

GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVLE ÂGE

TROISIÈME ANNÉE

LIVRET IV

(21 juin au 20 août)

* * *

Section I

LES MIRAGES NÉGATIFS

Introduction

Les mirages étudiés dans le livret III avaient une qualité positive et agressive ou affirmative. Les mirages de cette seconde catégorie de mirages sont de nature opposée ; ils sont donc appelés “négatifs”. Plus souples de caractère, ils n'évoquent généralement pas l'antagonisme que provoquent les mirages positifs ; en d'autres termes, ils n'ont pas des effets aussi destructeurs sur leur entourage.

Ils ont une autre différence. Les mirages du premier groupe sont faciles à discerner ; ils sont, le plus souvent, extravertis et ils s'expriment ouvertement. Ceux qui en sont affectés en sont généralement conscients mais ne les considèrent pas comme des mirages ; en fait, ils les voient comme des qualités et des moyens utiles dont ils sont même fiers. Par contre, la plupart des mirages négatifs ne sont pas aussi facilement détectables, ni par ceux qui les expriment, ni par leur entourage. Souvent, ils sont, en quelque sorte, déguisés et même cachés par un autre mirage et ils peuvent être ancrés profondément dans l'inconscient. Ceci veut dire qu'ils sont généralement plus complexes et qu'ils nécessitent une étude plus approfondie pour être compris.

Bien d'autres mirages pourraient s'ajouter à la liste suivante, mais on peut tout de même y discerner la nature et l'amplitude de ces mirages négatifs.

- La peur
- L'insécurité
- L'anxiété
- La dépression
- Le sentiment de futilité
- Le sentiment d'être inadéquat et inférieur
- La frustration
- L'apitoiement sur soi-même
- La solitude
- L'effacement de soi
- L'inertie.

La peur

Le mirage le plus répandu de cette catégorie est la peur. C'est l'une des causes les plus importantes de la souffrance humaine et rares sont ceux qui ne le connaissent pas, sous une forme ou sous une autre. Même si nous sommes inconscients de la portée de ses effets, la peur a souvent une profonde emprise sur nous, inhibant nos actions, abaissant notre moral et causant des problèmes psychologiques et émotionnels de toutes sortes.

La peur commence dans l'enfance ; à cet âge, les peurs sont souvent très intenses et, parce qu'elles sont irrationnelles et enfantines, elles n'attirent ni l'attention ni la délicate considération qu'elles devraient recevoir. Au contraire, ces peurs sont souvent refoulées de plus en plus profondément dans le psychisme de l'enfant par la conduite inconsciemment cruelle des adultes. Il est inutile de dire à un enfant que ses peurs n'ont aucun sens et qu'il devrait le savoir. Cela ne l'aide pas du tout de lui dire, par exemple, qu'il ne doit pas avoir peur de l'obscurité. Les enfants doivent être éduqués et menés patiemment, avec amour et habileté, hors des peurs. Ceci demande de la compréhension, de la sagesse, et l'on doit obtenir leur confiance avant de pouvoir les aider.

Chaque âge a ses peurs spécifiques, c'est-à-dire celles qui prédominent et qui sont les plus fortes à chaque étape de la croissance ; par exemple, les peurs des adolescents sont différentes de celles des adultes, telle la peur de ne pas atteindre le succès, tandis que les adultes sont enclins à craindre l'opposition, la pauvreté, la mort et ainsi de suite. Les différents aspects de la peur sont trop nombreux pour être tous traités ici, mais l'une des peurs les plus fondamentales est la peur de la mort.

La peur de la mort

Quelquefois, cette peur apparaît très tôt dans la vie ; en fait, l'instinct primitif de conservation a laissé sa trace chez tous les êtres vivants ; mais elle est généralement mise de côté par les jeunes parce que d'autres frayeurs, de nature plus pressante, les affectent et des expériences plus positives la recouvrent à cette période. Pour les personnes âgées, cependant, le problème de la mort devient plus immédiat et s'impose à leur conscience.

Ici réside la valeur d'une foi réelle et d'un point de vue spirituel sincère face à la vie. Les mots "réel" et "sincère" sont soulignés parce que de nombreuses personnes religieuses croient en l'immortalité ou au paradis et sont cependant terrorisées par la mort. Bien qu'irrationnel, ceci s'explique facilement par le fait que nous vivons sur différents niveaux dans notre personnalité.

Notre intellect peut être convaincu de la vérité de l'immortalité, une partie de nos sentiments peut aussi être portée à l'accepter ; mais c'est notre vie émotionnelle plus personnelle, et plus spécialement cette partie qui est enracinée dans l'instinct de conservation qui la craint. L'instinct animal de conservation existe dans le corps de chaque être humain ; à ce niveau, la peur n'est pas irrationnelle. Nos corps physiques sont des corps "animaux", ils ont tous les instincts animaux et le plus important d'entre eux est l'instinct de conservation. C'est un réflexe nécessaire, autrement la vie ne pourrait se perpétuer. Le corps physique doit lutter continuellement contre tout ce qui menace son intégrité et sa survie.

Le mirage de la peur est dû au fait que nous, en tant qu'êtres faisant partie du quatrième règne, nous nous identifions à ce qui, en nous, appartient au troisième règne ou règne animal. Voilà le problème. Même ceux qui ont un certain contact avec le cinquième règne ou Royaume Spirituel et qui vivent des expériences spirituelles authentiques, ont encore un corps animal. Il faut se souvenir que les personnes avancées spirituellement vivent, en même temps, dans les trois règnes et ceci présente une grande complexité. Dans la mesure où nous sommes infusés par l'Âme, nous faisons partie du cinquième règne ; comme êtres humains, nous sommes le quatrième règne, mais nous fonctionnons toujours dans un corps animal du troisième règne. Ceci explique bien des choses. Chaque règne a son propre niveau de conscience. L'aspect physique de notre nature a donc tous les droits d'avoir peur de la mort. Toute la question réside dans le point d'identification du soi conscient, c'est-à-dire à quel niveau de conscience nous nous identifions. En cela se trouve le point stratégique.

Se désidentifier de la peur ne veut pas dire ne pas l'éprouver ; le corps physique transmet sa peur à notre conscience, mais nous ne nous identifions pas à elle. En d'autres termes, nous pouvons dire "cette peur est en moi, mais elle n'est pas moi. Elle appartient à ma partie "animale", elle n'est pas moi". Ce déplacement, de l'identification à la conscience instinctive ou "animale", vers l'identification à la conscience de soi humaine et de là, vers l'identification à la conscience de l'Âme, est le résultat d'une transmutation et de conquêtes graduelles.

Ainsi, la peur de la mort n'est pas irrationnelle sur son propre plan, le plan physique, mais nous devons réaliser que le corps physique n'est qu'un instrument temporaire et que, lorsqu'il perdra son utilité, nous serons heureux de nous en défaire. En adoptant cette attitude, nous n'aurons plus peur et nous ne redouterons plus la désintégration physique ; nous serons préparés à l'abandonner ce corps physique. Ce qu'on appelle la mort peut être considéré comme un interlude - ou des vacances - avant d'entreprendre un autre cycle d'expériences.

Il y a d'autres façons de renforcer cette attitude : les méthodes psychologiques telles que le développement du courage, de la sérénité, du détachement, la technique du "comme si" contribuent toutes à une attitude positive, mais le traitement radical consiste à commencer par accepter les peurs venant des dimensions physiques et émotionnelles de notre nature. Elles ont droit à leurs peurs qui viennent de l'inconscient collectif, d'expériences déplaisantes et de causes qui dépassent la mémoire. En conséquence, nous devons d'abord accepter ces peurs, et ensuite les traiter. Nous devrions nous méfier du cercle vicieux où nous avons peur de nos frayeurs et nous devrions les accepter comme une "matière première" qui peut être façonnée et transmuée.

La répétition de ces lignes de la Bhagavad Gita peut grandement renforcer la réalisation de notre immortalité. L'affirmation et la répétition jouent un grand rôle dans le "reconditionnement" et la rééducation de l'intellect, conscient et inconscient, et ces mots affirment, d'une façon triomphante, la vérité de notre immortalité :

"Celui qui Me connaît comme le non-né, sans origine,
Seigneur souverain des mondes et des peuples,

Celui-là vit sans égarement parmi les mortels,
Et il est délivré de tout péché et de tout mal”.

La peur de la vie

Paradoxalement, la peur de la mort a sa contrepartie dans la peur de la vie. Fondamentalement ceci provient de la peur de la souffrance ou de la peur de quelque expérience douloureuse. C’est également justifié, parce que la vie personnelle est souvent pénible sous différents aspects, spécialement à présent, à cause de l’éveil et de la sensibilité croissante de l’humanité. Cette cause générale - la peur de la souffrance se diversifie et crée d’autres peurs spécifiques. L’une d’elles est la peur de l’échec, qui est fondamentalement la peur de la souffrance produite par l’échec, souffrance qui peut aussi être liée à d’autres mirages, comme celui qui consiste à se préoccuper de l’opinion d’autrui, comme le complexe d’infériorité... et ainsi de suite.

Cette peur de l’échec peut aussi être transmuée par les méthodes déjà mentionnées. La première méthode est toujours la désidentification ; nous prenons la position de l’observateur et nous nous demandons : “Qui a échoué ? Quel est l’échec ? ” Nous reconnaissons alors que c’est seulement l’échec d’une partie de la personnalité, dans une situation donnée, l’échec d’une partie limitée de nous-mêmes, dans une circonstance particulière. Cette technique est très bénéfique face à la peur d’échouer à un examen, par exemple, peur qui devient quelquefois une phobie chez les étudiants. Paradoxalement, moins la crainte de l’échec est grande, plus les chances de réussite sont nombreuses.

L’un des moyens d’éliminer ou d’éviter les cercles vicieux créés par ces mirages est la “catharsis” c’est-à-dire l’expression, l’expulsion de la charge émotive associée à ces mirages. Un autre moyen est l’acceptation - une acceptation temporaire - de la possibilité que nous craignons. Prenons par exemple la peur de l’échec. Si nous envisageons la possibilité d’un échec, nous voyons que ce n’est pas une catastrophe, que nous pouvons le surmonter, que nous pouvons même en tirer des leçons qui nous permettront de mieux réussir une autre fois.

Nous pouvons même parvenir à ce point que Frankl appelle “l’intention paradoxale”, c’est-à-dire d’arriver à désirer la chose même que nous craignons. Frankl l’appliquait, avec succès, comme technique thérapeutique, particulièrement dans les cas d’insomnie. Les gens qui ont de la difficulté à s’endormir ou qui s’éveillent de trop bonne heure, deviennent souvent trop préoccupés ou anxieux de cette condition, ce qui, bien sûr, contribue à l’ancrer. Ensuite Frankl suggère qu’au lieu de nous inquiéter de cet état, nous devrions l’accueillir et dire : “Eh bien, je suis heureux de ne pouvoir dormir. Je vais pouvoir lire et utiliser ce temps à bon escient”. Puis l’on s’endort. La crainte renforce l’insomnie ; en lisant et en l’oubliant, le sommeil revient.

La peur de ce que les autres gens peuvent penser ou dire est un autre aspect de la peur de souffrir, mais, cette fois, aux niveaux mental et émotionnel. Le mirage de l’hypersensibilité est ce qui cause en nous la peur des critiques et le meilleur moyen de le traiter est d’adopter une attitude détachée ; un tel détachement atténue la réaction mentale et émotionnelle à la critique. Le développement de qualités telles que la décentralisation, la confiance intérieure

et la sérénité, augmentera graduellement notre immunité contre l'impact des autres et apportera un soulagement à cette peur. C'est un type de peur qui peut causer de fortes inhibitions ; la plupart des êtres sensibles ont intérêt à déterminer l'étendue de son pouvoir sur eux et à s'efforcer de s'en libérer par une vie plus libre et une manière de vivre plus joyeuse.

L'insécurité

L'insécurité est une autre peur très fréquente ; elle résulte du mirage de la sécurité. La sécurité est un mirage car, en réalité, elle n'existe pas. Dans l'Univers les étoiles explosent, on dit que l'Univers lui-même est en expansion et que toutes sortes de phénomènes s'y produisent ; par conséquent, comment pouvons-nous espérer la sécurité sur notre petite planète ?

Ce mirage nous fait perdre beaucoup d'énergie émotionnelle parce que souvent les choses dont nous avons peur n'arrivent jamais. D'autre part, il nous arrive des choses que nous n'attendions pas du tout. Si nous acceptons ce fait et que nous vivons sur les bases de cette constatation, nous pouvons alors accepter, avec gratitude, n'importe quelle forme de sécurité et nous serons bien préparés à affronter tout ce qui pourrait arriver. Évidemment, ceci n'est pas facile, surtout si nos moyens de subsistance, notre foyer ou quelque chose qui nous affecte sérieusement est concerné. Mais nous devons croire en la vie. Souvent, ce qui paraît être un désastre, s'avère infiniment meilleur que nous ne le croyions au départ, et peut-être est-ce une bénédiction déguisée ; souvent d'autres choses meilleures se présentent.

Le mirage de la sécurité restreint également notre vision. Il ne nous fait regarder que dans une direction et nous attache à des situations "sûres". Mais nos vies ont des voies nombreuses et inattendues et c'est vraiment un manque de foi dans les ressources infinies de la vie intérieure et extérieure que de craindre qu'il n'y ait pas de sentiers appropriés, autres que celui que nous suivons. En conséquence, nous devrions accepter l'insécurité comme un fait fondamental, sachant que toutes choses doivent changer afin de progresser et de se développer mais, en même temps, nous pouvons contrebalancer la peur par la foi dans les ressources infinies que la vie a à nous offrir.

Ce facteur fondamental de disponibilité au changement peut aussi être interprété comme un défi et utilisé pour évoquer nos capacités et nos potentialités ; de la sorte, nous pouvons faire face à l'insécurité avec un esprit déterminé à se montrer à la hauteur de la situation et à tirer profit de n'importe quelle situation. De cette façon, nous pouvons nous élever vers de nouvelles réalisations et de nouveaux développements que nous n'aurions jamais atteints sans "l'aiguillon" de l'insécurité.

L'anxiété

Avant de clore le sujet de la peur, disons un mot à propos de l'anxiété. Celle-ci est un état d'inconfort causé par des peurs de toutes sortes - peur de l'insuccès, peur de la maladie, de l'inconnu et de différentes choses qui pourraient arriver. L'anxiété devient rapidement une attitude habituelle et, chez certains, elle devient un facteur écrasant de leur vie. Leur temps se passe en anxieuses conjectures - à anticiper généralement le pire. Ils sont tyrannisés et

affaiblis par une série continuelle de peurs non motivées, et souvent, par cette attitude, ils se rendent malades.

Non seulement l'anxiété nous mine et nous déprime, mais elle nous fait surestimer les objets de notre frayeur, parce que cette anxiété nous les fait créer en pensée et nous fait leur donner l'énergie de la pensée. Nous travaillons véritablement contre nous-mêmes lorsque nous nous inquiétons à ce point.

L'anxiété est accentuée par une imagination trop active et, plus nous y pensons, plus elle devient puissante. Il n'y a pas de meilleur exemple de la façon avec laquelle notre intellect peut nous contrôler que la manière dont une anxiété particulière peut nous entraîner dans des chemins détournés, de plus en plus affreux, jusqu'à ce que, exténués et terrifiés, notre jugement soit affaibli et que nous en soyons complètement les victimes.

Le traitement requis dans ce cas est, évidemment, de contrôler notre intellect et, pour ce faire, l'entraînement à la méditation est une aide appréciable. Évidemment, nous ne devons pas refuser de reconnaître les problèmes et les dangers possibles, mais nous pouvons les évaluer avec intelligence et détachement et poursuivre notre vie positivement. Le pire n'arrivera sans doute jamais ! Et nous ne devrions surtout pas le renforcer par nos attentes et nos pensées créatrices.

Le mirage de l'anxiété est néanmoins complexe et difficile. Des états d'anxiété ne sont connectés à aucune peur définie, mais plutôt à un sentiment de vide, de futilité et de frustration, et ceux qui sont extrêmement sensibles et facilement nerveux ont des réactions à l'anxiété difficiles à contrôler. Ceci vient de leur système finement accordé et de l'absence d'une fermeté qui les protégerait naturellement. Ici encore, le contrôle de la pensée est nécessaire, afin qu'elle ne nous conduise pas vers des voies négatives.

L'anxiété est un mirage commun ; nous en sommes tous plus ou moins affectés mais ceux qui en sont la proie peuvent s'éviter beaucoup de misères, et ce drainage de leurs énergies, s'ils gardent leurs pensées "au-dessus" du problème ou de la situation impliquée, en ne laissant pas leur imagination s'évader et en pratiquant ce remède universel : le détachement.

La dépression

Un des mirages les plus fréquents, à présent, est celui de la dépression. Ce n'est pas surprenant, car elle provient de différentes causes qui se combinent pour la créer.

Certains se demanderont si la dépression est, en fait un mirage, parce que, lorsque nous l'éprouvons, ou plus exactement lorsque nous nous sentons dépressifs, elle nous paraît très réelle. Elle est, bien sûr, psychologiquement réelle, en ce sens qu'on en fait l'expérience, mais c'est un mirage, dans le sens où elle n'est pas justifiée. Elle provient fondamentalement de notre échec à reconnaître la Réalité sous son aspect à "long terme" et de ce que nous nous laissons complètement submerger dans le présent immédiat, sans le voir avec une perspective plus large, sans voir la lumière et la joie de la véritable Réalité.

Tout comme pour d'autres mirages, il vaut mieux essayer de trouver les causes de la dépression, pour ensuite les éliminer, que d'essayer de la combattre directement. De cette façon, nous en coupons les racines. Ses causes peuvent se trouver à n'importe quel niveau de notre être. Au niveau physique, une vitalité affaiblie et la fatigue - qui, en elle-même peut être la réaction à une tension excessive - produisent très souvent la dépression. Au niveau émotionnel, tous les mirages négatifs mentionnés précédemment, et spécialement le sentiment d'infériorité et de frustration, peuvent être à la source d'une profonde dépression.

Mentalement, la dépression est facilement provoquée par des pensées négatives et c'est à ce niveau que résident les meilleurs moyens de la faire disparaître. Si nous refusons les courants de pensées négatives et gardons nos pensées positives et créatrices, il y aura peu de place pour que la dépression pénètre et exerce ses influences négatives et paralysantes.

Une cause moins facile à reconnaître, mais tout de même assez fréquente de la dépression est l'influence de courants négatifs venant de l'extérieur. Ceux-ci peuvent être, aussi bien des vagues individuelles que collectives, de dépression et d'anxiété qui balayent puissamment et constamment la conscience des masses. Les gens sensibles sont facilement affectés par ces courants et, souvent, ne reconnaissent pas la cause de leur dépression qu'ils attribuent à leurs propres échecs, et pour lesquels ils se blâment, alors qu'en réalité la dépression provient d'un "empoisonnement psychologique" venant de l'extérieur. C'est un autre exemple du cercle vicieux que les mirages peuvent créer.

Une autre cause de dépression est le fait, pour nous, de maintenir une idée trop élevée et rigide de ce que nous devrions être ou de ce que nous devrions atteindre. L'écart entre la perfection ou l'idéal espéré et l'état de fait qui devient éventuellement apparent est une cause constante de dépression parmi les idéalistes et parmi ceux qui, sans esprit pratique demandent beaucoup trop d'eux-mêmes et des autres. La perfection est une réalisation graduelle et lente. Il est nécessaire que nous acceptions nos limitations et nos imperfections présentes avec une certaine magnanimité, tout en travaillant à les dépasser, sans en demander trop, ni de nous-mêmes ni des autres et, évidemment, sans devenir déprimés ou irrités si nous n'avons pas encore atteint la perfection.

La technique des justes proportions nous aide au traitement de la dépression, mais le meilleur moyen de neutraliser ce mirage est peut-être le Développement de son Opposé - dans ce cas la joie. En utilisant cette technique, souvenons-nous qu'il est difficile d'invoquer avec succès une qualité lorsque nous sommes sous l'emprise de son opposé ; par exemple, il nous sera difficile de développer la joie lorsque nous nous trouverons déprimés.

Le développement d'une qualité est un long processus qui requiert un effort constant et le temps de se développer. En conséquence, de la même façon qu'il nous faut bâtir notre capital financier dans les périodes favorables, les qualités que nous devons cultiver doivent s'exercer lorsque nous ne sommes pas dominés par le mirage opposé. Dans le cas de la joie, nous pourrions faire beaucoup pour l'invoquer, tout en s'exerçant à la cultiver. Nous pouvons en fait la développer continuellement, en nous souvenant que la joie est une qualité inhérente à l'Âme, pas nécessairement liée aux circonstances extérieures, et en essayant délibérément de l'induire en nous et de la canaliser à travers toute les choses que nous

faisons. Ainsi nous construirons une énergie en nous-mêmes qui agit comme un antidote aux empiètements de la dépression. Ceci s'applique également à toutes les autres qualités.

Le sentiment de futilité

Parmi les causes principales de dépression se trouvent les mirages de l'incapacité, de l'infériorité et le sentiment de futilité. Le sentiment de futilité a deux aspects :

- son aspect général nous donne l'impression que la vie, dans son ensemble, n'a aucun sens ;
- son aspect personnel nous fait croire que notre propre vie et nos efforts sont futiles.

Dans son sens général, la cause réside dans la non-reconnaissance d'un dessein sous-jacent à toute vie. Aussi longtemps qu'on nie ou doute de ce fait, qu'on refuse de voir que les difficultés ou les aspects négatifs de la vie, la souffrance, les obstacles et les conflits ont tous leur utilité et leur justification, il est inévitable que l'on éprouve un sentiment de futilité et que l'on se sente parfois désespérément déprimé.

La cure radicale pour ce type de dépression est de reconnaître que la vie a un sens et qu'un dessein sous-jacent élevé, sublime englobe tous les aspects de la vie, même ceux qui paraissent négatifs. Nous ne pouvons nous attendre à comprendre le grand but de l'évolution, mais nous pouvons voir un important dessein à l'œuvre dans tous ses processus et dans toutes les vicissitudes des opposés qui nous guident graduellement mais inexorablement vers ce but.

Victor Frankl a signalé l'importance profonde de cette reconnaissance pour l'individu, dans son livre From Prison Camp to Existentialism où il cite quelques-unes de ses propres expériences au cours de la dernière guerre. Dans les camps de prisonniers, ceux qui avaient une foi ou une conviction profonde et qui reconnaissaient un dessein sous-jacent à la vie, avaient une capacité bien plus grande de survie que ceux qui, ne possédant pas ces croyances, étaient les premiers à mourir.

Le sentiment d'une futilité personnelle est quelque peu différent, et se trouve étroitement associé au sentiment d'être inadéquat. Ici, l'individu sent qu'il est inutile, que sa vie n'a aucun but, ni aucune valeur et qu'elle ne conduit nulle part. C'est un mirage parce que chaque forme d'existence a sa place dans le tout ; dans une machine, la plus petite roue est nécessaire au fonctionnement de l'ensemble.

L'histoire des trois tailleurs de pierres illustre la valeur de cette réalisation, car - comme le raconte l'histoire - lors de la construction d'une cathédrale au Moyen-âge, trois tailleurs de pierres furent interrogés sur ce qu'ils faisaient. Le premier répliqua misérablement : "Comme vous le voyez, je taille des pierres". Le second répondit : "Je gagne ma vie ainsi que celle de ma famille". Mais le troisième répondit joyeusement : "Je construis une grande cathédrale". Ils faisaient tous la même chose, mais le premier vivait un sentiment de futilité, en raison de la nature ennuyeuse et humble de son travail ; le second y voyait un but réduit et personnel mais le travail le fatiguait. Le troisième, par contre, voyait le vrai sens de son acte ; sans ces pierres qu'il taillait, la cathédrale ne pouvait se construire et il était infusé de la joie de sa participation à une œuvre aussi glorieuse.

Pour éliminer le mirage de la futilité, nous devons réfléchir à la façon dont notre vie fait partie du plan d'ensemble, à notre appartenance à la perspective d'ensemble. Elle peut être difficile à percevoir, mais nous devons être vigilants face au mirage nous faisant croire qu'il faut toujours faire quelque chose d'actif et de tangible pour qu'une vie ait une valeur. Extérieurement, nous pouvons donner l'impression que nous faisons peu ou que nous ne faisons rien ; cependant, nous pouvons accomplir beaucoup intérieurement, vivant ainsi une vie qui est loin d'être futile. Dans les paroles bien connues de Milton :

“Ils servent aussi ceux qui, simplement, attendent et demeurent”.

Tout notre travail de méditation se base sur la réalité et l'efficacité de l'action intérieure laquelle n'est, souvent, pas du tout apparente. Elle peut s'entreprendre partout où nous nous trouvons, même couché sur un lit d'hôpital, car il y a de nombreux aspects à cette forme d'accomplissement.

On est parfois en contact avec la mystérieuse valeur spirituelle de la souffrance. Nombreux sont ceux qui, physiquement, sont si limités que leur vie semble futile ; mais le fait de supporter et d'accepter la souffrance est une forme d'action intérieure subtile mais réelle et des plus élevées. Une importante transmutation y est impliquée ; non seulement elle provoque des changements dans l'individu mais, par une compréhension accrue, une forme supérieure de relation avec l'ensemble apparaît et, de cette manière, une partie de la souffrance du monde se trouve prise en charge et résolue. Ceux dont la vie est restreinte par une mauvaise santé, ne devraient donc pas laisser le mirage de la futilité les affecter ; ils ont des possibilités intérieures uniques, auxquelles les personnes menant une vie plus active et apparemment plus complète n'ont pas accès. (Pour une étude plus en profondeur, voir [Pain and its Transforming Power](#), Sundial House, Nevil Court, Tunbridge Wells, Kent, England).

Le sentiment d'être inadéquat et inférieur

Le sentiment que nous sommes inadéquats est souvent cause de dépression. C'est un mirage qui mine et limite un grand nombre de personnes et nous devrions nous souvenir que tous ces mirages ont tendance à faire “boule de neige”. Nous nous sentons inadéquats et, à cause de cela, nous refusons d'entreprendre des choses ; ensuite, nous sentons que notre vie est futile, et le découragement et la dépression s'accroissent.

Un manque de confiance en nous-mêmes et en notre habileté vient souvent de la tendance à nous comparer aux autres, et ce n'est pas rationnel. Personne n'est identique, personne n'a les mêmes capacités, les mêmes habiletés et les mêmes qualités, et personne n'agira exactement de la même façon qu'une autre personne. C'est pourquoi nous ne pouvons mesurer précisément nos réalisations en les comparant à celles des autres. Les personnes moins capables dans certains domaines ont des qualités que d'autres n'ont pas et chacun a des limites différentes. Nous devons nous accepter et accepter nos capacités - ou leur absence - et ne pas nous en faire si nous nous sentons “dépassés”. Si nous faisons usage de notre propre “équipement” du mieux que nous le pouvons, nos résultats peuvent être aussi grands pour nous que les succès, plus spectaculaires des autres. Dans ce sens c'est une

forme d'orgueil que de vouloir égaler ou surpasser ceux qui sont autour de nous et le fait de croire qu'il devrait en être ainsi, ouvre la porte à des mirages de toutes sortes.

Le sentiment d'infériorité peut devenir un complexe paralysant, nous restreignant et nous faisant dénier notre potentiel de toutes sortes de façons. La peur de l'échec est l'une de ses principales causes. Ceux qui souffrent de ce mirage doivent apprendre à ne pas s'inquiéter autant des résultats - faire de leur mieux mais rester détachés émotionnellement des résultats de leurs efforts. Nous ne devrions pas craindre nos échecs ; ils apportent l'expérience et nous enseignent des leçons. Ils nous renforcent et nous enrichissent pour des réalisations futures.

Une attitude moins introspective devrait aussi être cultivée. Beaucoup sont enclins à trop se critiquer et à se mettre constamment en morceaux. Ceci, évidemment, leur rend les choses encore plus difficiles et ne fait qu'augmenter les effets négatifs de ces mirages. Il n'est pas nécessaire de souligner ici encore une fois la valeur des techniques de Désidentification, de celle des Justes Proportions ainsi que celle du Développement des Opposés.

La frustration

La frustration est un mirage négatif qui, encore une fois, mine les intentions de bien des gens et les empêche de mener une vie utile, mais d'un point de vue différent et quelquefois opposé à celui que nous venons d'évoquer. Ceux qui ont un sentiment de frustration ont les capacités, les énergies ou les qualités qu'ils croient ne pas être reconnues ou utilisées comme elles devraient l'être.

La nature mécanique d'un grand nombre d'activités bureaucratiques dans notre société moderne génère un sentiment de frustration et d'étouffement chez ceux qui ont un esprit marqué d'aventure et d'initiative. Nous devons cependant tous trouver des voies qui, non seulement nous permettent d'exprimer nos qualités, mais qui offrent des moyens des les cultiver et de nous faire sentir que nous sommes utiles et que nous allons de l'avant.

En même temps, reconnaissons que nous sommes tous devant la nécessité de nous adapter à nos différents modèles de vie et qu'une certaine dose d'acceptation sera toujours requise. Encore une fois, que les limitations qui nous frustrer soient personnelles ou qu'elles proviennent de notre entourage, une attitude détachée nous aidera à éliminer les conflits. Nous devrions les regarder comme des restrictions temporaires à l'intérieur desquelles nous travaillons à un moment donné et trouver lorsque cela est possible, d'autres voies d'expression aux qualités que nous croyons posséder.

L'apitoiement sur soi-même

En général, on peut dire que toutes les émotions négatives peuvent causer de la dépression ; l'une d'entre elles particulièrement fréquente à l'origine de la dépression est le mirage de l'apitoiement sur soi-même. Nous sommes tous enclins à éprouver cette émotion mais souvent, nous ne la reconnaissons pas comme telle. Les mécontentements, les ressentiments de toutes sortes sont des formes plus ou moins déguisées d'apitoiement. Nous nous plaignons parce que les choses sont difficiles, parce que nous avons des ennuis financiers,

parce que nous ne sommes pas appréciés comme nous le souhaiterions - nous nous plaignons même parce que le temps est mauvais ! Toutes ces plaintes sont des ramifications de l'apitoiement sur soi-même et il est bon d'en reconnaître le dénominateur commun pour les démasquer.

L'apitoiement est aussi quelquefois causé par un sentiment accablant d'incapacité et d'infériorité ou encore il est associé à un profond ressentiment à l'égard des autres ou face aux circonstances de notre vie. Ce mirage devient une sorte de carapace derrière laquelle nous nous réfugions, nous sentant injustement traités et, par conséquent, non responsables de notre apparente incapacité ou de notre échec à vivre dans de meilleures conditions. Nous sentons que notre situation pathétique devrait évoquer l'aide des autres ou, au moins, leur sympathie mais, en fait, cela a souvent l'effet opposé, ce qui ne résout pas la situation.

Au contraire, une attitude plus ferme où notre position est reconnue et où nous décidons d'en prendre notre parti, commence à dissiper immédiatement le mirage, elle "enraye la crise". La guérison radicale apparaît lorsque nous reconnaissons l'universalité des souffrances et des difficultés humaines, et que nous réalisons combien il y a de souffrances dans le monde, combien sont nombreux ceux qui endurent de bien plus grandes douleurs que les nôtres. La guérison vient lorsque nous essayons d'avoir de notre propre position une perspective plus vaste et à plus longue échéance.

Une façon d'élargir notre conscience de la souffrance est d'avoir un contact plus direct avec ceux qui souffrent. Souvent, nous avons tendance à éviter ces contacts, si nous le pouvons, parce qu'ils nous sont déplaisants et parce qu'ils nous donnent une impression d'inconfort, surtout si nous sommes sensibles. C'est cependant une chose que nous devrions faire, pour sortir de notre isolement égoïste et nous rééduquer quant à ce mirage de l'apitoiement. Nous pouvons visiter des personnes âgées ou malades, ou encore des personnes hospitalisées, ou bien trouver d'autres formes de service qui transmuteront notre centration sur nous-mêmes et apporteront une vraie joie aux autres ainsi qu'à nous-mêmes. Notre compassion et notre compréhension se développeront en même temps et un réel désir d'aider et d'alléger la souffrance du monde s'éveillera en nous.

La joie est le grand remède à presque toute la chaîne des mirages négatifs tels que la dépression, la frustration et l'apitoiement sur soi-même. On nous a dit : "Soyez joyeux, car la joie fait entrer la lumière et lorsqu'elle règne, il reste peu de place aux mirages et à l'incompréhension". Ainsi, cultivons la joie comme la fleur la plus précieuse.

La solitude

Un autre mirage très répandu actuellement est le sentiment d'être isolé. Paradoxalement, il est plus fréquent chez ceux qui vivent dans les grandes villes où ils sont entourés par beaucoup de monde. Les gens rencontrés au travail ou dans l'environnement ne sont, en général, que des contacts superficiels ; ils n'impliquent aucun intérêt ou relation réels ; il ne s'y produit aucun contact psychologique profond.

Le sentiment de solitude résulte d'une attitude centrée sur soi, ou d'une introversion excessive. Fondamentalement, c'est un manque d'amour, d'habileté à aimer et de volonté à

aller vers les autres. De telles personnes se sentent isolées et se plaignent que personne ne les aime, ne réalisant pas que pour être aimées, il leur faut elles-mêmes aimer et entamer le processus, en sortant, en se montrant intéressées et préoccupées par les autres. Ces personnes blâment les autres alors que, fondamentalement, l'absence se trouve en elles-mêmes.

Outre cette cause primordiale, se présente souvent un facteur secondaire : la sensibilité et le besoin de se protéger. Les gens sensibles qui peuvent avoir été désappointés ou blessés, ou qui ont un sentiment d'incapacité ou d'infériorité ont tendance à construire un mécanisme de défense autour d'eux. Avec le temps, cela peut devenir une armure rigide qui les isole des impacts indésirables mais qui empêche aussi toute relation positive.

Le sentiment d'être seul est un mirage réel parce que ce n'est pas un état naturel ; l'être humain est naturellement grégaire et social, au sens psychologique du terme ; les humains ont, naturellement, besoin d'interactions psychologiques ; même conflictuelles, elles sont préférables à l'isolement, parce que les conflits conduisent quelquefois à la conciliation et, plus tard, à la compréhension. On peut dire que les conflits sont naturels tandis que l'isolement ne l'est pas. La solitude est un mirage très pénible et très nuisible parce qu'il tend à augmenter d'intensité à mesure que sa "victime" construit une coquille de plus en plus impénétrable autour d'elle ; un tel état peut mener au désespoir et même aux tentatives de suicide. C'est une forme de mutilation psychologique qui, au pire, peut conduire au suicide psychologique.

La technique pour dominer ce sentiment est claire : développer la capacité d'aimer, aller vers les autres, s'intéresser à eux, en acceptant le risque d'éventuelles frictions ou de difficultés surgies de la relation, car cela vaut toujours mieux que l'isolement.

Une fois que nous aurons découvert la cause principale du sentiment de solitude, nous pourrons la traiter ; par exemple, les introvertis doivent cultiver l'extraversion, ceux qui ont un sentiment d'infériorité doivent prendre les mesures mentionnées plus haut pour le neutraliser. Ceux qui souffrent du mirage de la solitude, devraient, avant tout, faire une étude spéciale de la Loi des Justes Relations Humaines et méditer sur sa signification et sa puissance. Non seulement cette étude apportera une reconnaissance et une compréhension plus claires de leur problème et de sa solution, mais elle leur révélera la réalité divine de notre relation avec le Tout et les aidera à l'établir dans leur vie.

L'effacement de soi

Parmi ce que l'on pourrait appeler, les mirages "supérieurs", se trouve l'effacement de soi, la prédisposition à rester effacé et à éviter tous contacts.

Généralement, ce sont ceux qui souffrent d'un sentiment d'infériorité et d'un manque de confiance qui cherchent à s'effacer de cette façon. Ils sont peu disposés à s'exposer aux impacts, à de nouvelles situations et se retirent dans l'obscurité autant qu'ils le peuvent, s'abritant souvent derrière l'idée que l'effacement de soi est une vertu. Mais ce n'est vrai que jusqu'à un certain point. Une fausse modestie peut être autant un mirage, qu'une

surestimation de soi et un effacement de soi trop grand diminue et nie des qualités et des capacités valables.

En nous effaçant nous-mêmes, nous diminuons notre potentiel parce que nous ne saisissons pas les possibilités qui se présentent ; ceci veut dire que nous diminuons nos accomplissements et, ainsi, nous renforçons notre mirage, car aucun de nous ne connaît ses plus hautes capacités tant que nous ne nous sommes pas vraiment dépassé.

L'effacement de soi peut aussi venir d'une résistance à faire face aux responsabilités. Nous cachons notre vraie valeur et nous nous retirons afin de ne pas avoir à entreprendre des tâches plus onéreuses et exigeantes. Ce processus peut ne pas être conscient, mais l'inconscient nous joue toutes sortes de tours. On dit que nous sommes tous aussi paresseux que nous osons l'être et, souvent, l'inertie est à la racine de ce mirage.

Ceux qui reconnaissent ce mirage en eux devraient utiliser toutes les techniques déjà indiquées pour établir une attitude plus positive et une conscience véritable de leur rôle dans la vie. Tous nous avons notre juste part à réaliser et, nous l'avons déjà dit, notre rôle individuel dans le tout, et sa valeur ne peuvent être mesurés par une apparente absence d'importance. Le fait de prendre le commandement de nos vies dans un esprit de créativité et de détermination, afin de vivre pleinement, aura un effet psychologique qui, très vite, transformera ce mirage.

L'inertie

Nous avons vu que la peur, sous une forme ou sous une autre, est, dans une large mesure, sous-jacente à la majorité des mirages négatifs. Mais, dans bien des cas, ils ont une autre cause fondamentale : l'inertie. Celle-ci peut avoir son origine dans le corps physique mais elle peut aussi agir comme une paralysie croissante, inhibant tout effort à de nombreux niveaux, limitant ainsi tout progrès.

L'inertie est un exemple de mirage souvent déguisé par un autre. Ainsi, un sentiment de futilité peut provenir, fondamentalement, de l'inertie mentale, émotionnelle ou physique, d'une répugnance à faire un effort, d'une absence de réaction devant une possibilité, un défi ou un besoin. De plus, l'effacement de soi peut être dû, en réalité, à une résistance indolente à jouer un rôle plus actif, à remplir les conditions requises par une position plus éminente. Il est toujours sage de regarder de plus près ce qui peut sembler un simple mirage et voir ce qu'il peut cacher - de nous-mêmes - et quelles peuvent en être les causes.

La volonté est le grand antidote à l'inertie et ceux qui ont ce problème trouveront utile d'étudier le livret IV de la seconde année du cours de Méditation pour le Nouvel Âge dans lequel le développement et la juste utilisation de la volonté ont été largement présentés.

Cependant, nous pouvons aussi traiter cette inertie par d'autres moyens moins directs. L'un d'entre eux consiste à susciter le désir d'accomplir quelque action nécessaire et l'enthousiasme approprié, lorsque nous reconnaissons que l'inertie nous empêche de l'entreprendre ; ceci fait venir l'énergie émotionnelle à notre aide. Une autre méthode est d'invoquer l'intérêt du mental qui nous renforce alors avec sa propre énergie. Une autre

façon est de se lancer un défi. Quelquefois, l'inertie s'empare de nous parce que nos vies sont devenues trop statiques ; nous avons alors besoin de changer notre mode de vie. Ces approches indirectes à nos mirages devraient être toujours combinées à des techniques plus évidentes et plus directes.

Le résumé suivant des différentes façons dont l'inertie se manifeste nous montrera jusqu'à quel point elle nous affecte, et dans quelle partie de notre vie elle le fait :

Caractéristiques de l'inertie :

1. Générales

La paresse - Suivre la ligne de moindre résistance. - Refuser de faire l'effort - Résister au changement et à la croissance.

2. Physiques

L'attraction de la matière - La lourdeur - La tendance à un équilibre statique (homéostasie) - La paresse.

3. Émotionnelles

L'indifférence égoïste aux épreuves et aux souffrances des autres êtres vivants - Le manque d'empathie et de sens des responsabilités, le manque d'intérêt.

4. Mentales

La paresse mentale - L'opposition à ce qui est nouveau, la crainte ou la réalisation que cela implique l'abandon des opinions et des théories déjà formées, ainsi que des efforts d'assimilation et de réajustements mentaux.

5. Spirituelles

Un abandon passif à la providence de Dieu - L'attente d'être "sauvé", sans aucune coopération ou aucun effort de notre part - Manquer les opportunités spirituelles ou ne pas s'efforcer de mener sa vie à partir de ce niveau élevé.

* * *

LES TECHNIQUES

La désensibilisation

La cinquième technique est appelée la désensibilisation, mais, pour prendre des mots plus simples et plus descriptifs, appelons-la "entraînement de l'imagination". Elle est basée sur le pouvoir créateur de l'imagination et comporte deux aspects fondamentaux.

Le premier est la libération et l'élimination graduelle de la charge émotionnelle liée à un mirage particulier ; par exemple, la peur, associée à un événement ou une entreprise telle

qu'un examen, une interview ou une parution publique. Cette libération est provoquée par la visualisation de l'événement, en passant en revue chacun de ses aspects par l'imagination, afin que les émotions qui lui sont liées - qui peuvent exister dans l'inconscient aussi bien que dans le conscient - soient graduellement déchargées. Elles remontent à la surface, pour ainsi dire, et sont vécues et exprimées au grand jour, ce qui leur fait perdre de leur intensité.

Le deuxième aspect de la technique est l'utilisation de la visualisation, par l'imagination créatrice, pour évoquer des images positives. Par exemple, si l'épreuve redoutée est imaginée comme étant vécue avec succès, un courant de pensée positive concernant l'événement est mis en mouvement. Il stimule la confiance et éveille l'impulsion nécessaire pour faire face à la situation d'une façon satisfaisante.

Pour bien pratiquer cette technique, la situation doit d'abord être visualisée en détails, les lieux recréés et il s'agit de vivre l'expérience en imagination, exactement comme si tout était déjà entrepris dans les faits. Tandis que tout ceci est vivement imaginé (et on doit prendre le temps d'aller pleinement dans l'expérience), les réactions émotionnelles associées doivent avoir la liberté d'émerger sans aucune inhibition.

En général, cet exercice doit se répéter plusieurs fois, avant que la peur ou le mirage concerné ne diminue son emprise, mais, chaque fois que cette technique est appliquée, vivant pleinement l'expérience dans l'imaginaire et en laissant les réactions émotionnelles venir librement à la surface de la conscience, nous diminuons graduellement l'emprise du mirage. Puis, nous découvrons éventuellement qu'il nous est possible de vivre la situation sans ressentir ce mirage. La désensibilisation pourrait, en fait s'appeler le "démirage" parce que, graduellement, le processus libère, disperse et, éventuellement, élimine le mirage impliqué.

La valeur de cette technique a été éprouvée par de nombreux étudiants qui avaient une peur intense de leurs examens. Elle peut aussi dissiper la peur de situations particulières et éliminer de la vie journalière des réactions telles que l'antagonisme, la jalousie, l'impatience etc. La charge émotionnelle liée à de nombreux problèmes, comme l'éducation d'un enfant difficile, ou le travail avec des associés agressifs ou querelleurs et harassants, peut être libérée de cette façon et le mirage remplacé par une attitude positive et constructive.

Cette méthode est, d'une certaine manière, opposée à la technique du "comme si", parce que, non seulement elle permet, mais elle encourage l'expression des émotions produites par le mirage impliqué, tandis que, dans la méthode du "comme si", les réactions émotionnelles sont ignorées et l'expérience est entreprise malgré elles, comme si elles n'existaient pas.

La sélection de la technique à utiliser dépend de différents facteurs :

1. L'urgence à traiter le mirage.
2. La capacité de visualiser - innée ou acquise par la pratique.
3. Le type psychologique de l'individu.

Certaines personnes préfèrent agir malgré tout ; elles peuvent alors se servir de la technique du “comme si”, d’une façon énergique. Par contre, celles qui ont un tempérament moins dynamique, éprouvent de la difficulté à appliquer cette méthode avec succès. Ce type de personnes trouvera que la désensibilisation leur est plus accessible. Chaque technique devrait être expérimentée de façon à ce que chacun découvre celle qui lui est la plus appropriée, en fonction des circonstances. La technique du “comme si” est une bonne méthode pour les urgences et elle est utile lorsqu’on est pressé par les circonstances, mais elle ne résout pas le problème de l’élimination du mirage qu’elle neutralise. Elle le tient sous sa domination, comme un animal sauvage gardé en cage, mais elle ne nous en libère pas. Si un mirage est profondément enraciné, il faut alors le traiter par la technique de Désensibilisation et par d’autres techniques éventuelles.

Ce qui suit est un simple exemple d’un exercice de désensibilisation qui peut s’adapter à toutes les circonstances particulières ou individuelles :

Exercice de Désensibilisation

Stade I.

Comme pour tous les exercices et toutes les méditations, asseyez-vous dans une position confortable mais droite et détendez-vous.

Stade II.

Pensez à l’événement, à la situation (ou à un autre mirage) qui vous effraie et imaginez-le en détail. Visualisez-le comme s’il avait lieu - vous vous en approchez, vous lui faites face et vous le traversez. En même temps, laissez les sentiments (reliés à l’événement) surgir sans restriction. Essayez de faire l’expérience de tout cet épisode, étape par étape. Ceci libère des charges émotionnelles qui lui sont liées et ainsi, tous sentiments et réactions doivent être pleinement exprimés et non inhibés.

Stade III.

Vous vous voyez vous-même traverser cette entreprise ou cette épreuve avec fermeté et avec succès ; imaginez que vous en émergez triomphants et sereins. Essayez, pendant une minute, d’expérimenter la joie du succès obtenu.

Stade IV Réalisez que vous pouvez l’exécuter avec succès. Ceci éveillera votre confiance et le pouvoir d’une juste attente. Affirmez avec confiance et avec joie : “Je peux vivre cette expérience avec _____” énonçant la qualité qui nous paraît la plus nécessaire - le courage, la patience, la sérénité, etc.

La transmutation

La transmutation est un processus fondamental qui s’opère en tout temps, à tous les niveaux. Au niveau physique, des transmutations innombrables se produisent continuellement. L’exemple le plus simple et le plus évident est la transformation de l’énergie de la chaleur et de l’eau en électricité, laquelle est ensuite transformée par nos nombreux appareils et véhicules actuels, en chaleur ou en mouvement. Un autre exemple

est la transformation stupéfiante de l'énergie nucléaire en d'autres formes d'énergie pouvant servir de nombreux buts.

La vie biologique est aussi un processus constant de transmutation. Le corps physique est une merveilleuse machine transmutant les végétaux en substance animale. La digestion des aliments et leur transmutation en tissus musculaires et nerveux et en tous les autres constituants du corps est essentielle pour la croissance et le fonctionnement constant de n'importe quel organisme vivant. Et considérez comment la vache transforme l'herbe en lait !

Bien que la transmutation au niveau physique soit généralement reconnue, la transmutation psychologique et spirituelle, sans cesse à l'œuvre est moins comprise et moins reconnue ; en conséquence, elle est très peu utilisée. Néanmoins, ses aspects n'en sont cependant pas moins importants.

La transmutation de l'énergie psychique s'opère spontanément en nous-mêmes et ce, continuellement. Voyons par exemple, l'émotion de la colère ; elle stimule la production d'adrénaline qui provoque une accélération des pulsations cardiaques, la pression du sang monte et des stimulants chimiques sont libérés dans le système. La peur, également, a des effets physiologiques définis comme le tremblement et la pâleur. C'est la base de la médecine psychosomatique.

Mais les énergies psychiques peuvent également être transmuées sur leur propre niveau psychologique. Lorsque nous sommes en colère, par exemple, et que nous écrivons une lettre furieuse, nous transmutons notre colère émotionnelle en son expression verbale. Comme le disait un poète latin, il transformait son indignation en poèmes satiriques. Heine, le poète allemand a écrit : "De ma grande douleur, je compose mes petits poèmes". Le même processus s'applique à d'autres émotions qui nous offrent d'innombrables possibilités d'action intérieure et d'utilisation extérieure.

La sublimation ou l'utilisation des énergies psychiques à des fins et des desseins spirituels est une forme importante de transmutation. Elle peut être consciemment appliquée et les énergies qui, normalement, alimentent les mirages peuvent être transmuées et utilisées à des buts plus élevés. Par exemple, la cupidité - le désir de possessions matérielles, peut se transmuier en désir de possessions non matérielles, en désir d'habiletés et de qualités plus spirituelles. En général, le désir peut se transmuier en aspiration ; l'orientation horizontale des désirs peut être graduellement redirigée et devenir une aspiration verticale à posséder des qualités supérieures et atteindre des buts plus élevés.

Ce processus peut facilement être considéré en relation avec l'amour ; la transmutation graduelle de l'amour s'effectue en différents stades : l'amour sexuel, l'amour émotionnel, l'amour altruiste et enfin l'amour mystique dans lequel l'amour humain se transmute en amour pour Dieu. Mais, ici, nous devons signaler clairement que l'amour de Dieu n'est pas la simple projection ou sublimation de l'amour humain. Le sentiment sincère et direct d'amour envers Dieu, chez ceux qui sont enclins au mysticisme, est d'origine bien plus élevée. La transmutation de l'amour humain ou émotionnel ajoute seulement intensité et chaleur à l'amour véritable de Dieu. C'est un point à clarifier, car on pense souvent que

l'amour mystique est uniquement une sublimation de l'amour émotionnel ; il est bien plus que cela.

Le meilleur type d'activité créatrice artistique est souvent le résultat de la sublimation. Wagner en était pleinement conscient quand il disait: "Comme mon amour ne pouvait s'exprimer dans la vie, je l'ai exprimé dans Tristan et Yseult".

En réfléchissant à l'utilisation de cette technique en rapport avec un mirage particulier, il sera nécessaire de reconnaître la correspondance la plus élevée de ce mirage.

Voici quelques exemples :

- l'énergie qui contribue à la colère peut servir pour lutter pour le bien des autres, et l'apitoiement peut être transmuté en compassion ; le mirage nous portant à être toujours occupé peut devenir service ;
- la tendance à analyser, à disséquer, peut être transmutée en discrimination ;
- la dévotion personnelle peut être transformée en consécration au bien de l'ensemble ;
- une tendance excessive à l'organisation peut être transformée en un juste usage du temps et de l'énergie.

Cette technique doit être pratiquée continuellement dans nos vies, par la récollection, la reconnaissance et l'utilisation de notre volonté. La transmutation ne s'effectuera pas en faisant seulement un exercice pendant quelques instants chaque jour, mais le modèle suivant nous aidera à centraliser nos efforts ; La pratique quotidienne de cet exercice contribuera beaucoup au processus de transmutation.

Exercice de Transmutation

Stade I.

Asseyez-vous dans une position détendue ; apaisez vos émotions et vos pensées.

Stade II.

Considérez le mirage que vous voulez traiter et voyez vers quel usage supérieur vous pouvez orienter les énergies qui le soutiennent. Souvenez-vous que l'énergie, en soi, est neutre mais qu'elle se moule en un mirage particulier parce qu'il lui a été associé.

Stade III.

Reconnaissez les possibilités que présente la transmutation de cette énergie, les nouvelles capacités qui pourront se développer et les lignes de service qui pourront s'ouvrir à vous.

Stade IV.

Prenez la résolution de transformer le mirage en question, en une expression plus élevée de l'énergie impliquée, à toutes les occasions qu'il se présentera et faites le choix de développer, en vous-même, cette qualité supérieure de toutes les façons possibles. Faites-en une affirmation et terminez par ces mots : "Qu'il en soit ainsi" !

Cet exercice devrait être exécuté régulièrement et aussi souvent que possible.

* * *

Section II

LE PRINCIPE DE L'UNANIMITÉ ET LES MIRAGES

L'unanimité peut, à première vue, paraître si étroitement liée à l'effort de groupe qu'on serait porté à croire que ce sont les mêmes mirages leur font obstruction à tous deux ; c'est vrai dans une large mesure. Mais, le principe de l'Unanimité est d'un niveau différent et d'une portée beaucoup plus grande que la combinaison d'efforts qui constitue un effort de groupe. Il est, en réalité, ce qui pourrait s'appeler une impulsion verticale qui s'incorpore dans l'activité horizontale d'un véritable effort de groupe parce que le mot "un-animité" le dénote : il signifie fondamentalement devenir un au niveau de l'Âme, une unité au niveau de l'Âme.

Ceci veut dire qu'en plus des mirages qui empêchent la coopération avec d'autres et l'effort de groupe, nous devons considérer ceux qui nous empêchent de répondre à l'impulsion de l'Âme, d'intégrer la conscience de groupe, et de nous éveiller plus inclusivement à la vie de l'Âme.

Des individus peuvent s'assembler pour diverses raisons opportunistes et matérialistes, mais sans unanimité, sans la force motrice intérieure d'un but unifié, d'une intention mutuelle, d'une unité profonde et significative qui les relie, leur coopération reste partielle et temporaire. L'unanimité, seule, éveille cet élan à servir avec désintéressement, cette volonté de s'harmoniser, de coopérer, de partager les charges et d'atteindre, ensemble, ce qui est reconnu comme but commun.

Le principe de l'Unanimité apporte le "pouls" d'une vie plus grande et plus inclusive ; lorsqu'il est au cœur d'une entreprise dont la nature dépasse nos activités et nos objectifs personnels, il nous renforce, nous stimule, nous élève vers de nouvelles dimensions. L'unanimité n'est pas l'uniformité et lorsqu'elle est au cœur d'un effort de groupe, elle est le grand antidote à tous les problèmes susceptibles d'assaillir le groupe au niveau de la personnalité.

Il existe différents moyens de s'ouvrir à ce principe pour profiter de sa réalité. La reconnaissance de la vérité vivante et éternelle de la Vie intérieure, le développement de la conscience de groupe, le développement de notre intérêt pour les autres, l'empathie et un sens des responsabilités, tout cela nous aide à nous mettre en contact avec l'esprit d'unanimité.

Il existe des desseins unanimes plus grands que nous ne le réalisons, qui sous-tendent nos vies en tant qu'individus, en tant que groupes, en tant que races, en tant qu'Humanité Une et, dans une perspective plus vaste encore, en tant que partie intégrante de la vie de tous les règnes de la Terre. Nous ne pouvons connaître l'Intention divine, mais nous pouvons reconnaître ses manifestations dans ce que nous savons être bon et dans ce qui paraît servir à la rédemption de "l'ensemble". Par ces démonstrations de la Réalité, nous pouvons nous

allier, coopérer et travailler. Nous pouvons leur donner notre allégeance et nous découvrirons que la force qu'elles canalisent, depuis leur Source, surgit alors en nous. Nous nous harmoniserons alors avec les battements du cœur de la Vie plus grande en laquelle, en tant qu'Ames, nous sommes Un - "un-animes".

Plusieurs des mirages dont nous avons déjà parlé dans ce cours empêchent l'expression de l'unanimité, spécialement les mirages positifs qui portent à une indépendance et une individualité extrêmes et qui contribuent à l'inflation du moi, rendant très difficile de subordonner le soi personnel au bien du groupe et la volonté individuelle à celle du plus grand tout.

L'impulsion de liberté du Nouvel Âge peut en retenir plusieurs devant l'entreprise d'un travail de groupe, mais il faut se souvenir que l'unanimité a son origine sur des niveaux plus subjectifs et universels que les sphères physiques et pratiques de participation de groupe. Teilhard de Chardin a écrit à ce propos :

"L'approche de l'esprit enrichit tout... Atteinte avec sympathie, l'union ne restreint pas mais exalte les possibilités de notre être, c'est une simple question de tension dans le champ de l'Unanimité qui polarise et attire..."

C'est dans ces dimensions supérieures que nous trouverons la vraie motivation à l'effort de groupe et découvrirons que nous ne sommes pas si entravés que nous l'avions craint. Au contraire, nous sommes unis sur des niveaux élevés et essentiels, unis en volonté suivant le propos de notre Être Supérieur. Nous sommes alors portés en avant, avec une joie inconnue des régions inférieures de la personnalité et avec une force qui dépasse de beaucoup notre force individuelle.

* * *

ANALYSE

I. Mirages faisant obstacle à l'Unanimité :

- L'autosuffisance.
- La volonté personnelle qui s'affirme.
- L'exagération des réalisations et des détails extérieurs.
- L'amour de l'organisation et de l'ordre au point d'oublier s'ils remplissent bien leur but original.
- Le manque d'inclusivité.
- Le désir de liberté personnelle.
- L'incapacité de voir des buts plus éloignés et plus largement partagés.
- Le manque d'intérêt pour le bien du Tout.
- L'insensibilité aux impulsions plus subtiles et plus inclusives de l'Âme.

II. Points de réflexion

1. Comment pouvons-nous développer un plus grand sens de l'Unanimité ?

- a. Cela requiert-t-il une plus grande consécration aux buts communs ?
- b. Cela requiert-t-il plus d'empressement à travailler pour le bien de l'ensemble ?
- c. Cela requiert-t-il plus de communication et plus de sensibilité à l'impulsion spirituelle ?

2. Quels sont les buts de l'Humanité vis à vis d'elle-même ?

En faisant une liste de quelques-uns de ces buts, nous verrons rapidement où le principe de l'Unanimité opère et où nous pouvons y coopérer plus que nous le faisons.

* * *

PLAN DE MÉDITATION

(Du 21 juin au 20 août)

I. Alignement par :

1. La détente (physique, émotionnelle et mentale)
2. L'aspiration
3. La concentration mentale
4. L'union et l'identification avec tous ceux qui font cette méditation partout 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.

Je me prépare à jouer un rôle actif dans le groupe mondial des Bâtisseurs du Monde”.

III. Méditation sur la Reconnaissance de la Réalité par la dissipation des Mirages

1. Stade de reconnaissance

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

2. Stade de Direction

Réalisez que c'est par la lumière supérieure, la lumière du Soi supérieur ou Âme que la vie de la personnalité peut être éclairée.

Identifiez-vous à cette lumière et dirigez-la, à l'aide de l'imagination créatrice, sur le mirage considéré. Visualisez cette lumière qui l'entoure, le pénètre et le dissipe.

3. Stade créateur

Reliez-vous maintenant au principe de l'Unanimité. De façon délibérée et créatrice, considérez le rôle et l'importance de l'Unanimité dans la dissipation du mirage choisi.

Affirmez, par un acte de volonté, la manifestation et le triomphe du principe de l'Unanimité.

Irradiez-le dans toutes les directions sur des faisceaux de lumière que vous visualisez.

IV. Invocation

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

La Grande Invocation

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

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

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

Du centre que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

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

* * *