

GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEL ÂGE

DEUXIÈME ANNÉE

LIVRET I

(21 décembre au 20 février)

INTRODUCTION

L'intérêt actuel pour la méditation est un signe réel de l'expansion du mental humain. Nous ne limitons plus notre exploration au champ de l'existence physique. L'intérêt actuel pour les royaumes de la conscience, tant dans les approches médicales et psychologiques que dans les diverses disciplines spirituelles, est l'indice de l'atteinte de nouveaux stades dans la recherche de la connaissance et de la compréhension. Nous entrons vraiment dans un "Nouvel Âge".

La méditation est un moyen reconnu d'exploration de champs de conscience subtils, de pénétration dans la supra-conscience. Elle doit être considérée comme une méthode scientifique, spécifique et définie et pas seulement comme un moyen d'abstraire notre pensée des niveaux concrets de l'existence. Ceci mérite d'être souligné parce que certains ont tendance à croire que la méditation n'a pas de but particulier ou d'objectif créateur. Elle est aussi, parfois, considérée comme un "mécanisme" d'évasion de l'extrême tension de la vie journalière.

La vraie méditation, loin d'être une fuite vers des sphères intangibles ou des expériences supranormales, est un moyen de participation mentale à des niveaux de conscience toujours plus larges et plus profonds.

Elle est également un moyen créatif et, en conséquence, "re-créatif", à la disposition de tous ceux et celles qui souhaitent l'employer. Plus généralement, elle peut se pratiquer pour :

- le développement de notre propre conscience de Soi (Soi-conscience).
- le service des autres et du monde au-delà de nous-mêmes (activité de service).

Ces deux aspects diffèrent, tant dans leur méthode que dans leur objectif. Il est donc important de savoir lequel adopter et comment les combiner dans une méditation particulière.

Le Groupe de Méditation pour le Nouvel Âge s'intéresse, avant tout, à la méditation en tant que "service" pour le Nouvel Âge. Pour atteindre cet objectif, il nous faut développer, à la fois l'art de la méditation et la conscience de Soi. Ces deux qualités sont complémentaires. Combinées, elles produisent une expansion véritable et harmonieuse de la vie intérieure.

D'une façon générale, elles peuvent être qualifiées de "méditation vers le haut" et de "méditation vers l'extérieur". Par la méditation sur le Soi supérieur, nous développons notre conscience spirituelle et, en même temps, nous élargissons nos capacités de service. En servant, par la créativité et le rayonnement spirituel, nous invoquons le Soi supérieur et en

devenons davantage conscients. Les deux approches sont complémentaires et interdépendantes.

Il faut bien se rendre compte également que les activités spirituelles et les activités psychologiques ne sont pas indépendantes les unes des autres, mais en interaction plus ou moins dynamique. Une pensée peut éveiller un sentiment et vice-versa ; l'aspiration, par exemple, est un facteur essentiel, la volonté également, car elle est une énergie d'affirmation et de dynamisme. De la synthèse de ces différents éléments en proportions variables, résulte une action intérieure puissante et unifiée.

Dans la première année de ces cours, les éléments de base de la méditation créatrice sont exposés et des techniques d'utilisation sont données. Parallèlement, sont énumérés des lois et principes nécessaires à une ère nouvelle et meilleure, nommés parfois "Lois et Principes du Règne Spirituel", parce que la méditation créatrice doit clairement se consacrer au bien de l'ensemble et être motivée par des principes non égoïstes.

Gardant à l'esprit l'interdépendance de la méditation pour le développement personnel et sa pratique comme moyen de service, nous procéderons, en cette deuxième année selon trois lignes :

- Méditation et entraînement à la conscience de Soi
- Caractéristiques et tendances du Nouvel Âge
- Réflexions sur les Lois et Principes spirituels.

* * *

Section 1

MÉDITATION ET ENTRAÎNEMENT À LA CONSCIENCE DE SOI

Les fonctions créatrices de la méditation

Le mot méditation est si souvent employé négligemment qu'il est bon de commencer cette seconde année par une brève définition des différents sens qui lui sont donnés :

1. Dans son sens le plus courant, ce mot désigne la réflexion ou pensée concentrée sur un sujet donné. On l'appelle également "méditation sur une pensée-semence". Il s'agit de définir celle-ci, de la développer, d'envisager ses rapports et ses applications.

Il est surprenant de constater le nombre d'aspects et d'implications que permet de découvrir la méditation réfléchie (ou "réflective") même sur un sujet apparemment familier. Un exemple sur le thème de l'amour est donné dans le deuxième livret de la première année.

2. La contemplation pourrait presque être considérée comme l'opposé de la précédente et, dans la pratique de la méditation créatrice, elle fait généralement suite à la phase réflexive. Lorsque nous avons l'impression d'avoir épuisé le sujet au moyen du mental concret, nous élevons notre centre de conscience aussi haut que possible vers le Soi ou l'Âme. Là, il s'agit

d'arrêter la pensée et de garder le sujet au centre de notre conscience, dans une attitude silencieuse de calme expectative.

Pour maintenir la conscience focalisée, il est possible de répéter lentement, intérieurement, le ou les mots évoquant le sujet. Il se peut que rien ne se présente mais, parfois, quelque chose de nouveau, d'inattendu "tombe" dans le champ de la conscience, une prise de conscience très vivante, d'une signification plus profonde que celle à laquelle le stade précédent avait donné accès. Il s'agit là d'une réalisation intuitive.

3. La méditation réceptive peut ressembler à la contemplation mais elle en diffère. La méditation contemplative permet, pourrait-on dire, de "voir" avec l'œil du mental, à l'intérieur ou vers le haut. La méditation réceptive est davantage une manière d'"écouter" avec l'oreille intérieure. Si nous y parvenons, nous recevons l'inspiration.

Dans ces deux sortes de pratiques méditatives il est important de ne pas tomber dans un état passif, rêveur, presque médiumnique, et de ne pas s'arrêter sur des images ou des "voix" provenant de différents niveaux de l'inconscient individuel ou collectif.

4. La méditation créatrice: sa véritable signification n'est pas facilement comprise parce qu'elle engage différents aspects de nous-mêmes c'est-à-dire l'activité du cœur et de l'esprit, les sentiments, l'imagination et la volonté. En conséquence elle inclut diverses approches spirituelles. C'est ce qui la rend particulièrement efficace et attractive, car elle peut s'associer à bien d'autres formes de méditation.

La méditation créatrice n'est donc pas seulement subjective et abstraite. Elle ne requiert pas un état purement passif ou réflexif. C'est un processus précis et scientifique demandant un effort positif et une méthode de travail en accord avec la Loi. Certaines de ces Lois comme celle de cause à effet, ou celle de la demande et du don, sont des règles inaliénables d'énergie et de créativité. Lorsque nous travaillons avec elles de façon juste, elles sont efficaces à différents niveaux.

L'opposition que fait l'Occident entre la méditation et l'action est une erreur. Toute action consciente, délibérée et intentionnelle connaît ces deux phases successives.

La méditation est une forme particulière d'action intérieure, une façon de travailler avec les énergies intérieures. La valeur de la pensée conceptuelle est aujourd'hui largement reconnue mais l'énorme pouvoir de changement de ces énergies l'est encore très peu. Elles sont néanmoins capables de produire de réelles transformations, non seulement à l'intérieur de l'individu, mais aussi dans la situation mondiale lorsqu'elles sont mises en action par des groupes. Nous avons, par conséquent, une grande responsabilité, à la fois envers la juste utilisation de ces énergies et envers les possibilités illimitées de travailler de façon constructive pour le bien commun.

La méditation créatrice peut porter sur de nombreux sujets, comme par exemple :

- Une qualité, une vertu, une énergie ou une idée (comme les Lois et les Principes du Nouvel Âge)

- Un mot ou une phrase servant de "pensée-semence"
- Un problème
- Un symbole (les symboles sont le langage naturel, le moyen d'expression de l'inconscient à tous les niveaux, y compris celui du supra conscient)
- Le Soi.

La prise de conscience du Soi est l'un des grands objectifs et l'un des grands accomplissements de la méditation, c'est pourquoi nous étudierons tout d'abord certaines utilisations de la méditation créatrice destinées à atteindre une plus grande conscience du Soi. En pratiquant la méditation en général et toutes les formes d'approche spirituelle, nous élevons notre pensée à des niveaux supérieurs ou plus intérieurs et, ainsi, nous étendons notre conscience. Dans la méditation créatrice, cependant, le processus est beaucoup plus précis. Grâce à elle nous modifions, mais aussi nous transformons, régénérons et recréons la personnalité en tant que réflexion et canal pour le Soi supérieur. Chacune de ces phases correspond à divers stades nécessaires. Comme l'écrit le Docteur Assagioli dans La Volonté Libératrice (éditions Le Hiérarch), l'un des stades les plus importants pour :

"... parvenir à la psychosynthèse personnelle est la méditation sur soi-même. On est ainsi capable de distinguer la pure soi-conscience ou conscience de Soi et les éléments psychologiques de sa propre personnalité, à divers niveaux. Cette distinction est une exigence fondamentale pour acquérir la conscience de Soi.

Cette conscience, cette possibilité d'observer sa propre personnalité "du dessus", "intérieurement, à distance" ne doit pas être confondue avec l'égoïsme et la préoccupation de soi. En réalité, elle est exactement à l'opposé, car cette dernière est une identification avec les éléments et défauts de la personnalité.

... La méditation réfléchie ne doit pas être considérée simplement comme un processus passif d'observation, comme un inventaire de faits. Elle a pour but l'observation, l'interprétation et l'évaluation de ce que nous découvrons en nous-mêmes. "

Il nous donne également un avertissement et déclare que la méditation sur soi peut parfois provoquer l'émergence, dans notre conscience, d'éléments perturbateurs dans la personnalité. Par exemple, nous pouvons nous rendre compte que des émotions négatives surgissent de plus en plus ou que nous devenons hypersensibles ou hyper stimulés. En ce cas, il est sage de cesser de méditer sur nous-mêmes pendant un certain temps et de choisir des sujets plus impersonnels. Ceci signifie très probablement que nous n'avons pas abordé la méditation avec assez d'objectivité et de détachement et que nous avons besoin de nous donner un peu de temps pour assimiler, une période pour consolider l'état de conscience atteint. Comme pour un entraînement physique, nous ne devons pas pousser trop loin, trop vite et espérer trop du système humain.

Une sage procédure sera de se reporter à l'exercice de désidentification donné dans le Livret I de la première année et de l'utiliser brièvement comme préparation quotidienne à la méditation.

Lorsque nous arrivons au stade de la visualisation, pour prendre conscience du Soi, il peut être utile de visualiser le "modèle idéal" de soi-même. Cette méthode est efficace pour invoquer et développer des qualités qui semblent nous manquer et réaliser nos aspirations. Le Docteur Piero Ferrucci décrit ainsi l'exercice :

"Ayant choisi la qualité souhaitée, vous vous imaginez vous-même comme ayant déjà cette qualité à son plus haut degré de pureté et d'intensité. Permettez à cette image de prendre forme dans le détail... Il se peut qu'elle ne soit pas très stable au début... Mais, même ainsi, elle exercera une puissante influence sur votre inconscient."

(What we may be, Editions Tarcher)

Ceci est la clé du processus de méditation créatrice : le mental conscient attire l'inconscient dans un contact plus intime et nous pouvons utiliser des ressources qui nous étaient inconnues auparavant. Un Maître oriental décrit ainsi cette technique de méditation :

"Il (le méditant) commence à saisir la vision de l'homme spirituel tel qu'il est dans son essence. Il réalise les vertus et les réactions que l'être spirituel est à même de démontrer sur le plan physique... Il crée, dans son intellect, une structure qui sert de modèle à l'homme inférieur et qui le pousse à se conformer à cet idéal... Il découvre ainsi qu'un pouvoir de transformation et de transmutation agit sur les énergies qui constituent sa nature inférieure, jusqu'à ce que tout lui soit subordonné et qu'il en vienne à manifester, de façon pratique, ce qu'il est... essentiellement."

Dans la méditation créatrice pour le Nouvel Âge, le but est de créer les formes qui incarneront les nouvelles idées supérieures ou les formes nouvelles pour une expression plus complète et plus adéquate des principes et valeurs éternels. L'impulsion doit être une volonté de bien dynamique, une volonté délibérée de servir ou, tout au moins, une bonne volonté active. Il est indifférent que le travail créatif ait été imaginé par nous-mêmes ou par le groupe auquel nous appartenons. Nous pouvons coopérer activement au développement et à l'"incarnation" de formes initiées par d'autres. Nous pouvons le faire à différents niveaux au cours des divers stades de "descente", par :

1. Une pensée claire et une formulation correcte. L'importance d'une formulation ou d'une désignation juste a été réitérée dans diverses philosophies et est de plus en plus exigée à l'époque actuelle par la technologie informatique.
2. L'utilisation de l'imagination avec le pouvoir créateur qui lui est propre et qui provient de la puissance suggestive et motrice des images.
3. La visualisation de la forme-pensée en l'infusant de la chaleur de nos sentiments, de la force de nos désirs et de la puissance de notre volonté.
4. La communication. Elle peut être de deux types, subjective et objective :
 - a. en répandant l'idée par un rayonnement intérieur direct. La possibilité d'une telle action télépathique est de plus en plus reconnue; elle explique la

rapidité surprenante et l'ampleur avec laquelle les idées et les vagues d'émotion se répandent dans l'Humanité.

- b. en diffusant l'idéal formulé, soit oralement, soit par les écrits et par les symboles, en utilisant tous les moyens actuels de communication disponibles à l'intention des individus et des masses.

Une mise en garde s'impose maintenant : nous devons rester vigilants afin de ne pas nous laisser entraîner par notre zèle, au point de nous identifier complètement avec l'idée que nous voulons développer et exprimer. Une telle identification peut entraîner l'épuisement ou le risque d'être obsédé ou possédé par ces idées ou par les formes qu'elles prennent, au point de devenir borné ou fanatique. Aucune idée, aucune forme, si belle soit-elle, ne doit nous asservir. Souvenons-nous que le créateur est toujours plus grand que ce qu'il crée.

Nous devons éviter aussi un autre danger : lorsqu'une idée jaillit de sa source et "s'incarne" dans un idéal et une expression extérieure, elle peut subir des limitations, des distorsions et, même, être faussée. Elle peut, de plus, être utilisée, individuellement ou collectivement, à des fins égoïstes.

Une forme de limitation et de réduction pouvant aller jusqu'à l'épuisement et à laquelle il faut faire particulièrement attention est la tendance répandue à donner une importance indue aux moyens à utiliser pour atteindre un objectif. Cet objectif finit par être perdu de vue ou subordonné aux moyens. Tel est le cas fréquent d'une organisation devenue, en fait sinon en apparence, une fin en soi.

Tous ces dangers et obstacles peuvent être évités par l'application de la Loi des Justes Relations. Dans ce cas précis, la juste relation est à établir entre l'idée, l'idéal et la forme, d'une part et entre l'ardeur ou l'enthousiasme enflammés nécessaires, un point de vue inclusif et l'habileté dans l'action, d'autre part. Ce qui implique la nécessité de passer graduellement de l'ancien au nouveau et l'acceptation d'un certain nombre de compromis provisoires au cours de la période de transition. Ce qui peut se résumer ainsi : *sagesse*.

Une méditation créatrice efficace comprend les phases ou stades suivants :

1. Une préparation consistant essentiellement à :
 - a. Éliminer du champ de la conscience tous les contenus existants (pensées, émotions, désirs, etc.)
 - b) Élever le centre de conscience en le polarisant ou en le fixant au niveau mental.
 - c) Contacter le Soi, par l'aspiration, la prière et l'invocation.
2. La Méditation Réceptive au cours de laquelle le mental peut être illuminé d'une façon générale par la lumière de l'Âme. Le mental peut ainsi recevoir des idées ou avoir des perceptions intuitives à propos du Nouvel Âge et à propos de l'aspect particulier du Nouvel Âge sur lequel l'attention est dirigée.

3. La Méditation Réfléchie au cours de laquelle la pensée est contrôlée et concentrée sur ces idées, cherche à atteindre leur compréhension toujours plus claire et plus profonde et imagine tous les développements et toutes les applications qu'elles peuvent et devraient avoir.
4. La Méditation Créatrice proprement dite. Ce terme ne veut pas dire qu'il nous faut créer, à partir de rien, les idées et les conceptions du Nouvel Âge. Celles-ci existent déjà ; elles ont été créées par des intelligences plus élevées que les nôtres. Il s'agit de coopérer à la création des formes nouvelles qu'elles doivent revêtir, à la création des véhicules ou des "corps" nécessaires à leur expression extérieure. Cette création de formes nouvelles se poursuit continuellement. L'être humain possède le pouvoir créateur ; il l'utilise inévitablement et continuellement, consciemment ou inconsciemment. Ses motivations pour créer des formes sont personnelles et souvent égoïstes ou erronées. Même lorsqu'il est bon, le motif est souvent déformé par des illusions et des mirages, lesquels se reflètent dans la qualité et les effets des formes créées. Le plus souvent, il ne s'agit que d'imitations, de répétitions, ou encore de multiplications d'anciens modèles.

* * *

Section II

LE NOUVEL ÂGE

L'histoire de l'Humanité, depuis les temps les plus reculés jusqu'à nos jours, démontre clairement que son évolution s'est opérée à travers une série de cycles. Ces cycles se sont succédés dans le temps. Parfois ils se sont manifestés, simultanément ou parallèlement, dans toutes les sphères d'activités. Les cycles les plus anciens ont été nommés "âges", tels "l'âge de pierre", "l'âge de bronze", etc. Il subsiste encore de nombreux témoignages de quelques-uns des grands cycles les plus récents, comme la civilisation chinoise, la civilisation hindoue et la civilisation égyptienne qui ont duré des milliers d'années. Des cycles plus courts et bien définis se sont produits à l'intérieur des grands cycles. Ils furent caractérisés par l'avènement d'une religion spécifique, d'un système politique ou économique ou encore par une note culturelle particulière.

Le passage d'un cycle à un autre a été systématiquement marqué par des crises. Certaines ont été violentes et courtes ; d'autres ont été plus longues, graduelles, accompagnées d'un chevauchement de cycles. L'étude de ces cycles est intéressante et nous aide à faire face aux problèmes actuels.

La crise mondiale actuelle, comparée aux précédentes, présente certaines différences et même des caractéristiques uniques. D'abord, elle est totale et globale de deux manières :

1. Elle n'est confinée, géographiquement, ni à un pays, ni à un continent ; elle s'étend à la planète entière.

2. Elle touche tous les aspects et toutes les activités de l'Humanité. Elle provoque d'énormes changements dans sa vie matérielle et physique. Elle suscite de violents troubles émotionnels et produit un développement rapide et une stimulation intense du mental humain. Par conséquent, elle affecte profondément tous les domaines de la vie humaine : religieux, politique, social, économique, scientifique, littéraire, artistique, éducatif.

De plus, l'important développement des moyens modernes de communications donne aux événements un rythme extrêmement rapide et intensifie les crises. Il en résulte un violent conflit entre le passé et le présent, entre l'ancien et le nouveau. Un des résultats les plus manifestes et les plus perturbateurs est le conflit entre les anciennes et les jeunes générations. Dans certains cas, les mentalités semblent séparées par des siècles.

Une étude attentive et une analyse soignée sont nécessaires à la compréhension de la nature et du sens réels de cette crise. Nous pourrions ainsi entrevoir des solutions et aider à "faire le pont" avec le Nouvel Âge.

Qu'y a-t-il de nouveau ?

Le mot nouveau est facile à comprendre. Il est cependant utilisé dans des sens très divers qui demandent à être clairement différenciés pour comprendre et utiliser ce terme avec plus de précision. Le mot "nouveau" peut avoir huit significations différentes :

1. Faire personnellement une expérience déjà vécue par d'autres ; ce qui pourrait s'appeler une "nouveauité existentielle". Il y a une différence fondamentale entre le fait de connaître intellectuellement une expérience ou d'être informé d'une expérience vécue par d'autres et le fait de la vivre soi-même pour la première fois. Un exemple probant en est la différence qui existe entre le fait d'entendre parler d'amour ou de lire des ouvrages sentimentaux et le fait d'être soi-même amoureux. Dans ce sens existentiel, chaque expérience est nouvelle et unique. Dans le cas de l'amour, on peut dire que chaque "amour" successif est nouveau et différent parce que l'individu a changé et que chaque partenaire est différent lui aussi. C'est cette reconnaissance de la valeur et même du besoin de l'expérience personnelle qui a provoqué l'adoption de nouvelles méthodes d'éducation moderne.
2. Les nouvelles formes et les nouveaux symboles exprimant des idées, des principes ou des valeurs déjà connus. C'est un point très important car nous n'avons pas l'habitude de faire la distinction entre l'idée et son expression, entre la vérité et la forme sous laquelle elle est présentée, entre une valeur et les règles nécessaires à sa réalisation.

L'incapacité de faire une telle distinction peut avoir des conséquences très néfastes. Il arrive souvent que le rejet d'une certaine forme ou d'une certaine expression provoque le rejet de l'idée ou du principe éternel qui se trouve derrière. Les réactions suscitées par une attitude désuète vis-à-vis de la morale en est un exemple. Le rejet des conventions et des tabous étroits, fanatiques, souvent inhumains et hypocrites qui gouvernaient la société du siècle passé a provoqué une réaction de rébellion qui, dans certains cas, fut poussée au point de nier la validité de tout principe moral et de toute valeur éthique. Pour reprendre une expression populaire "le bébé a été jeté avec l'eau du bain".

Ce manque de discrimination peut être considéré comme une forme de matérialisme parce qu'il provient d'une incapacité à reconnaître la vérité ou le principe se trouvant au-delà d'une forme particulière. Cette reconnaissance requiert l'utilisation du mental abstrait ou de l'intuition ; elle est donc difficile. Nous devrions toujours faire l'effort de percevoir l'idée qui se trouve derrière - ou au cœur - des formulations présentées à des époques diverses, par différentes écoles de pensée ou de croyance. Ceci nous permettrait de la reconnaître lorsqu'elle nous est présentée sous une forme nouvelle et de lui donner nous-mêmes une nouvelle expression, un nouveau "vêtement" plus conforme aux conditions présentes et à la nouvelle mentalité. Ce type de "nouveau" correspond, sur un plan plus élevé, à la connaissance et l'utilisation de plusieurs langues et peut s'appeler "le polyglottisme mental ou spirituel".

3. Une autre forme de "nouveau", moins radicale et moins complète, est le changement plus ou moins important, de formes déjà existantes, leur adaptation ou leur renouveau. Là est la véritable signification constructive de la "ré-formation". C'est un processus universel qui se poursuit continuellement dans notre corps, dans l'évolution des langues comme dans beaucoup d'autres domaines.

4. Une nouvelle importance donnée à une qualité ou un nouvel accent mis sur un aspect spécifique d'un ensemble demeurant fondamentalement le même. Par exemple, dans le domaine religieux, toutes les grandes religions reconnaissent et proclament les mêmes principes et les mêmes valeurs fondamentales : la lumière (l'illumination, la vérité, la sagesse) et l'amour.

Mais certaines d'entre elles mettent l'accent sur l'une ou l'autre de ces valeurs. Par exemple, le Bouddha, dans son enseignement, a particulièrement insisté sur l'aspect illumination et sagesse, bien qu'en même temps, les qualités d'amour et de fraternité aient été pleinement exprimées dans la compassion et l'innocuité de Sa vie et de Ses enseignements. En effet, après avoir atteint l'illumination et la libération des renaissances, il fut tellement habité par une profonde compassion pour l'aveuglement et les souffrances de l'Humanité qu'Il choisit de rester dans le monde et parcourut l'Inde pendant plus de 50 ans, enseignant les Quatre Nobles Vérités et formant des disciples.

Les enseignements du Christ, quelques siècles plus tard, ont mis l'accent principal sur l'amour, quoique, en aucune façon, ils n'aient négligé la sagesse. En effet, les paraboles en sont emplies et, sans doute, a-t-Il livré des trésors de Sagesse encore plus grands à Ses disciples. Toutefois, à partir de ces "accents" différents, ont émergé des doctrines et des formes de vie religieuse fort différentes et, en un sens, fort nouvelles.

5. De nouvelles applications d'un principe ou d'une loi déjà connue. Cela arrive constamment, particulièrement en ce moment, en science et en technologie. Par exemple, notre progrès extraordinaire en aéronautique est dû à la découverte, autant des principes de l'aérodynamique qu'à ceux de la métallurgie. L'application de ces principes a rendu possible les vols aérospatiaux et, en fait, a permis à l'homme de faire voler le premier avion.

6. De nouvelles combinaisons d'éléments connus produisant de nouvelles substances. Cela nous vaut les innombrables produits récents de la chimie moderne, comme les matières plastiques, etc.

7. De nouveaux procédés et de nouvelles techniques rendant plus efficace et plus économique la fabrication de produits déjà existants ou la production d'énergie. Cela arrive constamment dans l'industrie. Par exemple, la fabrication des circuits intégrés, qui a permis l'avènement de l'informatique et a révolutionné la technologie dans tous les domaines.

8. Ce qui est intrinsèquement tout à fait nouveau. C'est l'apparition ou l'émergence de quelque chose d'original, sans précédent, qui, quelquefois, s'oppose à ce qui existe déjà. Cela arrive dans la nature aussi bien que dans les activités humaines. Dans la nature, ce phénomène a été nommé : "évolution émergente". Il se manifeste par des "mutations" biologiques grâce auxquelles de nouveaux végétaux et de nouvelles espèces d'animaux apparaissent. Dans le domaine des activités humaines, c'est par le pouvoir créateur de l'homme que "l'intrinsèquement nouveau" se produit : les nouveaux styles dans le domaine artistique, les nouvelles productions en littérature, les nouveaux "modèles", les nouvelles théories ou les nouvelles découvertes en science.

Un exemple frappant en est la théorie d'Einstein sur la relativité. Une autre découverte, moins connue mais qui peut se révéler importante et révolutionnaire, est celle de la loi de "syntropie" (opposée à la loi d'entropie) que Fantappiè a formulée et démontrée mathématiquement.

L'étonnante révélation de l'hologramme est un exemple plus récent et il est d'une grande signification pour le premier sujet de méditation de ce cours : la relation ; il témoigne en effet de l'"unité" indivise de l'existence sur notre planète, ce que nous avons encore du mal à imaginer.

La richesse des nouvelles informations émanant de la communauté scientifique fait d'elle l'un des secteurs de progrès les plus fertiles vers le Nouvel Âge mais le principe de synthèse est également appliqué à l'évolution, tant biologique que sociale ou spirituelle. C'est ainsi qu'émergent de nouveaux concepts et de nouvelles méthodes.

Toutes ces formes de nouveauté sont présentes aujourd'hui et contribuent à bâtir le modèle du Nouvel Âge ; il sera donc bon de les garder en mémoire. De la sorte, nous pourrons les reconnaître lorsqu'elles se présenteront et coopérer intelligemment avec elles.
Caractéristiques et tendances du Nouvel Âge.

Caractéristiques et Tendances du Nouvel Âge

Le Nouvel Âge est déjà commencé. De nouvelles énergies, de nouvelles tendances, de nouvelles qualités humaines émergent rapidement. Elles sont très différentes de celles qui ont caractérisé le cycle de civilisation des deux derniers millénaires et le conflit existant entre l'ancien et le nouveau, est une des causes principales des perturbations mondiales actuelles.

Bien que nous ne puissions savoir ce que sera le Nouvel Âge lorsqu'il se manifestera pleinement, ni ce que sera sa contribution à la vie humaine lorsqu'il sera en plein essor, certaines tendances et qualités qui le caractériseront apparaissent déjà manifestement. Il est donc important de les identifier, de faire face aux problèmes causés par leur émergence et de remplir les tâches qu'elles requièrent.

Souvenons-nous que les énergies et les qualités qui proviennent de source élevée ont des effets très différents selon l'usage qui en est fait. Cet usage dépend du degré d'évolution de ceux qui les reçoivent et, à mesure que l'intelligence de l'Humanité se développe, il est de son pouvoir de choisir et de décider.

Notre tâche actuelle consiste donc à :

1. Exprimer de façon solide les aspects supérieurs de chacune des qualités et caractéristiques du Nouvel Âge.
2. Éviter les exagérations, les distorsions ou les perversions de ces caractéristiques. Mentionnons que, généralement, dans les premiers stades, les nouvelles énergies et qualités sont souvent mal employées : l'Humanité ne sait pas les manier et elle a tendance à se laisser dépasser et conduire par elles. C'est pour cette raison que, lorsque nous les décrirons, nous insisterons spécialement sur les mauvais usages qui peuvent déjà être constatés actuellement et sur la façon de les éviter.
3. Équilibrer et intégrer ces nouvelles tendances spécifiques à celles développées dans les précédents cycles de l'histoire humaine. Une vigilance, un contrôle et une maîtrise dirigés et inspirés par la sagesse sont nécessaires à cette synthèse. Les techniques permettant d'y parvenir sont incluses dans les différents types de méditations contenus dans les livrets de cours de la première année.

Les cinq principales tendances ou caractéristiques du Nouvel Âge examinées ici brièvement sont :

1. Le développement mental. Les nombreux projets d'éducation de masse, partout dans le monde, entraînent rapidement le développement mental sur une vaste échelle. Il y a, partout et spécialement chez les jeunes générations, une soif de connaissance et une activité mentale qui s'expriment par des interrogations, des discussions, des projets, par un intérêt pour les sciences et les techniques et, à un niveau plus élevé, par une quête sur le sens de la vie. Cette tendance est en train de prendre rapidement une force importante.
2. La modalité positive, le dynamisme et la volonté. Ces caractéristiques sont responsables du dynamisme et de la vitalité d'attitudes actuelles telles que le besoin de vitesse et de vie intense. Elles se manifestent sous forme de volonté de puissance, par la maîtrise des forces de la nature, du temps et de l'espace, par la volonté de contrôler les autres et leurs affaires. Mais, également, elles incitent à la connaissance de soi et à la maîtrise des énergies et des impulsions intérieures.

3. L'extraversion. Certaines tendances du Nouvel Âge produisent un désir extrême d'extraversion et d'expression de soi dans le monde extérieur, dans le monde matériel. Il en résulte ce qui peut être appelé "le culte du pratique" et une surestimation de l'habileté, de la technique, du contact avec la nature, des soins et de l'entraînement du corps physique et des sports. Sur des niveaux plus élevés ces tendances produisent une créativité croissante dans tous les champs de l'activité humaine.
4. La Joie. Elle est associée à d'autres caractéristiques déjà mentionnées. Elle peut aussi bien en être la cause que l'effet. En conséquence, nous pouvons espérer la voir se manifester de plus en plus, au fur et à mesure de la progression du Nouvel Âge.
5. L'unification, la synthèse et l'universalité. Ces tendances sont très évidentes et elles nous conditionnent déjà de plusieurs manières, particulièrement par le développement des communications, des relations, des interactions et des contacts, ainsi que par la tendance à se regrouper et à travailler en groupe. Au niveau scientifique, la réflexion, longtemps focalisée sur la fragmentation, s'oriente de plus en plus vers l'exploration de la "totalité", tandis qu'à des niveaux plus humbles, il est question de "problèmes globaux", de "point de vue mondial". Fred Hoyle avait raison d'écrire, en 1948 :

"lorsque nous pourrons prendre une photographie de la Terre vue de l'extérieur... alors une idée nouvelle, plus puissante qu'aucune autre dans l'histoire, sera libérée".

Ces nouvelles tendances et ces caractéristiques en développement nous permettent d'entrevoir un avenir exaltant et nous ne devons pas nous laisser effrayer par la façon de réagir immédiate de l'Humanité, à ces énergies et influences nouvelles. Le conflit entre l'ancien et le nouveau ainsi que les difficultés entraînées par le maniement correct des nouvelles forces provoquent forcément une période de confusion, d'essais et d'erreurs. La compréhension des forces en jeu est, par conséquent, d'une importance primordiale car elle est la perception claire de leur qualité essentielle, au-delà de la turbulence immédiate. Une sage coopération avec les aspects de ces forces qui conditionneront le devenir de l'Humanité l'aidera à progresser vers son véritable destin.

* * *

Section III

LA LOI DES JUSTES RELATIONS HUMAINES

Cette Loi est particulièrement liée au Nouvel Âge et, au cours de ces deux mois, nous l'appliquerons aux problèmes spécifiques de la période transitoire que nous vivons. Certains de ces problèmes sont :

1. Les justes relations entre l'ancien et le nouveau. Ceci est un aspect spécifique de relations plus vastes existant entre : le passé, le présent et le futur, au sein de l'éternel présent.

2. Les justes relations entre l'individu, les groupes auxquels il participe et la Vie Une.
3. Les justes relations entre les nombreux groupes planétaires et particulièrement entre les nations et les blocs de nations.

Nous devons également aborder la notion des relations dans d'autres dimensions. De la même manière que nous développons l'art ou la science des justes relations entre nous, êtres humains, ainsi l'Humanité, en tant qu'entité, doit développer son mode relationnel avec les règnes dont le niveau de conscience est supérieur au sien et également avec les règnes de la nature qui se trouvent au-dessous d'elle sur l'échelle évolutive. La conception des relations à établir ou à parfaire s'en trouve élargie d'autant, mettant l'accent sur :

1. La fonction verticale et horizontale des relations.
2. La nécessité fondamentale pour l'Humanité de s'aligner sur les "Pouvoirs Supérieurs", par la prière, la méditation, l'invocation et toutes les autres voies d'approche possibles.
3. Notre responsabilité envers les règnes inférieurs de la nature.

En ce domaine, la science relativement nouvelle qu'est l'écologie provoque une transformation de la pensée et des attitudes occidentales. Le terme "écologie" fut tout d'abord employé pour l'étude des interrelations entre les organismes et leur environnement par le biologiste allemand Haeckel. Maintenant, cet important concept se répand et révèle l'interrelation continue existant entre l'homme et son environnement et notamment ce rappel salutaire que nous modifions continuellement, à nos risques et périls, le délicat équilibre existant entre les créatures vivantes, y compris nous-mêmes.

Nous prenons conscience de tout ceci en grande partie grâce au travail d'un grand nombre d'hommes et de femmes qui donnent leur vie pour découvrir les merveilles du monde naturel ; ils rapportent, de zones naguère inexplorées, des témoignages qui révèlent le surprenant héritage terrestre que nous partageons avec les autres règnes de la nature et ils nous mettent face à cette réalité que toute vie est liée. Ceci fait reculer les frontières de notre conscience et évoque un nouveau sens de nos responsabilités relationnelles.

L'impact des médias et particulièrement de la télévision, élargit la conscience humaine d'une façon inconnue jusqu'alors. Aujourd'hui, nous ne pouvons plus être totalement ignorants de ce qui se passe à l'extérieur de notre petit environnement et, lorsqu'il se produit des tragédies et des souffrances à une échelle mondiale, nous nous identifions à ces situations comme jamais auparavant.

Les découvertes, souvent extraordinaires, de la science et, en particulier, de l'astrophysique, ont également contribué à cette expansion de conscience. Même les dangers des radiations nucléaires, de la pollution, ont pour effet de nous faire prendre conscience de l'unité du monde et du fait que "l'homme n'est pas une île se suffisant à elle-même".

Nous vivons dans un monde de réciprocité et avons un but commun : l'avenir. Les citations suivantes mettent en relief la réalité de notre interdépendance, à l'intérieur de l'"Humanité Une".

"Dieu a fait une terre où nous ne sommes pas seuls, une terre où ce que nous faisons affecte inévitablement un cercle toujours plus grand. La gloire et la tragédie de la terre sont que nous dépendons tous les uns des autres. Nous bénéficions certainement de l'enchevêtrement de nos destinées... Dans ce monde de réciprocité, nous sommes tous bénéficiaires de bénédictions que nous n'avons pas créées. Mais quel prix ne payons-nous pas notre interdépendance sociale ! L'innocent souffre du mal fait par les hommes, mal qui se répand comme une tache noire dans l'étoffe de la vie. C'est vraiment tragique. Mais l'autre alternative le serait encore davantage. Cela signifierait que nous devrions être de petites âmes sans issues, hermétiquement fermées, non seulement au mal réciproque, mais aussi au bien réciproque. La société est un don de Dieu à cette terre et notre implication mutuelle peut encore être Sa suprême bénédiction".

(Peace of Mind, J.L. Liebman)

"La société est un complexe de formes ou de processus, où chacun vit et croît par interaction mutuelle, le tout étant si unifié que ce qui s'accomplit en un point affecte tout le reste. C'est un vaste tissu d'activités réciproques, différenciées en d'innombrables systèmes, certains d'entre eux tout à fait distincts, d'autres moins faciles à déterminer et tous tellement enchevêtrés que nous voyons des systèmes différents selon le point de vue que nous adoptons."

(The Social Process, Charles H. Cooley)

Ces conceptions sont assez récentes et doivent encore être "digérées" par la grande majorité. Elles doivent se traduire dans des formes de vie qui seront le Nouvel Âge. C'est notre tâche à tous et toutes et l'une des fonctions particulières de la méditation créatrice pour l'ère nouvelle.

L'un des grands défis de notre époque est que nous tirions un juste avantage de ces nouvelles révélations ainsi que de ces moyens et méthodes destinés à nous aider à améliorer notre qualité de vie et notre efficacité. Tout cela constitue un domaine d'application des justes relations, afin que nous soyons les maîtres de ces moyens et non leurs esclaves. Une relation juste entre le temps et l'énergie, par exemple, peut-être une pensée-semence utile.

Les justes relations peuvent également être prises en considération dans un domaine différent mais tout aussi important, celui de la méditation et de la prière notamment sous les aspects suivants :

- L'intégration de nos différents constituants pour en faire un tout cohérent (les émotions, le mental, la volonté).
- La fusion du cœur et du mental dans notre approche spirituelle.
- La liaison entre la conscience inférieure et la conscience supérieure.

- Une juste évaluation et un équilibre des besoins, des objectifs, des impulsions et du potentiel, à la fois à l'intérieur de l'individu et dans sa relation avec la famille humaine.

Ce ne sont là que de brèves suggestions pour une réflexion dans un domaine presque illimité et chacun devra travailler sur l'aspect individuel des relations. Par ailleurs, nous devrions tous reconnaître le besoin urgent que s'établissent de justes relations au niveau mondial. Ceci devrait être l'une de nos plus grandes formes de service.

Pour ce qui est du plan de méditation créatrice suggéré, les divers éléments en ont déjà été expliqués. Ils sont légèrement modifiés ici parce que, en méditant sur les caractéristiques et tendances du Nouvel Âge, il est juste de suivre le processus naturel de descente des énergies, depuis leur origine : le niveau des idées, jusqu'à la construction des formes-pensées qui leur correspondent, leur radiation et leur expression à tous les niveaux de la vie quotidienne.

Ceci signifie qu'ayant élevé notre conscience le plus haut possible, nous devons l'y maintenir pendant un moment, la gardant ouverte aux idées et impressions disponibles à ce niveau. Alors, si nous avons capté un concept nouveau lié au thème de la méditation, nous le portons au stade réflexif. Là, nous l'"habillons" de notre pensée et de nos sentiments, c'est-à-dire que nous construisons sa forme-pensée, nous essayons de le charger d'énergie et, de cette façon, nous aidons à l'établir dans le monde.

Au cours de la deuxième année, nous étudions trois thèmes :

- l'entraînement à la conscience de soi,
- les caractéristiques et tendances du Nouvel Âge,
- les Lois et Principes du Nouvel Âge.

Il nous faut donc avoir un choix de sujets sur lesquels se focaliser, mais la loi ou le principe approprié, ainsi que la caractéristique du Nouvel Âge, doivent rester les thèmes principaux. L'entraînement à la Conscience de Soi dont il est question dans chaque chapitre, doit également être inclus dans le programme de méditation mais à un moment différent de celui qui est consacré à la méditation créatrice pour le Nouvel Âge.

Il est utile de préparer son esprit en lisant quelque chose du même ordre que le thème de la méditation avant d'en commencer la pratique. Cela mettra en route les mouvements de pensée appropriés et évoquera l'énergie de notre enthousiasme et de notre aspiration.

La méditation devrait être concise et concentrée afin de lui conserver un véritable dynamisme créateur qui se perdrait si l'on prolongeait trop ses différentes étapes. De 15 à 20 minutes devraient suffire pour la méditation en entier.

Finalement, si nous pouvons établir un rythme dans la pratique de la méditation, une ou deux fois par semaine (et plus si c'est possible) nous sommes certains de contribuer à établir un "processus de construction mondiale" sur les niveaux intérieurs et à manifester une

créativité spirituelle qui peut vraiment aider la réalisation sur Terre de la pleine beauté du Nouvel Âge.

* * *

PLAN DE MÉDITATION

(Du 21 décembre au 20 février)

I. Préparation :

1. Relaxation physique, émotionnelle et mentale. Elle sera favorisée par le ralentissement et l'approfondissement de votre rythme respiratoire, au fur et à mesure que vous installerez calme et détente à chacun de ces niveaux.
2. Aspiration. La nature émotionnelle contrôlée peut être mise à contribution ; dirigez son énergie vers le haut, au service de l'objectif de la méditation.
3. Concentration mentale. Ramenez également votre pensée vers ce point focal; élevez-la vers la sérénité des niveaux de conscience les plus élevés.
4. Réalisez que, sur ces niveaux, vous êtes en relation avec un grand nombre de méditants qui œuvrent de la même façon que vous.

II. Consécration :

Vous pouvez choisir votre propre formule ou celle-ci :

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

III. Méditation Créatrice :

Thèmes: Qu'est-ce qui est Nouveau ?
La Loi des Justes Relations Humaines.

1. Stade réceptif.

Suite à la consécration de votre pensée et de vos intentions, il vous sera relativement facile de maintenir votre conscience à ce niveau élevé de silence. Essayez alors de devenir conscient de la réalité et des potentialités des thèmes choisis et de vous rendre réceptif à certaines de leurs qualités.

2. Stade réfléchi.

Réfléchissez à la question "Qu'est-ce qui est Nouveau ?" et essayez de clarifier et de développer les idées ou impressions que vous avez pu recevoir au stade réceptif.

Considérez leurs applications possibles. Mettez vos idées en corrélation avec la Loi des Justes Relations Humaines, l'une des lois fondamentales du Nouvel Âge.

3. Stade créatif.

- Utilisant l'imagination créatrice, essayez de visualiser vos propres conceptions entrant en manifestation.
- Infusez-les de l'énergie des sentiments, tels que : l'appréciation, le sentiment de leur valeur, la gratitude, l'enthousiasme.
- Utilisant l'énergie de volonté-de-bien, affirmez leur manifestation triomphante sur Terre.

4. Radiation.

Répétez, à haute voix si possible, une formulation concise de votre conception ou du thème de votre méditation. Envoyez cette forme-pensée, sur des rayons de lumière, dans toutes les directions.

IV. Invocation :

Terminez la méditation par la Grande Invocation. Utilisez-la d'une manière "dynamique", avec tout votre cœur, toute votre intelligence 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.

* * *

EXTÉRIORISATION

Notre méditation créatrice devrait trouver une voie d'expression extérieure toutes les fois que cela est possible. Par exemple, nous pouvons contribuer efficacement à l'avènement du Nouvel Âge par des moyens tels que :

1. La diffusion des idées et idéaux du Nouvel Âge, par la parole et les écrits.
 - Faire circuler autour de soi la littérature ainsi que tout autre matériel d'information susceptible de diffuser ces idées.
2. La coopération à la juste manifestation des caractéristiques et des énergies du Nouvel Âge.
 - Reconnaître et faire voir aux autres les initiatives et les tendances constructives qui émergent actuellement.
 - Soutenir et participer aux entreprises du Nouvel Âge, en s'efforçant de discerner et d'éviter toute distorsion et toute application erronée de ses principes.
3. L'effort constant de vivre comme un citoyen de l'Humanité nouvelle.
 - Se comporter, en pensées, en paroles et en actes, comme si elle était déjà en pleine manifestation.

* * *