

GRUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEL ÂGE

DEUXIÈME ANNÉE

LIVRET III

(21 avril au 20 juin)

* * *

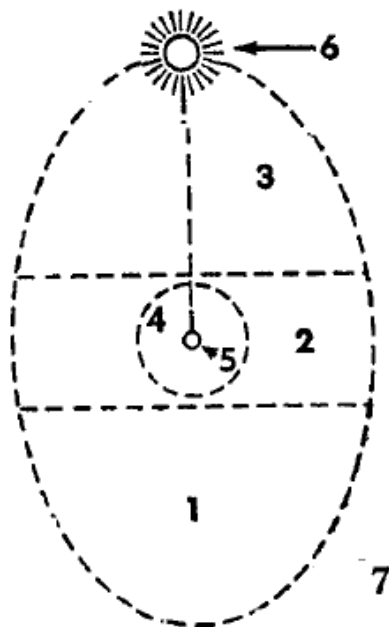
Section I

LA RÉALISATION DU SOI OU DE L'ÂME

L'identité personnelle est un sujet auquel il est, depuis peu, accordé une sérieuse attention. Dans le passé il était généralement ignoré et, même en psychologie, le vrai "Soi" n'était pas pris en considération. Mais l'angoisse existentielle actuelle et la recherche d'un sens à donner à la vie, ont mis en évidence la notion de l'identité personnelle, du "Qui suis-je ? "

De nombreux psychologues et psychiatres ont commencé à se poser la question et les réponses apportées sont intéressantes, parfois surprenantes. Souvent, elles révèlent la confusion qui règne chez la plupart d'entre nous car, tandis que nous considérons notre "soi" comme une évidence, nous sommes déconcertés et perplexes lorsqu'il s'agit de répondre à cette question : "Qu'est ce "soi" ? "

La principale difficulté réside dans notre constante identification au contenu de notre conscience. Nous disons continuellement : "Je suis fatigué", "Je suis en colère", "Je crois ceci" ou "Je pense cela". C'est ainsi que nous nous identifions à notre corps, à nos émotions, à nos activités mentales. Nous passons d'une identification à une autre. Et il se produit la même chose avec les rôles que nous jouons dans la vie. Nous disons : "Je suis un fils... ou un père... ou une épouse... ou un directeur... ou un docteur, etc." Nous disons que nous sommes... tout, excepté nous-mêmes! Ceci peut s'expliquer, symboliquement, par le diagramme ci-après :



1. Inconscient inférieur
2. Inconscient moyen
3. Inconscient supérieur ou "supra conscient"
4. Champ de conscience
5. Soi-conscience ou "Je"
6. Soi spirituel, "transpersonnel" et supérieur
7. Inconscient collectif

Considérons le point au milieu de l'ovale et l'espace circulaire qui l'entoure. Le point représente le "Je" ou "soi personnel" et le cercle qui l'entoure représente le champ de la conscience normale. Il se produit malheureusement une identification et une confusion constante entre le "Je" et les contenus de la conscience.

Ensuite, au-delà de ce champ de conscience, se trouve la vaste région de l'inconscient qui comprend trois niveaux : l'inconscient inférieur, l'inconscient moyen et le supra conscient. En provenance de tous ces niveaux et du monde extérieur, de nouveaux éléments pénètrent constamment dans le champ de conscience et, de ce fait, le pauvre "Je" est, pour ainsi dire, étouffé, submergé par toutes sortes de "contenus" avec lesquels il s'identifie constamment.

Par conséquent, le premier pas vers l'identification au "soi" est la désidentification de tous ces "contenus". L'exercice qui suit sera d'une grande utilité pour développer un sens réel du "Je", au centre de soi-même, le "Je" reconnu précisément au cours de la première année comme l'"Observateur", le "Contrôleur".

Exercice de désidentification

L'exercice peut se pratiquer de la manière suivante (s'il est exécuté en formation de groupe, la personne qui conduira l'exercice parlera naturellement à la première personne mais chacun appliquera à lui-même ce qui sera énoncé) :

"J'installe mon corps dans une position détendue et confortable. Les yeux fermés,

J'affirme :

"J'ai un corps mais je ne suis pas ce corps. Mon corps peut ressentir des états de santé bons ou moins bons, de repos ou de fatigue mais ces variations de mon état physique n'ont rien à voir avec mon "Je" réel. Mon corps est un instrument précieux d'expérience et d'action dans le monde extérieur mais il n'est qu'un instrument. Je le traite bien, je cherche à le maintenir en bonne santé, mais il n'est pas moi. J'ai un corps, je ne suis pas ce corps".

"J'ai des émotions, mais je ne suis pas ces émotions. Elles sont innombrables, contradictoires, changeantes et, cependant, je sais que je reste toujours moi-même, dans les périodes d'espoir ou de désespoir, dans la joie ou dans la peine, dans les états d'irritation ou de calme. Bien que je puisse observer, comprendre, juger mes émotions, puis, progressivement, les dominer, les diriger et les utiliser, il est évident qu'elles ne sont pas moi-même. J'éprouve des émotions, je ne suis pas mes émotions".

"J'ai un mental (un intellect) mais je ne suis pas ce mental. Il est plus ou moins développé et actif. Il est indiscipliné mais il peut apprendre. C'est un organe de connaissance du monde extérieur, autant que du monde intérieur. Mais il n'est pas "moi". J'ai un mental, je ne suis pas mon mental".

"Cette désidentification des contenus de la conscience (sensations, émotions, pensées) étant bien effectuée, je reconnais et j'affirme que je suis un centre de pure conscience. Je suis un centre de volonté, capable de maîtriser, de diriger et d'utiliser tous mes processus mentaux et psychiques et mon corps physique."

Cet exercice paraît simple mais il ne l'est pas du tout. Nous avons tellement l'habitude de ces identifications qu'il nous est très difficile de demeurer libres de tout contenu particulier. En fait,

nous employons constamment le mot "Je" en vain parce que, en réalité, en nous identifiant sans cesse à tous ces contenus, nous en devenons les esclaves.

Le premier pas vers la réalisation du Soi et la libération est donc de bien se rendre compte que "Je suis un centre de pure soi-conscience", "Je suis Je". En méditant là-dessus, la différence entre les contenus de la conscience et le Soi devient tout à fait claire. Les contenus sont multiples, changeants, souvent en conflit, alors que le "Je" est l'identité permanente et stable du Soi et, par conséquent, il est d'une nature radicalement différente de tous ces contenus.

Cet exercice mène à la découverte la plus importante qu'un être humain puisse faire : la révélation de ce qu'il est réellement, la révélation de sa nature essentielle. Nous avons peut-être une connaissance théorique ou une conviction intellectuelle que la réalité du soi est indépendante de tout attribut ou qualité, mais celle-ci n'est pas cette prise de conscience capitale qui produit une transformation intérieure et procure une maîtrise croissante de la vie intérieure. Si nous souhaitons passer de la reconnaissance intellectuelle à l'expérience vivante, il est nécessaire de pratiquer quelques exercices assidus de méditation dans cette intention.

Pour éviter tout malentendu ou interrogation éventuelle, affirmons clairement que cet exercice ne conduit ni à des préoccupations personnelles, ni à l'égoïsme ou à l'affirmation du soi personnel. Dans ces cas précis, le "soi" auquel il est fait allusion, n'est pas la pure conscience de Soi, mais plutôt le soi personnel identifié aux désirs, aux peurs, aux espoirs, aux projets égoïstes, etc. dont l'être est, par conséquent, prisonnier.

Le développement de la conscience de soi peut être justement qualifié de "processus scientifique", parce qu'il est basé sur l'observation, l'expérience, l'expérimentation, sans aucune idée ou croyance préconçue.

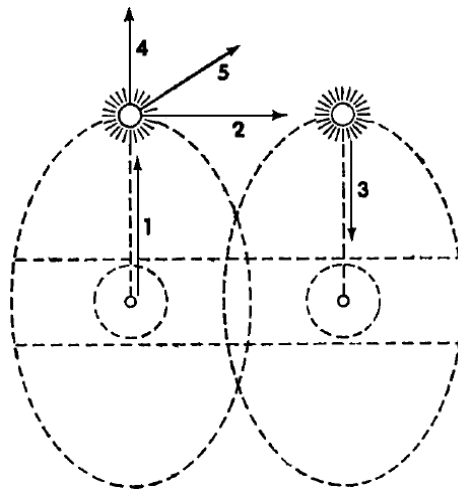
Il commence par l'expérience primaire directe, le constat d'être un être humain. Cette expérience peut être qualifiée d'"existentielle". A partir de là il est tout naturel d'envisager l'étude de la nature et de la constitution de l'être humain, de son anatomie et de sa psychologie. Ensuite, la recherche peut s'étendre aux relations vitales avec les autres êtres humains et avec la réalité supra-personnelle, parce que la conscience de soi ne constitue que le premier stade. Il n'est, en effet, ni suffisant ni satisfaisant de réaliser l'identité du soi personnel séparé ; cela peut même éveiller un sentiment d'angoisse.

Les degrés de reconnaissance et d'expérimentation des réalités spirituelles peuvent se définir ainsi :

1. Se trouver soi-même
2. Trouver le Soi
3. Trouver d'autres "Soi"
4. Trouver le Soi unique, l'Être universel, la Réalité suprême.

Les peuples primitifs et les enfants n'ont pas - ou très peu - conscience d'eux-mêmes, de leur propre "Je" séparé. Leur conscience est fusionnée avec le monde extérieur et le monde intérieur des images et des émotions. Ils s'identifient aux autres, à la communauté, à la tribu. Nous ne serons donc pas surpris si nous constatons que l'homme moyen, dans une large mesure, s'identifie naturellement aux contenus successifs de son champ de conscience et non à son "soi".

Mais lorsque nous avons libéré le "Je" ou "Soi-conscience" de ses identifications et de ses attachements, nous pouvons et nous devons nous efforcer de l'élever le long de son fil de conscience symbolique, vers son origine : le Soi Spirituel ou Transpersonnel, figuré dans le diagramme par une étoile.



Cette seconde étape est un peu plus difficile à comprendre et surtout à franchir ; l'étude du diagramme ci-après peut néanmoins en faciliter la compréhension. Nous réalisons alors que la soi-conscience personnelle n'est qu'un pâle reflet de la véritable conscience du Soi, la conscience de l'Identité spirituelle. Bien que nous soyons généralement inconscients de ce vrai Soi, le développement de la soi-conscience personnelle permet d'y accéder graduellement, d'avoir de plus en plus souvent de vives révélations de Sa présence, jusqu'à ce que les deux : la soi-conscience personnelle et la conscience du Soi, fusionnent à un certain moment.

Les stades de cette seconde étape ou identification à l'Âme, peuvent se décrire ainsi:

1. D'abord nous croyons - ou nous sommes convaincus - que nous avons une Âme.
2. Plus tard, le soi personnel reconnaît son identité avec l'Âme ou Soi Transpersonnel. Il reconnaît aussi que ce Soi Spirituel est différent des contenus de la supra-conscience. L'inspiration et toutes les activités supérieures du supra-conscient ne sont pas le Soi Transpersonnel.
3. Ce "Soi Supérieur" reconnaît d'abord qu'il est en communication puis, ensuite, qu'il est en communion avec d'autres "Soi" spirituels et avec le Soi Universel, nom donné en psychologie et en philosophie à Dieu.

Le Soi Transpersonnel est le nom que la psychologie a donné à ce que la religion appelle "l'Âme". Il n'est pas limité ou confiné à la personnalité. Dans le monde de la Réalité Spirituelle, il est relié à d'autres "Soi", à d'autres "étincelles" spirituelles. Non seulement il leur est lié, mais il est en parfaite identité avec eux. Telle est la véritable communion spirituelle - ou communauté - ou fraternité - qui résulte d'une identité de nature et d'essence (voir la flèche 2 du diagramme).

De cette façon (marquée par la flèche descendante) est possible une communication et une compréhension aimante de la totalité de la personnalité de nos frères et sœurs humains. Telle est la fraternité réalisée au niveau personnel, dans l'existence réelle terrestre.

Le quatrième stade est indiqué par la flèche supérieure (4) : c'est le stade de réalisation de l'identité du Soi Spirituel de chacun et de tous et du Soi Unique, la Réalité Une, l'Être Universel qui, dans un vocabulaire religieux, est appelé "le Dieu transcendant".

Un stade intermédiaire possible entre les deux derniers mentionnés est la communion éventuelle avec des Êtres d'un ordre supérieur, des Êtres supra humains (flèche 5). Ceci peut paraître étrange à l'intellect moderne, mais, en tous temps et en tous lieux, l'existence d'Êtres supérieurs à l'homme et consacrés au service de Dieu, l'Être Suprême, a été reconnue. De nombreux cas de contacts ou de liens conscients avec Eux ont été attestés. Sans s'étendre plus longuement sur le sujet, il semble raisonnable d'admettre que l'homme, bien que de nature essentiellement spirituelle, n'est pas forcément l'être le plus évolué après Dieu : entre l'homme et Dieu il peut y avoir place pour des êtres plus élevés et plus grands que lui, chargés de fonctions cosmiques. Nier cette possibilité dénoterait un orgueil plutôt ridicule.

Donc, les étapes de la "réalisation" (ou prise de conscience) procèdent : du soi personnel au Soi Spirituel, du Soi Spirituel à la communion avec les autres "Soi", dans une inclusion en continuelle expansion et, finalement, du Soi Spirituel au Soi universel ou Dieu, c'est-à-dire à l'union de l'Âme avec Dieu.

Ici, une mise en garde est nécessaire. Dans certains écrits religieux et philosophiques et spécialement orientaux, il est question de la "destruction du soi" ou de la "destruction de la personnalité", de la "perte de soi dans la Conscience Universelle, dans la Réalité Universelle". Ces expressions sont trompeuses si elles sont prises au pied de la lettre. Là, encore une fois, confusion est faite entre la composition de la personnalité dans son ensemble et le centre de la soi-conscience.

Ce qui doit être "détruit" ou plutôt transmuté, c'est la personnalité telle qu'elle est à présent, c'est-à-dire la personnalité avec toutes ses limitations, et toutes ses identifications, et non le centre de conscience de soi.

Ceci est clairement exprimé par le Lama Anagarika Govinda, dans son livre The Way of the White Clouds (p. 124.) :

"L'individualité n'est pas simplement l'opposé complémentaire et nécessaire de l'universalité, mais le seul point focal au travers duquel l'universalité peut être expérimentée. La suppression de l'individualité, la négation philosophique ou religieuse de sa valeur ou de son importance, ne peuvent conduire qu'à un état d'indifférence et de dissolution complètes. Cet état peut apparaître comme une libération de la souffrance, mais il est purement négatif. Il nous prive de la plus haute expérience à laquelle semble aboutir le processus de l'individualisation : l'expérience de l'illumination parfaite, de l'état de Bouddha, dans lequel l'universalisation de notre être essentiel est parfaitement réalisée.

S'immerger simplement dans le tout, comme la goutte d'eau dans la mer, sans avoir réalisé cette plénitude, n'est qu'une façon poétique d'accepter l'annihilation et de fuir le problème que pose le fait de notre individualité. Pourquoi l'univers développerait-il des formes de vie et de conscience individuelles si elles n'étaient pas compatibles ou inhérentes au véritable esprit ou à la nature de l'Univers ? "

Ce problème est très actuel. Il y a aujourd'hui tellement d'êtres, spécialement parmi les jeunes, qui essaient de s'évader de l'individualité. Ils sont insatisfaits du niveau ordinaire de la vie personnelle ; en ceci, ils ont plutôt raison, mais ils cherchent à s'évader en éliminant tout sens d'identité ou de responsabilité. Ils essaient, par des pratiques spéciales ou des drogues, de se perdre, de s'oublier et d'atteindre certains états d'hypnose, d'"extase" ou de béatitude qui ne peuvent être que temporaires. Nous ne pouvons pas nous évader du fait que chacun d'entre nous est un individu avec les responsabilités qui en découlent.

En un sens, nous pourrions dire que la circonférence peut s'étendre indéfiniment mais que le centre demeure. Un philosophe hindou, Radha Krishnan, l'a exprimé de la façon suivante :

"Le privilège particulier du soi humain est d'avoir le pouvoir de s'unir consciemment avec le Tout, d'oeuvrer au bénéfice de ce Tout et d'incorporer, dans sa vie même, le dessein de ce Tout. Les deux éléments de l'état du soi : l'"unicité" et "l'universalité", grandissent ensemble, jusqu'à ce que, finalement, la plus grande unicité devienne la plus grande universalité."

Un autre instructeur a dit la même chose, d'une façon concise :

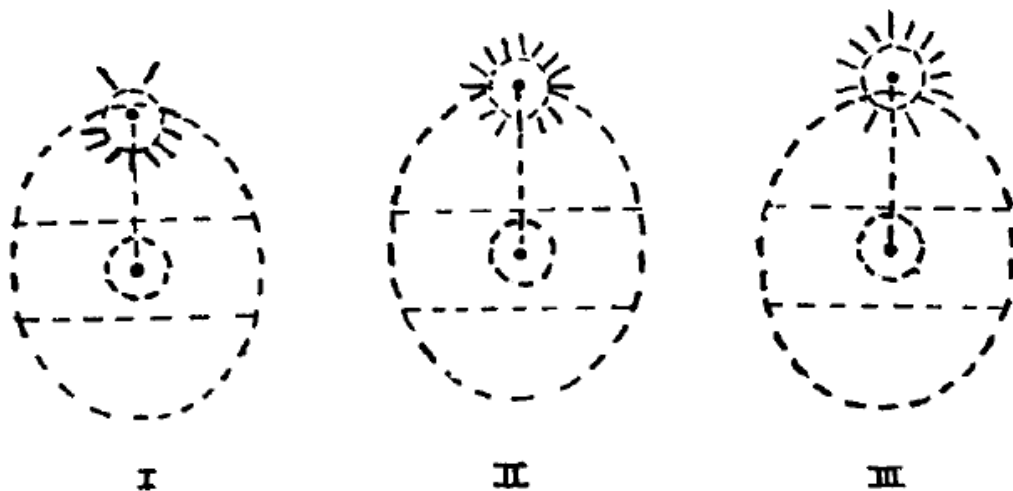
"Il n'y a pas d'identité en dehors de l'universalité et pas d'appréhension de l'Univers sans la réalisation individuelle".

Par conséquent, l'effort vers l'Universel est juste. Il est inhérent à la nature du soi, qui tend vers ses origines et à la nature du Soi Spirituel qui recherche toujours l'union avec le Soi Universel. Les trois stades : individuel, spirituel et universel forment, en réalité, une synthèse.

Maintenant, si nous passons de cette image générale à sa réalisation pratique, nous nous rendons compte, par expérience, qu'il ne nous est pas possible de maintenir continuellement et totalement l'individuel au niveau de l'Universel. Nous avons peut-être des envolées mystiques, des moments d'extase, mais nous sommes forcés de redescendre "sur terre". Cette identification ne peut être atteinte que par degrés et par un effort spirituel constant.

Quel est donc le pont entre l'individuel et l'Universel ? C'est le groupe. Nous pouvons accéder à la conscience de groupe. Nous pouvons d'abord nous unir à un autre, dans les aspects les plus élevés de l'amour. Ensuite, nous pouvons chercher à nous unir à un petit groupe, puis à un plus grand et, graduellement, à des groupes de plus en plus grands, jusqu'à ce que nous ayons atteint un certain degré de conscience universelle.

Les degrés de participation à l'Universel sont illustrés par les différentes positions des soleils dans chacun des trois diagrammes suivants :



Dans le premier, le Soi Spirituel, représenté par le soleil au sommet, envoie presque tous ses rayons vers l'individu, produisant ainsi un sens aigu de l'individualité, accompagné d'un faible degré de participation à l'Universel. Dans le deuxième, le soleil représentant le Soi est situé au point de contact entre la zone individuelle et la zone universelle, indiquant ainsi que la conscience est plus ou moins équilibrée entre les deux. Le troisième exemple montre un degré élevé de réalisation universelle, mais toujours avec une certaine conscience de soi individuelle.

Notre propre expérience de la méditation et de la contemplation nous permet de devenir clairement conscient de cette fluctuation de l'accent mis, tantôt sur la conscience individuelle, tantôt sur la conscience universelle, parce que le développement spirituel n'est pas seulement graduel. Selon les moments, nous accédons à des états de conscience différents. Et pas seulement en cours de méditation mais aussi dans d'autres circonstances comme, par exemple, dans une communion avec la nature ou avec le monde extérieur et, tout spécialement, dans une communion avec d'autres êtres humains.

Ceci nous permet sans doute de mieux comprendre certaines de nos propres expériences et explique aussi, en grande partie, ce qui arrive à certains jeunes contemporains qui cherchent à échapper à la moyenne, à ce qui est qualifié de "normal", au "purement personnel", sans intuition véritable, ni direction juste, ni méthode adéquate. La méditation, dans toutes ses phases, offre un moyen sûr pour aller de l'individuel à l'Universel, en passant par l'identification au groupe.

* * *

Section II

COURANTS ET CARACTÉRISTIQUES DU NOUVEL ÂGE

La modalité positive et le dynamisme

La deuxième caractéristique du Nouvel Âge mentionnée dans le premier livret de ce cours est : la Modalité Positive et le Dynamisme, tous deux manifestations de l'aspect "volonté".

Le thème de la volonté est vaste et difficile et nous ne pouvons le traiter ici dans toute son ampleur. Il inclut les notions suivantes : dessein, intention, motivation, délibération, décision ou choix, affirmation, planification et orientation de l'action intérieure et extérieure. Nous le ferons plus tard et ne traiterons ici que sa fonction énergétique et dynamique, c'est-à-dire la projection ou la propulsion de l'énergie pour l'exécution de ce qui a été décidé.

Dans l'être humain, la modalité positive s'exprime par : l'affirmation de soi, le courage, la volonté de prendre des risques, le fait d'assumer des responsabilités et de prendre des engagements. Elle se manifeste également par la détermination à acquérir, à la fois dans l'espace extérieur et dans l'espace intérieur, la maîtrise de la matière, de la nature, des forces physiques en soi-même et chez autrui.

Le symbole convenant particulièrement bien à la volonté est le feu. Il symbolise la victoire sur la peur, l'inertie, la tendance au moindre effort. Nous qualifions parfois de "tempérament de feu" une personne manifestant une puissance d'action dynamique, une intention ou une volonté positive. Nous aborderons le développement de la volonté et son utilisation dans la méditation dans le prochain livret.

Le dynamisme est l'expression active d'une modalité positive. Il se manifeste par un déploiement puissant et vigoureux d'énergie vitale. Il s'exprime par un entrain, un élan, un goût de vivre, une intensité générale et un rythme vif dans tous les domaines. Il a une valeur positive du fait qu'il accélère considérablement le processus d'évolution. Mais il peut s'avérer dangereux et destructeur s'il conduit ou induit une activité incontrôlée, une agitation ou des manifestations de pouvoir extrêmes.

Parmi les exemples les plus évidents de cet aspect négatif nous pouvons citer : la vitesse excessive et inutile, la pression et la tension continuelle de la vie moderne, l'activité fiévreuse incessante, qui ont si souvent pour conséquences l'épuisement nerveux et psychique et, parfois même, la mort. Ici le rôle de la volonté est des plus utiles sous son aspect de maîtrise et de contrôle de soi, aussi essentiel que ses aspects plus communément reconnus de détermination et de persévérance.

L'expression spirituelle la plus élevée de la modalité positive est "l'héroïsme". D'autres expressions plus répandues se rencontrent dans le sport, l'esprit de compétition et l'impulsion à battre des records. Sa manifestation est évidente dans l'ascension des montagnes, marquante dans l'exploration de l'espace.

Une autre expression très différente de la modalité positive se reconnaît dans l'intérêt pour le yoga et aussi pour la magie en tant que moyen d'acquérir du pouvoir.

Cette qualité d'énergie que sont la modalité positive et le dynamisme présente, comme toutes les autres, des exagérations, des distorsions, des "dégradations". L'exagération se détecte souvent dans une affirmation de soi excessive, dans la témérité, la combativité ou le manque de considération ou de compréhension pour autrui. Il existe aussi une pseudo-modalité positive évidente chez les personnes extérieurement hyperactives ou sans cesse harcelées par un besoin d'activité incessante qu'elles ne maîtrisent pas et dont elles ne font aucun usage constructif.

Par contre, les personnes qui ont le plus intérêt à s'aligner sur la modalité positive et à la développer suivent souvent une voie religieuse, le christianisme en particulier ; elles ont

développé l'acceptation, la dévotion et la soumission à la Volonté de Dieu. Cela ne signifie pas qu'elles doivent éliminer ces hautes vertus spirituelles, mais plutôt qu'elles ont besoin de les compenser et de les intégrer avec les qualités positives.

Par contre, celles qui se trouvent spontanément sur la ligne de la modalité positive doivent harmoniser ses excès et son unilatéralité par le développement adéquat de la modalité réceptive, du principe "féminin" d'acceptation, d'amour, de compassion, de protection et de respect de la vie.

Lorsque cette intégration est accomplie, au moins dans une certaine mesure, les deux modalités peuvent être maîtrisées et utilisées en une alternance rythmique adaptée aux conditions intérieures ou extérieures et aux besoins. Le mieux est de réussir à élever la conscience et à la maintenir au-dessus des deux polarités, puis à utiliser celles-ci avec sagesse à partir de ce point élevé de liberté intérieure.

Avant de changer de sujet, il serait bon d'éliminer un malentendu possible et d'expliquer une apparente contradiction : Certains écrivains ont nommé le cycle à venir : l'Ère de la Femme, ce qui semble en contradiction avec cette caractéristique du Nouvel Âge qu'est la modalité positive. En réalité il n'y a pas contradiction : l'âge à venir peut être appelé - dans un sens - l'Ère de la Femme, parce que désormais la femme a, pour la première fois dans l'Histoire Humaine, la possibilité d'y participer complètement et à droits égaux avec l'homme. Durant ces dernières décennies, les femmes ont revendiqué mais aussi été obligées de prendre une part active dans la vie sociale en raison des conditions nouvelles. C'était inévitable et cela a produit de bons résultats. Les femmes ne sont plus confinées dans leur rôle féminin, aussi important et précieux soit-il. En tant qu'individus et êtres humains, elles contribuent maintenant, de plus en plus, par leurs qualités humaines spécifiques, à la vie collective.

Là encore existent des dangers et des exagérations possibles (ils se produisent d'ailleurs déjà) dans la "masculinisation" excessive de la femme, dans son désir d'imiter l'homme ou d'entrer en compétition avec lui, dans son manque correspondant d'appréciation des rôles féminins et, même, dans son refus de les assumer. C'est ce qu'Alfred Adler a appelé : "la revendication masculine" ; laquelle, selon lui, joue un rôle important dans certains troubles nerveux et psychologiques.

Pour éviter de telles exagérations ou surcompensations, la femme a besoin de développer une perception claire qui lui permette de reconnaître que la solution réside dans l'acceptation pleine et entière de son rôle féminin, dans la juste appréciation de sa valeur et dans une volonté de l'assumer de façon contrôlée, c'est-à-dire en évitant de s'identifier complètement à l'un ou à l'autre des rôles et aussi en les complétant consciemment avec les plus hautes qualités masculines (nous insistons sur les mots "les plus hautes"). Il s'agit, encore une fois, d'intégration, de synthèse, sans élimination de quoi que ce soit de vital et de précieux.

Une telle intégration individuelle et collective, à l'intérieur des femmes elles-mêmes, leur permettra d'entreprendre la grande tâche d'une coopération libre et sur un pied d'égalité avec l'homme, dans l'émergence de la nouvelle civilisation et de la nouvelle culture. Dans cette tâche, elles ont à jouer également un rôle important en neutralisant des excès de la modalité positive masculine, en l'intégrant et en l'équilibrant grâce aux plus hautes qualités féminines.

L'équilibre des polarités et des rôles masculins et féminins représente, en fait, un des aspects de la relation entre l'amour et la volonté. Bien souvent, ces deux aspects sont dissociés et semblent même s'opposer ; là est la cause de beaucoup de nos difficultés.

Le problème, en effet, est que les personnes douées d'une forte volonté ne sont généralement pas très "aimantes" et que celles qui le sont ne manifestent que peu de volonté. La solution est claire, bien que difficile à mettre en pratique. Les êtres qui savent aimer doivent développer, en eux-mêmes, la volonté correspondante et, inversement, les volontaires développer la qualité d'amour. Dans la pratique, il est malheureusement facile de constater que les êtres ayant une volonté forte n'ont aucune inclination à développer l'amour et se satisfont de l'affirmation de leur volonté, jusqu'à ce qu'une réaction se produise et, souvent, les détruisse. L'histoire fourmille d'exemples de ce genre.

Par contre, les êtres chez qui l'amour prédomine doivent "vouloir" développer leur volonté, de façon à rendre cet amour plus efficace, plus créateur et, par ce moyen, neutraliser ou équilibrer les excès de la volonté qui prévalent en ce moment. Il est urgent pour eux de développer leur volonté, afin d'exprimer l'amour de façon plus efficace et constructive. Ceci est un aspect important de l'équilibre et de la synthèse des opposés évoqués dans le dernier livret.

* * *

Section III

LA LOI DE L'EFFORT DE GROUPE

Cette loi a deux aspects ou plutôt comprend deux idées : celle du Groupe et celle de l'Effort et il nous paraît judicieux de les considérer d'abord séparément. En effet leur réalisation est différente et, pour certains, la première présente le plus de difficultés, pour d'autres c'est la seconde.

D'une manière générale, les personnes dont la volonté est le plus développée, qui sont individualistes, égocentriques, autoritaires, ont beaucoup de mal à s'associer et à coopérer harmonieusement à un groupe. Leur problème principal est l'intégration et la fusion avec le groupe, en fusionnant leur volonté propre à la volonté du groupe.

Par contre, celles en qui l'aspect amour prédomine, qui ont une tendance et une propension naturelles à s'unir à d'autres, à des groupes ou à des communautés, au point même de s'y perdre, ont tendance à se satisfaire des joies procurées par les relations harmonieuses et des avantages de ces interactions sociales. Elles sont satisfaites d'aimer et d'être aimées. Elles ont tendance à être passives, à suivre passivement un leader ou le courant des groupes auxquels elles se lient. Pour elles, l'accent doit être mis sur l'Effort, sur la poursuite active des objectifs du groupe et la tension dynamique nécessaire à leur réalisation, ce qui requiert le développement et l'utilisation de la volonté.

La section "Loi de l'Effort de Groupe", du troisième livret de la première année, traite des principales caractéristiques de la formation et de la vie d'un groupe. Naturellement, les différents points qui s'y trouvent mentionnés et qui n'y sont que brièvement décrits auraient pu être développés davantage. Ceux et celles qui voudront méditer sur ce thème et le mettre en pratique y trouveront néanmoins suffisamment d'indications. Nous recommandons également d'étudier à nouveau l'analyse qui s'y trouve incluse.

Dans le présent livret, nous nous occuperons du second aspect de la Loi en question : celui de l'effort. L'effort est en effet une des caractéristiques qui sera particulièrement développée dans le

Nouvel Âge, parce qu'elle correspond à la modalité positive, au dynamisme et à l'utilisation de la volonté.

Dans cette étude, nous traiterons seulement de cet aspect de la volonté le plus directement lié à l'effort, c'est-à-dire : la tension, l'effort pour diriger les énergies et les activités extérieures, avec persistance et constance, vers une fin ou un but bien défini ; le tout, de concert avec tous les autres membres d'un groupe. Ceci implique une tension intérieure, un voltage psychique et spirituel élevé qui peut s'exprimer en termes de "chaleur", d'"effort ardent". Il sera entretenu et accru par l'enthousiasme provenant de l'appréciation vive de la valeur du but à atteindre ou de l'objectif à servir.

Lorsque le groupe atteint son unité et développe une activité harmonieuse, l'effort de chacun de ses membres est largement soutenu et intensifié. Une stimulation mutuelle se produit dont le résultat n'est pas seulement la somme mais la multiplication des efforts de chacun.

Et maintenant, en quoi l'effort s'applique-t-il à l'action du Groupe de Méditation pour le Nouvel Âge ?

Nous y voyons deux types généraux et plusieurs types spécifiques d'efforts possibles. Les deux principaux sont :

1. Poursuivre l'action intérieure, persévérer dans l'utilisation des différents modes d'activité intérieure, afin de contrebalancer, à la fois en soi-même et dans le monde, l'excès d'activités extérieures.
2. Éveiller et utiliser la Volonté-de-Bien, pour neutraliser les nombreuses tendances égoïstes, séparatives et réactionnaires, contraires à l'esprit du Nouvel Âge, en provenance d'individus mais aussi de groupes. Il n'est pas nécessaire de donner des exemples, nous sommes tous péniblement conscients de telles activités. Rappelons-nous néanmoins que notre tâche n'est pas de lutter directement contre ces groupes séparatifs et réactionnaires. Efforçons-nous d'invoquer et d'introduire les énergies nouvelles et les plus élevées par l'utilisation dynamique de l'Invocation. Coopérons avec tous ceux qui essaient d'implanter les Lois et Principes du Royaume de Dieu ainsi que les caractéristiques spécifiques au Nouvel Âge. Cela signifie substituer le nouveau à l'ancien, ce qui unit à ce qui sépare.

Les efforts plus spécifiques de notre groupe doivent consister à détourner les dangers de la situation présente, à aider et servir de lien, en cette difficile période de transition. Surtout, à créer des aires ou des "îlots" du Nouvel Âge. En d'autres termes, nous nous efforcerons d'exprimer et de démontrer, individuellement et en formation de groupe, les qualités du Nouvel Âge.

Notre principal outil ou instrument est la méditation, avec un accent porté tout spécialement sur la méditation créatrice. Après avoir clairement précisé, dans notre mental, par la méditation réfléchie, les caractéristiques, tâches, idées et idéaux du Nouvel Âge, notre principal effort est de méditer de manière créatrice sur eux.

Avant tout, nous devons vitaliser les formes-pensées déjà existantes. Ensuite, notre principal souci doit être de les garder conformes à leur source originelle, à l'idée vivante se trouvant derrière elles ; de les développer de façon équilibrée, tout en préservant le modèle véritable, c'est-à-dire en évitant les développements excessifs, les exploitations dans des buts égoïstes et

séparatifs. Cette fidélité et ce lien avec l'idée originelle et avec le vrai modèle doivent être maintenus par l'utilisation de la méditation réceptive et réfléchie en faisant alterner ces deux méthodes avec la pratique de la méditation créatrice.

Enfin, notre effort doit comprendre, ou plutôt culminer, dans la manifestation de ces idées et formes-pensées, par le rayonnement intérieur et l'expression extérieure.

* * *

PLAN DE MÉDITATION

(Du 21 avril au 20 juin)

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

I. Préparation

1. Relaxation. Détente de tous les aspects de la personnalité (physique, émotionnel et mental).
2. Aspiration. Élévation des sentiments et de la pensée.
3. Concentration dans les niveaux les plus élevés du mental.
4. Réalisation de l'unanimité qui règne sur ces niveaux.

II. Consécration

III. Méditation Créatrice

Thèmes :

Modalité Positive et Dynamisme
Loi de l'Effort de Groupe.

- a. Stade Réceptif.
- b. Stade Réflexif. Considérez ce qu'est la Modalité Positive ainsi que ses divers aspects. Réfléchissez au rôle de cette qualité dynamique, ainsi qu'à celui de la Volonté dans l'application de la Loi de l'Effort de Groupe.
- c. Stade Créateur par :
 - L'imagination créatrice et la visualisation.
 - La dynamisation par les sentiments positifs.
 - L'affirmation.
- d. Radiation.

IV. Invocation

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

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu
Que la Lumière afflue dans la pensée des hommes

Que la Lumière descende sur la Terre.

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

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

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

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

* * *