, il est bon de lire ou d'étudier un sujet relié au thème sur lequel nous allons méditer. Si nous en avons le temps, c'est une méthode qu'il est sage de suivre, car elle facilite beaucoup l'harmonisation mentale.

Ensuite, nous devons essayer d'éliminer toutes les tensions physiques, émotionnelles et mentales parce que de telles tensions représentent une dépense inutile d'énergie nerveuse et

musculaire. La détente est un art qui requiert de la pratique ; elle n'est pas aussi simple que les apparences le font croire. En essayant de nous détendre, nous pouvons tomber dans l'autre extrême : un état de passivité menant à la somnolence. Notre but est d'éliminer toute tension superflue, tout en gardant le tonus nerveux et musculaire nécessaire au maintien d'une vigilance et d'une entière attention à ce que nous faisons.

La description des différentes techniques de relaxation ne relève pas de nos objectifs ; de nombreux livres traitent en profondeur les différents aspects de la relaxation. Une des méthodes de détente les plus efficaces consiste à adopter une respiration lente et rythmée. Cependant, les exercices respiratoires doivent être pratiqués avec prudence car trop d'acharnement peut les rendre préjudiciables. Un bon exercice consiste à prendre dix respirations profondes, rythmées et lentes, avec une courte pause à la fin de chaque inhalation et de chaque exhalation. Aucune sensation d'effort ne doit se faire sentir, ni durant la respiration, ni durant les pauses. Il s'agit d'atteindre un rythme régulier plutôt que de prendre un temps donné. Les muscles respiratoires doivent être relâchés en exhalant ; ce "laisser-aller" de la tension peut alors s'étendre à tous les autres muscles du corps et procurer une détente générale.

La détente physique est une première étape nécessaire à cette détente encore plus importante qu'est la détente psychique. Celle-ci comprend la détente émotionnelle et mentale qui s'opère en deux phases distinctes correspondant aux deux niveaux du monde intérieur dans lequel nous travaillerons : l'émotionnel et le mental. Chaque niveau doit être abordé séparément, en tenant compte de sa nature spécifique.

Si, après la détente physique, nous commençons à nous observer psychologiquement, nous découvrons généralement qu'en nous des sentiments variés vont et viennent. Ces émotions doivent s'apaiser. Il n'est pas bon de les réprimer de force, mais le fait de les observer avec calme, "d'en haut", si l'on peut dire, sans s'identifier à elles, leur fait perdre graduellement leur emprise et leur intensité ; elles cessent alors de s'agiter et se tranquillisent, sinon entièrement, au moins suffisamment pour ne plus constituer un obstacle sérieux. Et c'est suffisant.

Ce travail constitue la première partie de la détente psychologique ; la seconde partie est la détente *mentale*. Par nature, le mental est agité et continuellement actif. Cet état est accru par le tempo rapide de la vie moderne et aussi par toute stimulation émotionnelle. Si nous parvenons à écarter les activités de la vie ordinaire et à tranquilliser les émotions, il nous sera moins difficile de calmer l'agitation naturelle du mental lui-même.

Il n'est pas possible de parvenir à une détente mentale complète à l'étape préparatoire ; ce sera la tâche principale de la première partie de la méditation : la concentration. Dans le stade préparatoire, il suffit d'atteindre un certain degré de désidentification, ou de détachement, de l'activité mentale et de ne pas nous laisser entraîner par elle dans toutes les directions. Le mental, de par sa nature, est constamment actif ; cette activité doit être distinguée de la conscience du Soi que nous pourrions appeler : la conscience de "l'Observateur". Cela nous fournit ce qui pourrait être considéré comme une plateforme à partir de laquelle nous pourrions entrer en méditation. Le but ici, n'est pas de supprimer l'activité du mental par la violence ou par un effort qui crée des tensions, invalidant du fait

même son but. La méthode à utiliser est davantage celle de l'attrition, c'est-à-dire de ne pas alimenter toute pensée ou image parasite avec notre intérêt pour celle-ci ; alors elles ne vont pas interférer sérieusement avec l'action intérieure de la méditation. Cette préparation pourrait être décrite comme celle de créer de l'espace dans et autour du centre de conscience, pour les exercices de concentration qui vont suivre, tout en n'essayant pas nettoyer complètement toute cette zone, à ce stade-ci.

Concentration

La méditation présuppose la maîtrise de notre intellect. Ce n'est jamais une entreprise facile. En fait, pour la grande majorité des gens, l'acquisition de ce pré requis est peut-être la plus difficile de toutes les étapes. Alors, ne nous décourageons pas si nous trouvons nos résultats insatisfaisants au début. Comme c'est un aspect essentiel de la pratique de la méditation, à tous ses stades, nous devons nous préparer à y travailler patiemment et avec persistance.

Le premier élément à comprendre est la distinction à faire entre la concentration spontanée ou automatique et la concentration contrôlée, délibérée. Elles sont différentes par leur nature et par leur façon d'opérer. Ce qu'on appelle concentration spontanée est un fonctionnement mental sous l'impulsion d'un sentiment, d'un désir ou d'un intérêt intense qui entretient son fonctionnement dans un certain sens. Un exemple typique est celui de l'homme d'affaires qui établit des plans pour le succès de son entreprise. Un autre exemple est l'étudiant concentré sur les sujets sur lesquels il s'attend à passer un examen.

Ceux qui peuvent se concentrer efficacement de cette manière ont l'impression que leur pouvoir de concentration est bon. Il l'est dans une certaine mesure mais le fait d'être capable de maintenir son attention sur une tâche ou sur un sujet, poussé par un intérêt, un besoin ou une peur intense, ne veut pas nécessairement dire que la même chose peut se produire lorsque l'intérêt manque. Le fait est que, lorsque nous essayons de nous concentrer sur des sujets abstraits ou sur quelque chose qui ne présente aucun intérêt ou aucun bénéfice personnel, nous trouvons cela bien plus difficile et nous découvrons ainsi que nous n'avons aucune maîtrise réelle de nos pensées.

Cette découverte est humiliante mais salutaire. Elle montre combien nous sommes la proie de nos impulsions et, dans ce sens, combien nous sommes négatifs, même lorsque nous sommes extérieurement positifs et actifs. Il est évident que nos émotions, nos impulsions et nos pensées jouent presque automatiquement et dramatiquement en nous et qu'elles sont des forces puissantes dans nos vies. En d'autres mots, ce sont elles qui nous manipulent, au lieu d'être nous-mêmes celui ou celle qui choisit, dirige et contrôle.

C'est une des raisons pour lesquelles les intérêts plus intellectuels ou spirituels ne possèdent pas la même puissance motrice que les intérêts personnels habituels de l'homme moyen. Ajoutons que la nature de ces intérêts est fondamentalement différente. Les sujets abstraits sont plus "fluides" ; ils sont moins tangibles pour le mental qui cherche à les saisir et à s'y concentrer. Le mental étant moins accoutumé à ces modes de fonctionnement, plus subtils et plus difficiles, répugne à les affronter et s'en détourne. C'est une activité nouvelle et, en général, notre mental y résiste, car tout nouveau sujet ou tout nouveau champ de

connaissance présente des difficultés, au début, et demande, de ce fait, beaucoup plus de concentration et d'efforts. Par contre, dans les domaines familiers, beaucoup de déblayage a déjà été fait, des connections ont été établies, ce qui rend le travail plus facile.

Ceci explique pourquoi beaucoup de gens répugnent à accepter de nouvelles idées ou à changer leurs buts ou leurs intérêts. Ils détestent ce qui est nouveau, tout en le craignant et, en conséquence, ils y résistent. Un exemple amusant, qui paraît incroyable actuellement, est la déclaration faite en 1884, par un éminent astronome français, qu'il n'y avait plus rien d'autre à découvrir en astronomie !

Le fait de prendre conscience que nous ne sommes pas maîtres de notre mental peut nous choquer mais, s'il en est ainsi, tant mieux ; cela nous galvanisera pour faire les efforts nécessaires à l'atteinte de la maîtrise mentale et nous permettra d'y puiser le stimulant émotionnel qui nous manquait jusqu'alors. Un autre résultat important relevant de ces découvertes sur nous-mêmes est la conscience qu'il existe une différence entre nous-mêmes et nos pensées et nos émotions.

L'impossibilité de maintenir notre pensée concentrée démontre la présence d'un conflit, ce qui signifie que deux factions s'opposent. Il est important de reconnaître ce conflit parce qu'il met en lumière la différence entre le "Je", avec sa volonté propre, et l'intellect, souvent indiscipliné, résistant ou paresseux ayant, lui aussi, en quelque sorte, sa vie propre.

Le fait même de reconnaître ces aspects préliminaires mais vitaux, constitue, pour nous, un point d'appui pour apprendre à concentrer notre mental à volonté. La reconnaissance de ces aspects nous donne, en même temps, une compréhension de nous-mêmes et nous fournit le mobile dont nous avons besoin pour devenir maîtres de cet instrument précieux qu'est le mental. Celui-ci est un si bon serviteur lorsqu'il est dominé, mais il nous donne beaucoup de mal quand il est laissé à lui-même !

La technique à employer pour acquérir la maîtrise du mental et la capacité de se concentrer à volonté est à l'opposé de celle souvent utilisée dans l'éducation moderne. En effet, cette dernière consiste à éveiller l'intérêt de l'étudiant, ce qui permet d'acquérir plus facilement la connaissance mais ne donne pas le vrai contrôle ni la véritable maîtrise du mental. Pour parvenir à une concentration délibérée sur des sujets difficiles et abstraits, la bonne technique à utiliser est de commencer par se concentrer sur des sujets simples et neutres ne présentant aucun intérêt à nos yeux. De cette façon, nous apprenons à garder notre attention fixée, sans l'aide d'un intérêt ou d'un désir personnel.

Il existe différents types d'exercices pratiques de concentration. La perception visuelle est un exercice simple et positif, pour commencer. C'est un entraînement à l'attention, non à un processus de pensée. Il nous permet de développer une habileté élémentaire à la concentration de notre attention, premier stade du processus, plus difficile et plus complexe, de méditation sur des sujets abstraits.

Un simple exercice de perception visuelle consiste à observer une série d'objets, rapidement et avec précision. Par exemple, observez le contenu d'une chambre pendant une demi-minute et écrivez-en ensuite la description aussi détaillée que possible. Le même

exercice peut se faire à partir de l'observation d'une même image, plusieurs jours de suite, ce qui permet de garder un relevé numérique des résultats obtenus et, ainsi, de mieux contrôler les progrès accomplis.

De tels exercices nous montrent aussi que la faculté d'observation varie beaucoup selon les différents types psychologiques. Bien des gens trouvent ce genre d'exercice relativement facile parce qu'ils portent naturellement intérêt au monde extérieur et observent tout ce qu'ils voient. Ces exercices leur sont donc superflus. Par contre, ils sont extrêmement utiles à toutes les personnes qui ont tendance à vivre à des niveaux de vie plus abstraits, plus intérieurs et dont l'intérêt est surtout centré dans le monde des émotions, de l'imagination ou de la pensée pure. Ces exercices les habituent à observer et à se concentrer sur ce qui ne les intéresse pas, ce qui les aide à développer le côté relativement inexploité de leur nature. Le but de l'exercice est d'être capable de se concentrer *à volonté*, quel que soit l'intérêt, sur n'importe quel niveau de conscience et sur n'importe quel objet ou sujet.

Les exercices consistant à observer des objets extérieurs servent de préparation à la concentration sur des objets intérieurs, sur des images intérieures. Un exercice fait transition entre les deux étapes : il s'agit d'observer une image pendant vingt ou trente secondes, de fermer les yeux et d'essayer de conserver la représentation de l'image devant "l'œil mental" ou "œil intérieur". En effet, nous avons tous ce pouvoir d'imagination qui nous permet de nous représenter des objets, des visages familiers. Il est plus ou moins développé et dynamique chez chacun mais, pour atteindre notre but actuel, c'est moins la vivacité des images qui importe que le pouvoir de les garder fermement devant l'œil mental et la capacité de concentration de l'attention sur elles. L'observation soutenue d'une image aide considérablement à sa visualisation claire et à son maintien dans le champ de la conscience.

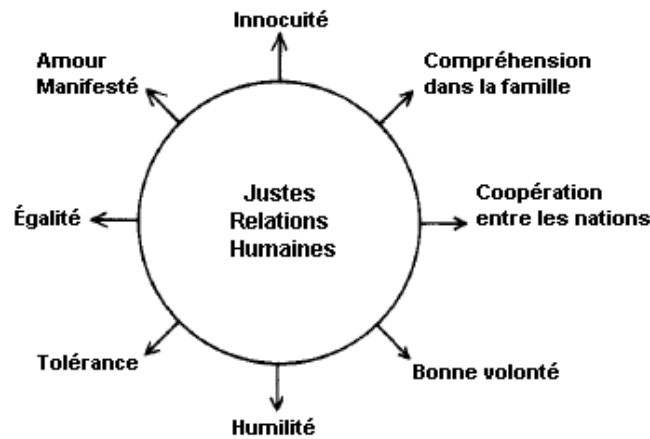
Un second exercice du genre consiste à évoquer une image et à la maintenir mentalement claire pendant un court moment, sans la regarder auparavant. Nous pouvons commencer avec un objet familier, tel qu'un édifice vu chaque jour, une rue connue ou la représentation d'un membre de notre famille. L'image devrait être construite avec précision, en se concentrant sur les détails ; ensuite, il s'agit de la maintenir fermement pendant un certain temps.

C'est ici que commence une lutte réelle, une escarmouche intéressante mais quelquefois exaspérante, entre notre volonté de conserver l'image et la nature fluide de l'imagination, accoutumée à passer d'une chose à une autre en une succession rapide et souvent désordonnée. Elle nous jouera toutes sortes de tours ; elle déformera l'image, l'agrandira, y ajoutera des éléments étrangers, la divisera en deux parties ou davantage, y substituera quelque chose d'autre ; en fait, l'imagination fera n'importe quoi, excepté de laisser l'image stable devant l'œil mental.

Ce fait est humiliant mais révélateur. Nous avons là une nouvelle preuve indéniable que nous ne sommes pas maîtres de notre instrument, et qu'il y a conflit entre lui et nous. C'est alors que le processus de maîtrise de soi commence réellement. Maîtriser a ici le sens d'utiliser, de diriger et de contrôler - à volonté - notre mécanisme entier.

Voici un excellent exercice de concentration, tiré du livre Concentration d'Ernest Wood.

Étudiez ce diagramme :



Copiez ce diagramme sur un grande feuille de papier et essayez d'augmenter le nombre de flèches jusqu'à 100. Vous pouvez ajouter des idées personnelles et concrètes telles que : dire à un confrère que vous appréciez une chose qu'il a faite ; être patient avec une personne ayant un rythme différent du vôtre ; traiter les objets qui vous entourent avec respect etc.

Ne passez pas de temps à penser à d'autres thèmes comme la Bonne Volonté, l'Égalité, la Coopération, etc. Prenez note des idées intéressantes et ramenez doucement votre attention aux Justes Relations Humaines. Puis demandez-vous : "Quoi d'autre ?" en maintenant votre attention sur les Justes Relations Humaines. Encore une fois, écrivez toute idée qui se présente. Après avoir écrit un bon nombre d'idées, votre mental sera temporairement à sec. Persévérez un moment pour permettre l'émergence d'autres idées.

Cet exercice peut être incorporé à la méditation suggérée à la fin de ce livret. Non seulement il facilitera la concentration, mais il fournira également une méthode de réflexion sur le thème à l'étude.

Le meilleur moyen d'obtenir une puissance de concentration est, comme pour toute autre habileté, une patience soutenue et des exercices répétés. Il mérite d'être signalé ici que l'évocation d'une image mentale ou d'une représentation intérieure a une valeur qui dépasse le développement du pouvoir de concentration. Les images ont un pouvoir propre, consciemment ou inconsciemment utilisé. Nous reviendrons sur ce sujet plus tard, dans le livret IV, lorsque nous traiterons de l'utilisation de la visualisation ; c'est une phase très intéressante et très importante de la technique de méditation. Pour l'instant, nous n'étudions la visualisation que dans sa relation avec la concentration.

A part ces exercices techniques spécifiques, nous aurons, au cours de notre vie journalière, de nombreuses occasions de nous entraîner à la concentration. Se concentrer veut simplement dire : donner toute son attention à ce que l'on fait, sans se laisser distraire. Souvent, nous exécutons les actions habituelles dans un état plus ou moins rêveur, notre

mental étant sans cesse entraîné dans des pensées parasites et vagues, qui n'ont rien à voir avec l'activité du moment. Ceci crée un état de dissociation passive qui peut prendre des proportions dangereuses et qui, dans tous les cas, est une perte d'énergie. Entraînons-nous à maintenir un certain degré de recueillement. Développons également la capacité à faire deux choses en même temps, ce qui veut dire : être conscient et actif simultanément à deux niveaux différents. Dans ce cas, nous sommes consciemment éveillés et actifs aux deux niveaux, ce qui est très différent du fait de laisser errer notre mental et notre imagination, sans contrôle et contre notre volonté.

Considérant la concentration sous cet angle plus profond, nous pouvons convenir que nous sommes peu nombreux à réellement vivre dans le présent, en permanence. La majeure partie de nos intérêts, de notre attention et de notre vie psychique est orientée, soit vers le passé, soit vers l'avenir. La plupart du temps, nous nous rappelons les choses passées ou les regrettons ou bien nous nous inquiétons de celles qui sont encore à venir. C'est une habitude malsaine qui doit être changée. En résumé, la concentration implique l'habileté à vivre dans le présent en général, puis l'habileté à se centrer spécifiquement dans cette partie ou cette section du présent où se trouve notre devoir immédiat.

Une forme de concentration plus élevée et plus importante que celle dont nous avons traité jusqu'à maintenant est celle de l'Observateur ou du Spectateur intérieur qui, étant lui-même parfaitement concentré, observe le panorama fluide de la vie psychologique, ce que William James appelait "le courant mental". Avec détachement, il le perçoit, l'évalue et, au besoin, intervient pour le modifier. Une telle attitude intérieure n'est pas du tout facile à maintenir de façon constante. Étant, si l'on peut dire, "sur le bord" du courant mental, nous sommes enclins à nous laisser entraîner par lui. Notre attention est facilement attirée par des vagues d'émotions, par quelque idée intéressante ou par des impulsions pressantes. Nous devons la ramener continuellement au centre de la concentration, au soi, à la conscience, à la partie qui, en nous, persiste, immuable au milieu de toutes les variations du courant psychologique.

En poursuivant intensivement, pendant les deux premiers mois, ce travail préparatoire à la concentration, nous posons les bases indispensables à de futures méditations efficaces. En cela, évitons deux extrêmes. L'un est de faire ces exercices, peu intéressants en apparence, d'une façon plus ou moins négligente, comme une sorte de routine. Un tel comportement serait trop superficiel pour être efficace. L'autre extrême à éviter est d'y mettre trop d'acharnement et de force. Ce travail doit se faire sans aucune tension. Nous n'essaierons pas non plus de faire ces exercices lorsque nous serons fatigués, car nous aurions alors peu de chances de succès et tout progrès serait atteint au prix d'une tension trop grande.

Il est, de plus, recommandé de ne pas se laisser décourager par l'échec, en particulier par une incapacité à maintenir la concentration pendant un certain temps. Dans les débuts, il est suffisant d'atteindre une réelle concentration pendant dix secondes, ensuite pendant vingt secondes. Une minute ou deux, c'est déjà long. Il vaut donc mieux pratiquer des exercices courts et répétés, avec un certain succès, que d'essayer de se faire violence pour maintenir l'attention fixée pendant une période plus longue.

Enfin, en tant qu'Observateur, chacun de nous devra essayer de maintenir, tout au long des expériences et des exercices, deux attitudes favorables. La première est la patience envers soi-même ou, plus exactement, envers notre mécanisme ; il s'agit de l'attitude que nous adopterions envers un enfant indiscipliné dont nous espérons gagner finalement la coopération. L'autre attitude est de cultiver la confiance à l'égard de notre persévérance pour nous conduire au succès. La citation suivante de Keyserling - tirée de son Journal d'un Philosophe - renforcera cette confiance et mettra l'accent sur la valeur de ce que nous essayons d'atteindre :

“Sans aucun doute, le pouvoir de concentration est la vraie force motrice de tout notre mécanisme psychique. Rien n'augmente davantage notre capacité de rendement que sa croissance ; chaque succès, dans n'importe quel domaine, prend sa source dans l'exploitation intelligente de ce pouvoir. Aucun obstacle ne peut résister, d'une façon permanente, au pouvoir exceptionnel de la plus profonde concentration. L'attention pousse chaque problème à se révéler, tôt ou tard, dans tous ses aspects, aspects qui peuvent être reconnus par une nature spécifique.”

* * *

Concentration et Justes Relations

La concentration, indispensable à une méditation efficace, sera évidemment nécessaire dans le travail sur chaque loi et chaque principe. La loi des Justes Relations Humaines nous offre une occasion particulière de concentration permanente car elle est liée à toutes les circonstances de notre vie quotidienne. C'est la base de toute coopération et de toute interaction constructive, de plus, elle est nécessaire à toutes nos attitudes ; c'est pourquoi la pratique d'un contrôle mental tout au long de la journée, tel que suggéré, peut très bien être liée au développement de justes relations. Ceci peut se faire, non seulement dans nos rapports directs avec tous ceux que nous rencontrons, mais aussi avec tous ceux que nous contactons par correspondance, par téléphone et même avec ceux auxquels nous pensons. Nous ne devrions pas oublier non plus la nécessité de justes relations à l'intérieur de nous-mêmes - entre les émotions et le mental, et ensuite entre ceux-ci et l'Observateur ou Celui qui perçoit.

Les exercices de ce type ont plus de valeur que les apparences peuvent le laisser croire à première vue, surtout s'ils sont utilisés en début de journée. Non seulement conditionnent-ils notre attitude générale pendant la journée, mais, en réalité, ils construisent un modèle permettant à notre pensée de se diriger plus facilement pendant le jour. On peut dire que ces exercices aident à établir la vibration requise comme on met au point un instrument pour qu'il émette sur une certaine longueur d'onde. Aussi, si cela est fait avec soin, les effets sont d'une grande valeur.

Exercice quotidien

Le matin, avant d'entreprendre vos activités et avant d'établir les contacts de la journée, concentrez-vous et “voyez à l'avance” ou visualisez toutes les associations probables avec d'autres personnes. Imaginez-les telles qu'elles devraient être et voyez-les comme des

relations *justes* ; quelques-uns de ces contacts sont susceptibles d'être difficiles, soit à cause d'une antipathie quelconque ou à cause de différences d'opinions, essayez alors de résoudre l'antipathie ou la critique en appliquant la loi des Justes Relations Humaines. Imaginez l'action de cette loi dans tous les contacts et dans tous les événements du jour, établissant ainsi un modèle de justes relations dans tous les aspects de la vie.

* * *

Section III

LA LOI DES JUSTES RELATIONS HUMAINES

Nous avons plusieurs milliards de voisins. Il ne s'agit pas de personnes habitant forcément la même rue, mais d'êtres humains ayant des contacts si étroits avec nous et entre eux, à cause de la vie moderne, qu'ils sont véritablement nos "voisins".

Cela veut dire que les Justes Relations Humaines seront d'une importance capitale dans le nouvel âge dans lequel nous entrons. De plus, ces contacts plus nombreux sont survenus en un laps de temps très court, comparativement aux longues périodes pendant lesquelles la vie se développait par le passé. Presque du jour au lendemain, les distances séparant un peuple d'un autre ont été télescopées. Nous pouvons voir ou entendre, dans nos foyers, les événements survenus de l'autre côté du monde. Nous avons développé des habitudes qui nous rendent économiquement dépendants des peuples de presque toute la planète.

Tous ces changements requièrent une adaptation de notre part. Consciemment ou non, nous sommes contraints de changer nos attitudes, de donner de nouvelles dimensions à notre pensée, d'élargir notre conscience, aussi rapidement que la science fait avancer notre civilisation. C'est un véritable défi pour la nature humaine.

Cependant, nous devons aussi reconnaître que ces circonstances extérieures nous obligent simplement à accepter le type de rapport qui est notre véritable héritage en tant qu'êtres humains. Celui-ci est le fondement de notre existence ; ce n'est pas seulement un idéal de vie harmonieuse ou un besoin de survie, c'est un fait de la nature. Nous sommes liés de façon indissoluble. Nous grandissons ensemble dans le grand drame de la vie qui se déroule sur notre terre. Nous sommes en contact continuels les uns avec les autres, non seulement au point de vue social et sur le plan physique, mais aussi par le cours de nos pensées et de nos émotions qui s'interpénètrent. Nous sommes les parties d'un tout, de la même manière que nos cellules font partie de notre propre corps, chacune étant une unité, mais faisant également partie d'une forme plus grande. Nous sommes membres de notre famille, citoyens de notre ville, de notre nation et - en vertu de la même loi - nous sommes des unités dans le tout de la race humaine.

Considérant ces faits, nous pouvons contempler la perspective très large offerte par la loi des Justes Relations Humaines, dans sa présentation et son fonctionnement. Elle n'est pas seulement une loi sur la justesse de nos propres contacts avec autrui mais une règle fondamentale pour tout l'organisme de la vie. Son champ couvre toute notre sphère de vie,

c'est-à-dire celle de l'expression pratique extérieure, celle des sentiments intérieurs, des attitudes et de la pensée.

Une étude approfondie des Justes Relations Humaines nous oblige à réfléchir aux différentes qualités impliquées. Le sens des responsabilités, la compassion, l'amour, l'innocuité sont, dans la chaîne des justes relations, des maillons à forger dans nos propres cœurs. Notre problème fondamental est de parvenir à établir de justes attitudes à *l'intérieur* de nous-mêmes. Ce faisant, nous vaincrons nos limites et ouvrirons la voie des justes relations, une voie susceptible de se prolonger dans la vie des autres.

Nous expérimentons quotidiennement la science des Justes Relations, souvent de façon inconsciente. Tous les actes journaliers et nécessaires de coopération, l'organisation de nos existences, la façon de mener tous nos contacts, nous sont expérience pratique des divers aspects, divers degrés et divers genres de relations. Sur les plans intérieurs, nous tissons également et constamment des relations, par nos pensées et par nos sentiments.

La méditation sur ces qualités indispensables, donne accès à une perception approfondie de leur valeur, et nous permet de mieux comprendre comment cultiver, utiliser et rayonner ces qualités. Par exemple l'innocuité, peut nous sembler une qualité négative. En méditant sur elle, nous verrons qu'elle constitue un véritable pouvoir pour le bien et contrebalance, aux racines mêmes de notre être, ces caractéristiques qui incitent au conflit, à la critique, aux attitudes dures, destructrices et blessantes. L'innocuité a été appelée "la contribution la moins publicisée, mais possiblement la plus bénéfique que nous puissions faire à la vie". Méditer sur cette qualité aidera à libérer son pouvoir secret.

Au cours des âges, les Justes Relations Humaines ont été bien représentées. De grands penseurs les ont enseignées, d'une façon ou d'une autre. Tous ceux qui ont œuvré pour la liberté humaine et pour les associations libres et justes entre les hommes, ont contribué à réaligner les contre-courants et les relations confuses qui résultèrent, si souvent, des stades variés de développement de notre civilisation et de notre culture.

C'est un concept "joyeux" que celui de la famille humaine et, bien que sa réalisation ait été entravée par la croissance nécessaire de l'individualisme et de l'affirmation de soi, nous sommes maintenant à un point où l'équilibre délicat entre l'individualité et l'Ensemble peut commencer à s'établir.

La loi des Justes Relations Humaines requiert une participation intelligente à cet Ensemble. Une acceptation irréfléchie et l'ancien "instinct grégaire" ne qualifient pas l'attitude propre au nouvel âge. C'est en tant qu'individus développés que nous essaierons, dans l'avenir, d'adapter correctement les petites unités personnelles à la mosaïque de la vie de l'Humanité une. C'est une coopération intelligente avec cette loi des Justes Relations Humaines qu'évoquent ceux qui cherchent à favoriser l'établissement du nouvel âge.

ANALYSE

L'analyse suivante suggère des lignes de réflexion pour approfondir la compréhension de la loi ou du principe à l'étude pendant deux mois. Elle peut aussi s'avérer utile à l'application des techniques pour établir de Justes Relations Humaines (p. 22) et à la préparation pour la Méditation (p. 23).

I. Types de relations :

1. Entre les différents aspects de soi-même :

- Le mental,
- Les émotions,
- Les actions,
- Le "Soi".

2. Entre soi et ceux qui nous entourent, par exemple :

- Les membres de notre famille,
- Nos associés en affaires ou au travail,
- Ceux que nous rencontrons dans la routine journalière,
- Nos amis particuliers.

3. Entre les groupes auxquels on appartient, par exemple :

- Les groupes sociaux,
- Les groupes politiques,
- Les groupes religieux,
- Les groupes professionnels.

4. Entre les nations.

5. Toutes ces relations sont "horizontales" mais il existe aussi des relations "verticales" :

- Avec ceux qui sont "au-dessus" de nous (dont la conscience est plus évoluée que la nôtre).
- Avec les règnes dit "inférieurs" ou de la nature.

II. Quelques obstacles aux justes relations :

1. L'égoïsme,
2. La peur,
3. La haine,
4. L'ambition.
5. L'orgueil,
6. La séparativité.

III. Quelques qualités nécessaires aux justes relations :

1. Le sens des responsabilités,
2. La compréhension,
3. La compassion,
4. L'amour,
5. L'innocuité,

6. L'esprit de partage.

Ce tableau suggère des lignes de pensée sur cette Loi au cours de ces deux mois, qui pourront être particulièrement utiles dans l'exercice quotidien (p. 19) et dans le Plan de Méditation sur les Justes Relations Humaines (p. 23).

Techniques pour établir de Justes Relations Humaines

1. Visualisation :

Visualisez vos relations comme de vivants fils d'or ou comme des canaux par lesquels la lumière et l'amour se déversent librement.

2. Pensée-semence (à utiliser tous les matins au réveil) :

“Que toutes les personnes avec lesquelles je viendrai en contact aujourd'hui soient bénies.”

3. Prière pour l'Unification :

Les fils des hommes sont un et je suis un avec eux.
Je cherche à aimer, non à haïr ;
Je cherche à servir, non à exiger le service dû ;
Je cherche à guérir, non à blesser.
Puisse la souffrance apporter sa juste récompense de
Lumière et d'Amour ;
Puisse l'âme dominer la forme extérieure
Et la vie et toutes circonstances
Et révéler l'Amour
Qui gît sous les événements du temps.
Que la vision et l'intuition viennent.
Puisse le futur se révéler,
Puisse l'union intérieure triompher
Et les divisions extérieures cesser.
Puisse l'Amour prévaloir
Et tous les hommes s'aimer.

* * *

PLAN DE MÉDITATION SUR LES JUSTES RELATIONS HUMAINES

(Du 21 décembre au 20 février)

I. Alignement par :

1. La détente (physique, émotionnelle et mentale) :

Prenez un court instant pour ces étapes successives de détente, en calmant la respiration. Celle-ci deviendra de plus en plus profonde jusqu'à ce que vous ayez atteint le silence intérieur et la sérénité.

2. L'aspiration :

C'est le moment où vous amenez l'énergie de la nature émotionnelle à coopérer et à s'harmoniser avec la démarche de méditation.

3. La concentration mentale :

Vous calmez votre mental et l'orientez vers les régions supérieures de quiétude où s'opère la méditation.

4. La réalisation

Réalisez votre unité avec le Groupe de Méditation Créatrice et toutes les personnes qui pratiquent cette méditation dans le monde.

II. Consécration :

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

III. Méditation sur la Loi des Justes Relations Humaines

1. Concentrez toute votre attention sur les Justes Relations Humaines.

2. Réfléchissez sur le sens, la valeur et les implications profondes de la loi des Justes Relations Humaines.

3. Visualisez un symbole des Justes Relations Humaines. (Laissez venir en vous l'image, le symbole caractérisant le mieux, à votre avis, cette Loi et maintenez-le quelques instants à votre attention.)

4. Imaginez la façon dont, dans votre vie quotidienne, vous allez manifester cette Loi et contribuer à son implantation dans le monde.

5. Diffusez et transmettez la qualité de cette Loi par télépathie :

a. En énonçant, d'une manière réfléchie et à haute voix, l'affirmation suivante :

“La loi des Justes Relations Humaines imprègne chaque jour davantage la vie de l’humanité.”

- b. En projetant la forme-pensée des Justes Relations Humaines sur des rayons de lumière dans toutes les directions.

IV. Affirmation

“Pussions-nous être aidés pour faire notre part.”

Nous vous suggérons d'utiliser ce Plan de Méditation quotidiennement ou au moins deux ou fois par semaine. Une méditation courte et dynamique est plus efficace qu’une méditation prolongée au cours de laquelle la concentration et l’élan du cœur risquent de se perdre ; une période de 10 à 15 minutes sera donc largement suffisante.

* * *

Si vous éprouvez des difficultés particulières à vous relaxer et à vous focaliser, voici un exercice supplémentaire de préparation à la méditation. Vous pourrez en oublier les détails au fur et à mesure que chacune des étapes vous sera familière :

- Installez-vous confortablement et prenez conscience de votre respiration, en lui donnant toute sa liberté.
- Restez quelques instants contemplatif (ve) de cette respiration, en lui donnant toute sa liberté.
- Remettez à la terre le poids de votre corps, en relâchant toutes vos tensions musculaires dans les jambes, le tronc, les bras, la nuque, les muscles du visage, la langue.
- Considérez vos émotions comme de petites vagues sur le lac de votre sensibilité. Voyez-les s’apaiser peu à peu et le lac devenir calme et pur, reflétant le ciel bleu.
- Voyez vos pensées qui passent dans votre conscience comme autant de petits nuages. Ne les suivez pas mais soufflez dessus et ramenez simplement votre conscience à être tout à fait consciente du moment présent. Si d’autres pensées arrivent, n’entrez pas en conflit avec elles ; soufflez simplement dessus pour qu’elles s’éloignent et revenez totalement présent à l’instant présent.
- Le Soi, le “Je Suis”, l’Être, l’Âme que vous êtes, est le soleil qui brille sur tout cela. Visualisez-le comme une lumière qui brille au-dessus de votre tête et ressentez :
 - Sa lumière dans votre mental
 - Son amour dans votre cœur
 - Sa vie dans chacune de vos cellules de votre corps.

* * *

LISTE DES SUJETS TRAITÉS AU COURS DES TROIS ANNÉES

PREMIÈRE ANNÉE

Thème : Les Bases de la Méditation

- Livret I Qu'est-ce que la méditation ?
La loi des Justes Relations Humaines.
- Livret II Les différents types de méditation.
Le principe de la Bonne Volonté.
- Livret III La méditation réceptive.
La loi de l'Effort de Groupe.
- Livret IV Les types de prière / la visualisation.
Le principe de l'Unanimité.
- Livret V La volonté / l'invocation.
La loi de l'Approche Spirituelle.
- Livret VI Le rayonnement et l'action intérieure.
Le principe de la Divinité Essentielle.

DEUXIÈME ANNÉE

Thème : Méditation et Formation à l'Éveil de Soi

- Livret I Méditation personnelle et méditation de service.
Le nouvel âge.
- Livret II L'équilibre et la synthèse des opposés.
Tendances et caractéristiques du nouvel âge.
- Livret III La réalisation du Soi ou de l'Âme. La désidentification. La modalité positive
et le dynamisme.
- Livret IV La volonté. Exercice de développement de la volonté. L'extraversion.
- Livret V Précautions à prendre en méditation.
La joie.
- Livret VI Contemplation et rayonnement.
Unification, synthèse, universalité.

TROISIÈME ANNÉE

Thème : La Reconnaissance de la Réalité

- Livret I Qu'est-ce que la réalité ? Les catégories de mirages.
Les Justes Relations Humaines et le mirage.
- Livret II L'inconscient. Techniques pour combattre les mirages. Le principe de la
Bonne Volonté et les mirages.
- Livret III Les mirages de la supériorité et de l'affirmation de soi. La loi de l'Effort de
Groupe et les mirages.
- Livret IV Les mirages négatifs.
Le principe de l'Unanimité et les mirages.
- Livret V Les mirages liés à l'activité, au mental.
La loi de l'Approche Spirituelle et les mirages.
- Livret VI La dissipation des mirages liés aux relations.
Le principe de la Divinité Essentielle.

* * *