

GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEL ÂGE

TROISIÈME ANNÉE

LIVRET III

(21 avril au 20 juin)

* * *

Section I

LES MIRAGES DE LA SUPÉRIORITÉ ET DE L’AFFIRMATION DE SOI

Introduction

Comme nous l’avons déjà vu dans ce cours, les mirages nous envahissent de différentes manières. Ils ont été comparés à une brume ou à un brouillard dans lequel nous errons, incapables de voir clairement ou véritablement ce qui nous entoure. Il peut être encore plus exact de considérer le mirage comme un voile ou un rideau placé devant nos yeux et au travers duquel toutes choses paraissent voilées, déformées, colorées et conditionnées. Une courte réflexion sur le sujet nous démontrera la vérité de l’analogie.

Cette situation est universelle. Peu de gens sont capables d’aborder l’existence sans aucune coloration émotionnelle. Certains perçoivent, encore moins que d’autres, la réalité et les choses telles qu’elles sont réellement derrière ces “voiles” déformants. Par ailleurs, les mirages qui conditionnent notre vision, notre pensée, nos sentiments, nos attitudes et nos réactions sont variables. Dans le livret précédent, nous avons déterminé sept types de mirages. Dans le présent livret, nous étudierons les mirages dits “positifs” ou affirmatifs, qui semblent particulièrement évidents à notre époque.

Mais, avant de nous engager plus avant dans cette étude, rappelons-nous qu’il existe un état de mirage collectif, mondial, aussi bien qu’un état de mirage individuel. Les deux sont intimement liés et, bien que nous ayons une plus grande responsabilité à l’égard du dernier, la prise de conscience que des causes universelles sont souvent sous-jacentes à nos problèmes personnels nous aide à maintenir une juste attitude et nous épargne le mirage de la dépréciation de soi.

Néanmoins, nous avons une certaine responsabilité à l’égard des mirages et illusions qui abondent dans le monde. Nous contribuons, en effet, sans cesse à leur implantation et à leur survie, par nos peurs, nos désirs, notre pensée non éclairée.

Nous sommes, par conséquent, devant la réelle obligation de contribuer à leur dissipation. C’est la raison pour laquelle il nous est important de les voir et de les mieux comprendre, afin de découvrir la manière de les traiter pratiquement et efficacement.

Deux conditions ou attitudes préalables sont nécessaires à l’accomplissement de cette tâche. La première est une certaine désidentification, c’est-à-dire la capacité de “prendre du recul”, de reconnaître la vraie nature des mirages. Tant que nous nous identifions à l’un d’entre

eux, nous en sommes pénétrés. Complètement sous son emprise, nous sommes dans l'impossibilité de le reconnaître ni d'admettre sa tyrannie et nous avons alors bien peu de moyens de nous en libérer. Le premier pas à faire est donc de le reconnaître. Ce faisant, nous nous plaçons immédiatement dans une position différente. Le mirage est toujours là mais nous le savons et, grâce à ce constat, nous commençons à prendre du recul à son égard. (voir la Technique de Désidentification, dans le livret précédent).

La seconde condition est l'utilisation de la volonté. Il n'est pas suffisant de désirer combattre un mirage ni d'utiliser les différentes techniques recommandées ; il est nécessaire, en plus, d'activer la volonté. Il nous faut, avant tout, prendre la décision sérieuse de mettre en œuvre toutes les mesures nécessaires à sa dissipation. Puis prendre la ferme détermination de mettre en pratique différentes techniques. Ces décisions sont du ressort de la volonté. Ensuite, l'énergie de volonté sera encore nécessaire pour persévérer dans ces pratiques, avec la même détermination, tout le temps nécessaire, jusqu'au résultat final.

Nous devons également garder à l'esprit qu'entre la prise de conscience d'un mirage et sa dissipation se situe toute une période durant laquelle nous engageons la lutte véritable. Nous nous trouvons alors dans cette position paradoxale qui consiste à subir encore le mirage, parce qu'il ne disparaît pas si vite que ça, tout en commençant à "voir à travers". En d'autres termes : il est encore en nous, il est susceptible de se réaffirmer à chaque instant, mais nous refusons de nous laisser entraîner par lui, tout au moins dans une certaine mesure. Ce genre de "lutte" peut durer longtemps et c'est une période difficile parce que, malgré tous nos efforts pour contrôler le mirage et l'empêcher de nous affecter, il est encore suffisamment enraciné dans notre psychisme et "refait continuellement surface". Il serait juste de dire qu'à ce stade, nous contrôlons le mirage mais nous ne l'avons pas encore dissipé. Nous avons cessé de le nourrir mais il n'est pas encore "mort" ; il peut même donner l'impression de se défendre avec la force du désespoir. A ce moment-là, notre volonté de nous en libérer doit être la plus forte.

Les stades ou étapes de ce processus sont donc les suivants :

- Reconnaissance : voir le mirage pour ce qu'il est réellement.
- Désidentification : prendre du recul à son égard et devenir observateur.
- Contrôle : exercer un contrôle sur lui et refuser sa domination.
- Dissipation : dispersion et élimination graduelles.

Bien entendu, ces étapes se chevauchent l'une l'autre mais le fait de les connaître nous permettra de mieux nous situer et de comprendre ce que nous sommes en train de vivre. Cette compréhension peut également fournir un encouragement lorsque nous trouvons que la libération définitive tarde un peu trop. Les mirages ne disparaissent pas du jour au lendemain, ni à l'instant même où nous en prenons conscience. Certains d'entre eux ont des racines inconscientes profondes ainsi que nous l'exprimions dans le livret précédent.

Les extirper de ces couches profondes pour les dissiper à la lumière de la conscience supérieure de l'Âme peut demander beaucoup de temps. Sachons cependant que, dès que nous sommes devenus conscients de la situation, nous avons déjà commencé à la rectifier.

Le processus a été comparé à la dissolution de la brume dans une vallée profonde, lorsque le soleil commence à s'élever au-dessus des montagnes et qu'il déverse sa lumière et sa chaleur sur la terre. Au début, les nuages de brume épaisse s'élèvent. Ensuite, les rayons du soleil les aspirent et les dissipent graduellement au contact d'une atmosphère plus élevée. Un peu plus tard, enfin, le panorama tout entier est libre de toutes formations aqueuses et apparaît dans ses proportions véritables.

Les mirages positifs

Les mirages de cette catégorie sont appelés "positifs" parce qu'ils sont basés sur la caractéristique du Nouvel Age exposée dans le livret III de la deuxième année sous le nom de "Modalité positive". A noter que le terme "positif" ne doit pas être compris, dans le présent contexte, comme un synonyme de "valable" ou de "bon". Au contraire, ces mirages "positifs" sont tout aussi négatifs que les autres. En réalité, ils risquent même de l'être davantage parce qu'ils sont souvent néfastes et producteurs d'effets destructeurs.

Deux catégories de personnes différentes et de polarités inverses sont volontiers enclines à ces mirages. La première est constituée de celles qui s'affirment naturellement, qui sont spontanément autoritaires et "volontaires", dans un sens très personnel. L'autre est formée de personnalités souffrant de faiblesses inhérentes, dont elles sont vivement conscientes et envers lesquelles elles éprouvent un amer ressentiment. Celui-ci les pousse à surcompenser ces faiblesses par un déploiement et une affirmation de leur pouvoir. Des exemples s'en trouvent parfois chez des personnes de petite taille ayant un vif sentiment d'infériorité physique. Le psychologue Adler a exposé clairement ce mécanisme psychologique et démontré que certains "complexes d'infériorité" pouvaient se trouver insidieusement à la racine de certaines manifestations agressives ou d'affirmation de soi.

Nous devons garder à l'esprit ces deux causes opposées de mirages positifs. En effet, l'identification de l'origine du mirage que nous souhaiterons dissiper permettra la sélection et l'utilisation de la technique adaptée.

La liste des mirages rattachés à cette catégorie positive est longue ; nous n'en mentionnerons que quelques-uns mais ces exemples évoqueront les nombreuses variations possibles de cette tendance "sur-positive" et les différentes formes qu'elles peut prendre. En même temps, ils illustreront la manière de diagnostiquer, contrer et dissiper les mirages.

LE MIRAGE DU POUVOIR est une manifestation déformée et exagérée de l'impulsion normale et naturelle à l'affirmation de soi. Le pouvoir procure une satisfaction subjective intense et la possibilité - au moins temporaire - d'obtenir le succès ou la satisfaction des désirs. Ce mirage peut si bien posséder quelqu'un qu'il finit par en être obsédé. Un exemple remarquable en est le philosophe Friedrich Nietzsche chez qui la volonté-de-pouvoir eût des résultats si malheureux.

Le pouvoir recherché peut s'exercer de trois manières différentes :

1. Sur les personnes, produisant le mirage de l'autorité,
2. Sur les forces de la nature,
3. Sur la matière.

Ces deux dernières formes produisent les mirages de l'efficacité et de la technologie.

La Technique des Justes Proportions, étudiée dans le livret II sera, évidemment, un exercice approprié et recommandé à tous ceux et celles qui reconnaissent en eux ce mirage du pouvoir ou qui ont une certaine tendance dans ce sens. Ainsi que Théodore Roosevelt l'a constaté, cet exercice nous "réduit à notre véritable mesure", ce qui nous permet de bénéficier d'une perspective plus juste. Le Développement des Opposés (p. 18) est également une des principales techniques adaptées à ce mirage.

LE MIRAGE DE L'AUTORITÉ ou, pour être plus précis, de l'imposition d'une autorité, est chose commune à tous les niveaux hiérarchiques et dans tous les champs d'action. Il se trouve une multitude de petits dictateurs dans toutes les organisations et nos systèmes bureaucratiques actuels leur donnent un vaste terrain de manifestation. Tout récemment encore, le père autocratique était le chef reconnu (ou subi) de la famille, ce qui a provoqué, entre autres, la rébellion de la jeunesse.

Cette attitude autocratique est basée, non seulement sur l'amour du pouvoir, mais également sur la certitude d'être dans son bon droit... ce qui est, évidemment, un mirage également ! Sous des formes plus ou moins évidentes, il est si répandu aujourd'hui qu'il constitue l'attitude fondamentale d'une grande partie de l'Humanité.

Le mirage de l'autorité - comme tous les mirages associés à l'amour du pouvoir et à un sentiment de supériorité - peut s'exprimer aux niveaux physique, émotionnel et mental. Il peut également apparaître en relation avec la conscience spirituelle et se baser, soit sur un sentiment très fort du commandement divin ou de la "révélation" divine, soit sur l'autorité de dogmes et d'enseignements déterminés. Ce mirage peut devenir sérieux et manifester une force dangereusement agressive et déformante. L'Inquisition est un exemple des plus néfastes de ce mirage de l'"autorité spirituelle" devenu tout-puissant.

Heureusement, le culte de l'autorité est en voie de disparition. C'était une des caractéristiques de l'Ère précédente. Maintenant, une société ayant le goût de la liberté, et notamment de la liberté de penser, est en train d'émerger, surtout en Occident, et manifeste une tout autre attitude. Aucune déférence n'est plus accordée à l'"autorité" qui est même largement rejetée. Nous pouvons nous attendre, au fur et à mesure que le Nouvel Age s'instaurera, à un dégagement graduel de l'emprise de ce mirage et du support qu'il offre à tous les dictateurs (petits ou grands).

Nous avons affirmé plus haut que les mirages de l'efficacité et de la technologie dérivent, bien souvent, de l'amour du pouvoir et de son expression. Néanmoins, ils sont plus spécifiquement liés à l'activité, c'est-à-dire à la troisième catégorie de mirages que nous étudierons dans un livret ultérieur. Nous les évoquerons donc à ce moment-là.

Les techniques recommandées pour traiter le mirage du pouvoir sont également valables pour le traitement du mirage de l'autorité qui est réellement une expression de l'amour du pouvoir. Après quelque temps d'application de ces techniques, il sera avisé de passer à la Technique de la Transmutation (livret II). Nous l'exposerons plus complètement dans le

livret IV suivant et nous constaterons qu'elle permet de donner une nouvelle direction à l'énergie sous-jacente au mirage et de l'utiliser d'une manière plus judicieuse et plus élevée.

Ceci veut dire qu'après avoir pris conscience de notre tendance "sur-autoritaire", après nous être placés, ainsi que notre situation, dans des proportions justes et avoir pratiqué quelque temps le développement des qualités opposées, telles que l'humilité, la simplicité, nous procéderons à la transmutation de notre attachement à l'autorité et de nos tendances dictatoriales. Elles pourront alors se transformer en un sens des responsabilités, en une préoccupation compatissante et sincère pour tous les êtres se trouvant dans notre zone d'influence. Les deux attitudes dont il s'agit et leurs modes d'expression seront transmutés puis, ensuite, l'énergie sous-jacente à ces mirages deviendra constructive et utile.

LE MIRAGE DE LA FORCE PHYSIQUE est l'expression la plus primitive des mirages dits positifs et auto-affirmatifs. Le culte des jeux et de l'athlétisme est respectable. Il requiert discipline de soi, courage, concentration, endurance, habileté à faire face à des circonstances difficiles et, bien souvent, effort de groupe et coopération. Il y a mirage lorsque trop d'importance est accordée à ce niveau de réalisation ou lorsque l'attention s'y trouve entièrement centrée. L'orgueil sur le plan physique se développe alors, un esprit de compétition règne, lequel, à son tour, engendre la dureté, un caractère impitoyable et des formes extrêmes d'agression et de violence physiques.

Les techniques déjà proposées seront efficaces à l'encontre de ce mirage. En fait, elles s'avèreront utiles dans tous les mirages qui suivent et qui sont regroupés sous l'appellation de "sur-positivité".

LE MIRAGE DE L'AMBITION est étroitement lié à tout ce qui précède car l'amour du pouvoir, l'amour du succès et l'amour de la supériorité sont les forces motrices de l'ambition. Sous ces influences, l'individu ne songe plus qu'à atteindre, voire même dépasser, le sommet de tout champ d'action dans lequel il s'engage. Les répercussions sur son environnement, sur son propre corps physique et sur sa nature psychique, en sont tout à fait néfastes. Souvent la personne ambitieuse abuse de ses forces physiques, va jusqu'à l'épuisement de ses énergies et devient ainsi sujette à des troubles nerveux et physiques.

Elle risque aussi de dépasser ses capacités dans d'autres domaines et d'entreprendre plus que ne le lui permet sa compétence. L'inefficacité et même l'échec qui en résultent l'affectent d'autant, ainsi que son entourage. Dans un livre écrit par le Dr Laurence J. Peter et Raymond Hull sous le titre The Peter Principle, ce sujet a été traité avec beaucoup d'humour. Ce livre est devenu un "best seller", ce qui est encourageant, car il expose le mirage de l'ambition et ridiculise le récent système universel de la promotion - dénommé par l'auteur l'"Hiérarchiologie" - d'où résultent la mauvaise direction et l'incompétence de bien des organismes ou institutions.

L'ambition a pour effet déplorable de favoriser un comportement cruel, impitoyable, qui ne tient aucun compte des droits des autres. Elle est souvent l'impulsion motrice du crime et de la violence et alimente, évidemment, la force impulsive de tous les dictateurs.

L'ambition n'est pas toujours personnelle. L'ambitieux l'est parfois pour le groupe auquel il se rallie ou qu'il a réuni autour de lui. Les dictateurs et les dirigeants nationaux sont ambitieux pour leur pays ou pour leur peuple. Ils s'efforcent d'agrandir son territoire et, par conséquent, d'exercer une domination sur les autres nations. Ils se consacrent à cette tâche à un degré qui requiert un sacrifice de soi total, car toute leur énergie est employée à atteindre ce but. Ces êtres assument de graves responsabilités et courent de grands risques. L'ambition peut conduire très facilement à des actions destructrices ; l'histoire en a présenté et en présente encore actuellement de nombreux exemples dramatiques.

Heureusement, peu d'entre nous se trouvent dans une position favorable à un mirage de l'ambition aux effets aussi désastreux. Mais nous avons intérêt à bien comprendre le mode opératoire de ce mirage, tant au niveau des groupes et des nations qu'au niveau individuel, afin de ne pas courir le risque d'être entraînés par lui ou d'y contribuer, consciemment ou inconsciemment.

L'ambition est un mirage plus facile à détecter chez les autres qu'en soi-même. Comme le mirage de l'autorité, il peut s'appliquer aussi bien à la démarche spirituelle qu'aux accomplissements personnels. Nous pouvons même affirmer que plus le niveau d'expression d'un mirage est élevé, plus sa prise de conscience est difficile. L'ambition spirituelle, bien qu'étant une forme transmuée du désir de succès personnel, peut altérer subtilement une motivation supérieure véritable.

L'ORGUEIL et LE SENTIMENT DE SUPÉRIORITÉ sont des mirages étroitement associés à l'ambition. Leurs victimes se surestiment elles-mêmes ainsi que leurs réalisations et jugent inférieurs ceux ou celles qui ne semblent pas, à leurs yeux, en avoir accompli autant. Cette attitude peut commencer par un besoin de "se gonfler", puis un sentiment de supériorité se développe. Une fois bien établi, celui-ci provoque une certaine jouissance dont l'entretien est recherché en permanence.

Les prisonniers du mirage de l'orgueil - et ils sont nombreux actuellement - sont incapables de supporter la supériorité des autres ; ils en éprouvent du ressentiment et essaient de les diminuer de toutes les façons possibles. Par un effet de balancier, leur sentiment de supériorité s'élève au fur et à mesure que la supériorité d'un autre est abaissée. L'habitude répandue de "détrôner" les grands hommes et les grandes femmes du passé en fouillant leur vie et en mettant à jour leurs imperfections, tout en diminuant ou en ignorant leurs œuvres, est un produit de cette attitude.

La stupidité et l'injustice d'un tel comportement sont évidentes. En effet, le succès des "grands", malgré leurs faiblesses et leurs imperfections, devrait être d'autant plus apprécié qu'ils ont surmonté suffisamment les handicaps qui leur sont reprochés pour accomplir de grandes œuvres. Ceci a même été parfois la partie la plus héroïque de leur succès. De plus, souvenons-nous que nous fonctionnons sur différents plans et que les imperfections - et même les échecs - ressentis sur un plan, n'enlèvent rien à ce qui s'accomplit sur un autre.

La tendance actuelle au dénigrement et à l'abaissement des grands êtres reçoit sa juste appréciation dans cette expression de Rabindranath Tagore :

“Le feu-follet dit aux étoiles : "Les astronomes disent qu'un jour vous ne brillerez plus !" Les étoiles n'ont pas répondu.”

Chez ceux qui n'ont ni don ni aptitude particulière, ce mirage prend souvent la forme de l'orgueil des possessions. C'est ce qui est décrit par l'expression : “vivre au-dessus de ses moyens”. Ce mirage peut paraître mineur mais il cause souvent bien du mal. Non seulement il génère des sentiments néfastes, mais des vies entières sont parfois consacrées à acquérir de plus en plus d'argent, une situation sociale plus élevée, de plus belles et de plus grandes automobiles, des maisons plus luxueuses et de plus en plus de possessions nourrissant l'orgueil. Cet empire vide est fréquemment bâti aux dépens de la bonne santé et d'une véritable joie de vivre.

LA CERTITUDE D'AVOIR RAISON est un autre aspect de l'orgueil. C'est un sentiment de supériorité au niveau mental qui a pour conséquences l'incapacité de reconnaître ou de tolérer les opinions des autres, le dogmatisme et quelques autres “péchés” de type mental dont nous donnerons une description plus complète dans les prochains livrets. Ce mirage tend à apparaître en même temps que le développement mental. Nous en avons l'exemple dans l'arrogance mentale si souvent constatée chez les êtres jeunes avant qu'ils aient pu acquérir une connaissance plus étendue et une plus grande sagesse.

Cette attitude est néanmoins en déclin, en raison de la crise que traverse actuellement la pensée humaine. La vaste interrogation, portant sur la validité des formes et des modes de vie actuels, qui habite un nombre croissant de personnes génère en elles des sentiments de perplexité, d'incertitude et d'insécurité. Cette désorientation est nécessaire et positive mais, en même temps, elle crée des problèmes et des difficultés et nourrit des mirages négatifs tels que la peur et la dépression.

Avant de quitter le mirage de l'orgueil, prenons encore note du fait qu'il est l'un des plus grands obstacles à la prise de conscience des mirages. Non seulement il nous empêche de voir toute faiblesse en nous-mêmes, mais il nous incite à refuser de reconnaître nos défauts, même les plus flagrants. L'orgueil nous incite toujours à nous justifier. Il nous faut y regarder de très près pour être bien sûrs qu'il ne nous trompe pas par de fausses estimations ou par un sens disproportionné de notre importance et de nos réalisations. La Technique des Justes Proportions sera précieuse en de telles circonstances. Elle s'avèrera particulièrement utile à l'encontre de tous les mirages positifs qui tendent à produire un sentiment de sur-importance personnelle et de supériorité.

L'ÉGOCENTRISME est un mirage qui affecte pratiquement tous les êtres humains, dans des proportions diverses, car ils sont tous plus ou moins centrés sur eux-mêmes. Pour utiliser une analogie astronomique, les êtres qui en sont atteints n'ont pas encore opéré leur “révolution copernicienne” individuelle. Ils se considèrent encore comme le centre de tout ce qui les entoure, à l'instar des astronomes pré-coperniciens qui croyaient que la Terre était le centre de l'Univers. C'est évidemment une attitude complètement erronée, même si, pour plusieurs, elle reste totalement inconsciente. Ceux-ci s'attendent à ce que les êtres et les choses “tournent” autour de leur personne. Ils ignorent que leurs contemporains ont peut-être la même attitude qu'eux et que, de toute façon, ils sont libres de mener leur propre vie de manière indépendante.

L'égoïsme a souvent pour effet : l'isolement, la séparativité et le désintérêt pour les autres. Les êtres qui se trouvent "sous le voile" de ce mirage manquent d'intérêt pour autrui et manifestent peu de compréhension psychologique. Il ne leur vient simplement pas à l'idée de s'identifier à une autre personne ; leur intense préoccupation à l'égard de leur propre existence bloque, chez eux, toute ouverture.

Le remède radical à ce mirage est, là encore, la pratique de la Technique des Justes Proportions. Un autre exercice de grande valeur sera la Technique du "Comme si", exposée dans le chapitre suivant. En adoptant délibérément l'attitude qui consiste à faire "comme si" nous étions à la place d'une autre personne, nous pourrions imaginer et atteindre une compréhension réelle de ses sentiments et de ses réactions. De cette façon, nous deviendrons plus conscients des modalités existentielles d'autres personnes, nous ouvrirons le "cercle infranchissable" de l'égoïsme et commencerons à nous libérer de son emprise.

LA SÉPARATIVITÉ, L'ISOLEMENT et LE DÉSINTÉRÊT sont des mirages étroitement liés à l'égoïsme. La séparation est la pire illusion qui soit ; elle n'existe absolument pas dans la vie humaine ni dans l'Univers. Nous sommes constamment aux prises, à tous les niveaux, avec d'innombrables influences telles que : les impacts de rayons nous parvenant de galaxies lointaines après avoir voyagé des millions d'années jusqu'à nous, les conditions climatiques environnantes, les influences psychiques qui nous bombardent, soit d'une façon flagrante à travers les "mass-média", soit subrepticement à travers l'atmosphère psychique générale, et cette "mer" en laquelle nous sommes submergés et que les psychologues nomment "l'inconscient collectif", etc. ...

Réciproquement, nous influençons continuellement notre entourage, même si nous n'en avons pas conscience. Au niveau physique, nous pouvons être porteurs de microbes ou de virus et générons une odeur bien spécifique à laquelle les animaux sont particulièrement sensibles. Émotionnellement et mentalement, nous influençons continuellement les autres, non seulement par nos paroles et nos actes, mais également par nos influences psychiques subtiles. Soyons conscients de toutes ces choses en raison des sérieuses responsabilités qu'elles impliquent. Et nous pourrions ainsi faire la distinction entre les influences utiles et les courants nuisibles, tant reçus que projetés.

Les êtres qui éprouvent un sentiment d'isolement ou qui manifestent un comportement séparatif croient faussement ne pas être affectés par ce qui se passe autour d'eux. Paradoxalement, c'est le contraire qui se produit : ils subissent beaucoup ce genre d'influences. De plus, ils libèrent facilement des forces néfastes et destructives à cause de leur manque de considération pour autrui. En raison de leur manque de communication avec leur entourage, ils ont tendance à développer une attitude critique, des préjugés, de l'aversion et même une haine active.

Il existe une autre forme d'isolement et de réserve qui provient d'une hypersensibilité. C'est une forme d'autoprotection, un mécanisme de défense provenant d'une sorte d'"armure psychique". Ce type plus négatif d'isolement sera exposé lorsque nous étudierons les mirages "négatifs".

La dissipation de la séparativité ne requiert pas une technique bien spécifique. Les moyens à utiliser sont évidents et les qualités à cultiver pour la contrecarrer ont été énumérées dans l'étude que nous avons faite des Justes Relations Humaines et du Principe de la Bonne Volonté dans les deux livrets précédents. De nombreuses techniques s'avèreront utiles au traitement de ce mirage, mais nous garderons à l'esprit le fait que la séparativité est souvent nourrie par d'autres mirages et particulièrement par ceux de type mental.

LES MIRAGES DE LA LIBERTÉ ET DE L'INDÉPENDANCE. A présent, individus et groupes réclament à grands cris : la Liberté ! Paradoxalement, lorsqu'ils l'obtiennent, ou bien ils en font un mauvais usage en se laissant aller à l'expression de soi incontrôlée, à la licence et même à la violence, ou bien ils ne savent que faire de cette liberté réclamée. Cette dernière alternative les pousse à chercher quelque raison extérieure pour se rebeller, une fois de plus, contre une certaine forme d'autorité. Erich Fromm a fort bien décrit ceci comme étant une "Fuite de la Liberté", dans son livre du même nom. Les gens découvrent que la liberté est une responsabilité. Alors elle devient un fardeau qu'ils cherchent à éviter de différentes façons, auprès d'une autorité sur laquelle ils puissent compter - ou qu'ils puissent blâmer ! - ou d'un substitut quelconque.

Évidemment, ces parcelles incontrôlées de liberté s'entrechoquent et limitent d'autant la grande liberté attendue. C'est ainsi que la relation entre liberté individuelle et liberté de groupe soulève de nombreux problèmes et, rapidement, il devient évident, lorsque de nouvelles libertés s'offrent à nous et que nous nous y abandonnons, que cela n'est pas aussi simple que nous l'imaginions, ni la panacée à toutes les frustrations.

Le fait est que la liberté ne devrait pas être considérée uniquement comme "la liberté de..." mais aussi comme "la liberté pour...". Le désir de se "libérer de..." devient la base même du mirage de la liberté. Nous pensons sans doute à la liberté comme à une condition bénie grâce à laquelle nous pouvons fuir tout ce qui nous lie et nous restreint. En réalité, elle ne nous libère qu'au bénéfice de nouvelles opportunités destinées à exprimer plus parfaitement et plus complètement notre potentiel intérieur. De même qu'il n'existe aucune séparation réelle, il n'existe ni liberté ni indépendance totales. Nous sommes indissolublement liés et impliqués dans un réseau d'interdépendances. Le mirage de la liberté consiste à croire qu'il nous est possible d'être libres et indépendants de tout ce qui nous entoure.

Les justes revendications de liberté n'ont d'autre but que de nous permettre d'exprimer le meilleur de nous-mêmes, d'être créatifs et de bénéficier d'opportunités de développement. Elles ne signifient nullement la licence, ni la complaisance égoïste dans les niveaux inférieurs, encore moins l'anarchie. L'utilisation juste de la liberté requiert un haut degré de discipline personnelle et de contrôle de soi.

Ce mirage ne prend pas toujours les formes extrêmes manifestées avec évidence par les jeunes générations. Il peut exercer une influence subtile sur nos attitudes et nos réactions intérieures et faire surgir d'autres mirages comme le ressentiment, l'amertume, la frustration. En compensation à cela, il nous faut découvrir où nous sommes libres, dans quel secteur de notre vie et découvrir le vrai sens de la liberté. Il nous sera alors aisé

d'accepter les restrictions mineures susceptibles de nous affecter, d'identifier leur caractère temporaire, nécessaire même au bien du plus grand tout.

Les techniques appropriées sont celle de la Désidentification et celle des Justes Proportions. La Technique de la Présence et celle de l'Indifférence, exposées plus en détails ultérieurement, favoriseront des attitudes plus adaptées et des prises de conscience plus inclusives, propres à extirper ce mirage des divers niveaux de conscience où il risque de s'implanter.

L'IMPATIENCE ET L'IRRATIBILITÉ. Nous portons maintenant notre attention sur une autre sorte de mirage qui est souvent la "tendance" de personnes de type positif, dominateur et agressif : l'impatience. A celle-ci s'associent volontiers un caractère fougueux, une irritabilité, une attitude irascible, qui rendent la vie si malheureuse à un grand nombre de personnes.

Ces mirages à vocation destructive affectent souvent sévèrement les autres aussi bien que nous-mêmes. Ils éliminent l'équanimité, inhibent la joie, aigrissent les relations et créent une perturbation générale, tant en nous-mêmes que dans notre entourage. Ces mirages doivent être pris en main très sérieusement.

En ces temps de vie sous pression et sous tension nerveuse, l'irritabilité et l'impatience sont excessivement fréquentes. Nous insistons ici sur le fait que les mirages de cette nature - ainsi que quelques autres comme la peur et la dépression - apparaissent ou s'accroissent lorsque le corps physique (qui inclut le système nerveux) subit des tensions excessives.

Un mirage peut avoir ses racines à l'un ou l'autre des trois niveaux de la personnalité. Nous devons toujours essayer d'en percevoir la source en nous-mêmes. Un mirage "mental", par exemple, peut provenir d'une attitude émotionnelle. Une réaction émotive comme l'irritation peut fort bien être causée, pour une large part, par une tension nerveuse et une mauvaise santé physique. Dans ce dernier cas, il est évidemment inutile d'inculper la nature émotionnelle et de n'utiliser que des techniques psychothérapeutiques ou spirituelles. Il nous faut également prendre des mesures, au niveau physique, propres à améliorer la situation et à soulager la tension en cause.

L'habileté intellectuelle est souvent responsable de l'impatience. Ceux ou celles qui pensent rapidement, comprennent clairement et accomplissent leurs tâches avec efficacité, sont parfois impatients à l'égard de ceux qui sont plus lents, moins capables qu'eux ; ils ou elles ne réalisent pas les difficultés que les personnes moins douées doivent affronter.

Pourtant, les êtres doués d'un niveau élevé d'intelligence et d'intégration devraient voir les problèmes des autres plus facilement. Par conséquent, ils devraient bien comprendre la situation d'autrui et ressentir une compassion appropriée à leur égard. Cependant, ces qualités sont rarement présentes chez ce genre de personnes positives, possédant une volonté dominante et ayant pour seul but d'aller de l'avant vers leurs propres fins.

Se rendre compte du contexte et du fait que la perfection ne peut être atteinte d'emblée, est la première étape de guérison de ce mirage. Nous sommes dans un univers imparfait dans

lequel, en compagnie de toutes les autres unités de vie, nous évoluons vers un état de conscience et une capacité de perfection toujours plus grands. Ce processus lent nous implique tous ; aucun de nous n'a le droit d'être impatient devant les imperfections de ses frères en humanité, ni devant celles rencontrées alentour. Ce type de reconnaissance élimine l'idée erronée selon laquelle chacun doit avoir les mêmes capacités et se trouver au même niveau de compétence. Ainsi se développe une plus grande tolérance...

La Technique des Justes Proportions est encore recommandée ici, ainsi que le développement du sens de l'humour. Par exemple : nous sommes souvent irrités et momentanément exaspérés par des objets inanimés, n'est-ce pas ? Un bon sens de l'humour ne règle-t-il pas tout de suite la question ?

Une des difficultés posées par les mirages de ce genre est qu'ils s'imposent à nous si rapidement qu'ils ne peuvent être évités. La pratique des techniques de la Désidentification, du "Comme si" et de "l'Indifférence" dissipera peu à peu cette tendance à manifester une réaction irritable automatique et rapide.

En ce qui concerne le Développement des Opposés, nous essaierons de cultiver, non seulement ces antidotes évidents que sont : la patience, l'indulgence et la tolérance, mais aussi des qualités comme l'humilité qui dissipe le sentiment de supériorité si souvent à la racine de l'impatience. Un mirage doit souvent se traiter par un autre parce que, fréquemment, ils se provoquent, se supportent et se nourrissent les uns les autres. L'acceptation est une autre qualité à cultiver, car elle permet de bâtir une résistance générale à ce genre de mirages. Si nous cessons de nous inquiéter des obstacles et des imperfections manifestes autour de nous, si nous développons une attitude d'acceptation, nous cultiverons une tolérance et une sérénité qui nous éviteront de grandes pertes d'énergie.

En conclusion disons que la principale caractéristique des mirages positifs est l'usage erroné et quelquefois violent de l'énergie. Les êtres positifs véhiculent un potentiel énergétique plus élevé que ceux de type négatif et il leur est souvent difficile de contrôler et d'utiliser à bon escient cette énergie. Ce potentiel élevé leur permet de réaliser de grandes choses, mais ils risquent d'être destructeurs.

Le principal "antidote" à cultiver par tous ceux qui possèdent cette grande dose d'énergie, de volonté et d'impulsion est l'AMOUR. Il est le grand solvant de tous les problèmes et de toutes les difficultés. Il équilibre les forces impulsives positives et dynamiques et il est la meilleure garantie de leur bon usage.

* * *

LES TECHNIQUES

Le Développement des Opposés

Les étudiants de ce cours voudront bien se souvenir que les deux premières techniques, celle de la Désidentification et celle des Justes Proportions, sont exposées dans le livret II.

Les deux suivantes que nous allons vous présenter sont le Développement des Opposés et la Désensibilisation. La première, bien que simple et évidente, est l'une des méthodes psychothérapeutiques et spirituelles les plus importantes pour le traitement des mirages personnels. Elle nous aidera à nous attaquer aux difficultés psychologiques, nerveuses et psychiques. Cette méthode "maîtresse" est particulièrement efficace pour le traitement des mirages négatifs.

Combattre directement un mirage est parfois difficile. La difficulté peut être contournée par l'application de la qualité opposée. Par exemple : il est difficile de combattre directement la peur. La vertu du courage peut être développée afin d'atténuer cette peur ; elle peut même réussir à l'éliminer tout à fait.

Cette méthode est implicite dans la plupart des enseignements spirituels, depuis les temps les plus reculés. Les Yoga Sutras de Patanjali la mentionnent de la façon suivante :

"Pour surmonter les obstacles à la reconnaissance de l'Âme et à ce qui l'accompagne, l'application intense de la volonté sur une vérité (ou sur un principe) donnée est nécessaire."

Alice Bailey, dans un commentaire de ce Sutra, énumère les sept obstacles cités par Patanjali et leurs opposés :

Obstacles :

1. Incapacité physique
2. Inertie mentale
3. Interrogation erronée
4. Négligence
5. Paresse
6. Manque d'impartialité
7. Perception erronée

Remèdes :

- Vie saine et pleine
- Contrôle de la force de Vie
- Pensée concentrée
- Méditation
- Autodiscipline
- Analyse correcte
- Illumination.

Ceci nous montre l'utilisation possible de cette technique en préparation à des reconnaissances plus importantes du Soi ou de l'Âme. Elle sera également appréciable dans le traitement de quelque mirage que ce soit ou de quelque caractéristique susceptible de nous gêner particulièrement.

Il existe deux manières de développer les opposés : l'une est la méthode psychologique qui consiste, par exemple, à cultiver le courage pour neutraliser la peur, à cultiver l'amour pour neutraliser la haine etc. ... Elle mérite le nom de méthode horizontale. L'autre, qui porterait celui de "méthode verticale" implique l'invocation du Soi Supérieur, de façon à ce que le déversement de ses énergies les plus élevées et de la lumière de l'Âme, neutralise puis dissipe le mirage.

Une identification précise du mirage à dissiper est indispensable à l'efficacité de toutes les techniques et particulièrement à celle du développement des opposés, parce que, de la perception correcte du mirage à traiter, dépendra la juste sélection de l'opposé à cultiver. La volonté est également un élément essentiel de cette technique parce que sa pratique exige

un effort constant pour parvenir au développement fonctionnel de qualités latentes ou presque inexistantes.

La Technique du Développement des Opposés peut être utilisée dans la cure de presque toutes les sortes de mirages. Quelques exemples : l'opposé de l'égoïsme est la conscience de groupe et de l'universalité ; l'opposé de la séparativité et de l'isolement est la coopération ; l'opposé de l'indépendance est la conscience de l'interdépendance. Néanmoins la spécificité d'application de cette technique concerne l'élimination des mirages négatifs dont nous traiterons dans le prochain livret.

Différentes techniques sont exposées en détail dans chacun des livrets de cette troisième année de cours, mais comprenons bien que celles proposées dans un livret donné ne sont pas forcément les plus adéquates au groupe de mirages traité dans le même livret. Par exemple : des attitudes peuvent être modifiées par le Développement des Opposés, tandis qu'un mirage comme celui de l'ambition, provoqué par une énergie ou une impulsion positive, demande à être transmuté. Nous nous permettons d'insister une fois de plus sur la nécessité d'une reconnaissance claire des mirages et de leur bonne compréhension. Une autre technique, très efficace contre les mirages positifs et déjà examinée, est celle des Justes Proportions. La Désidentification apporte une aide précieuse dans la guérison des mirages affectant les justes relations. Il en est de même de la Technique de la Transmutation.

Le Développement des Opposés est efficace mais pas toujours suffisant, particulièrement lorsque le "voltage" du mirage est élevé. Dans le cas d'une peur profonde, par exemple, cultiver le courage ne sera pas suffisant. Il faudra employer d'autres techniques. D'une manière générale, nous valorisons le principe d'utilisation simultanée de plusieurs techniques à la fois et de leur combinaison, afin que leurs effets se complètent.

L'exercice décrit à la page suivante peut s'appliquer à l'une ou l'autre des qualités figurant dans la liste ci-après ou à toute autre qualité complémentaire.

Mirage :

Egoïsme
Complexe d'infériorité
Apitoiement sur soi
Dépression
Hyper-activité
Inertie
Conflit
Critique
Indécision
Désir de possessions

Opposé :

Intérêt pour autrui
Confiance
Compassion
Joie
Action régularisée
Activité
Harmonie
Appréciation
Volonté
Générosité - Partage.

Exercice pour le développement des opposés

Stade I

- Prenez une position confortable.
- Détendez toutes vos tensions musculaires et nerveuses.
- Respirez lentement et rythmiquement.

Stade II

- Pensez à la qualité que vous souhaitez manifester.
- Réalisez sa valeur et ses effets.
- Appréciez-la dans votre mental et dans vos sentiments.
- Déterminez-vous à la développer de plus en plus.

Stade III

- Maintenant, invoquez-la directement. Aidez-vous, pour ce faire, de la répétition constante de son nom ou de la lecture d'un court passage la concernant.
- Efforcez-vous de la bien ressentir.
- Consolidez sa présence en vous-même. Imprégnez-vous-en.

Stade IV

- Engagez-vous à maintenir et à exprimer cette qualité, durant toute la journée, quoi qu'il arrive.
- Soyez déterminé(e) à en être un exemple vivant, un canal d'expression et à l'irradier, de ce fait, tout au long de cette journée.

La technique du “Comme si”

Le premier point à clarifier à propos de la Technique du “Comme si” est qu’il ne s’agit en aucun cas de nous persuader que nous sommes exempts du mirage en question. Elle n’est pas cette méthode de négation pratiquée par certaines écoles. Il s’agit plutôt d’une reconnaissance claire du problème et de la détermination y faisant suite de continuer à vivre malgré lui. Nous le connaissons bien - trop bien même ! - mais nous refusons de nous identifier à lui. De cette façon, nous le remettons à sa juste place et le tenons, pour ainsi dire, “à bout de bras”.

Par exemple : Aujourd’hui, nous nous sentons déprimés mais nous considérons cette dépression comme une vague d’émotions ; elle n’est pas nous-mêmes. Nous nous en distinguons. Elle peut nous inonder et nous envelopper, mais elle n’est pas nous-mêmes. Identifiés au Soi, nous nous efforçons d’agir “comme si” la dépression n’existait pas. Cela fait toute la différence. Nous ne nions pas un fait existant, nous le voyons à sa juste place.

Agir “comme si”, demande évidemment une certaine désidentification, c’est pourquoi l’utilisation expérimentée de la technique du même nom, proposée dans le livret II, facilitera la pratique du “Comme si”. Il est également évident qu’en agissant “comme si”, non seulement nous ne sommes plus troublés par le mirage en question mais, en même temps, nous évoquons une bonne dose de la qualité opposée. Par exemple : il nous faudra du courage pour continuer “comme si” nous n’avions pas peur ; agir “comme si” nous ne ressentions aucune dépression demandera une forte positivité intérieure. Ce qui fait qu’en

utilisant cette technique, non seulement nous pratiquerons la désidentification mais, en même temps, nous cultiverons la qualité opposée. Les trois méthodes sont étroitement liées.

Agir “comme si” présente l’avantage d’une efficacité immédiate ; nous n’avons plus à attendre des résultats dans le temps, comme pour d’autres techniques, plus radicales mais faisant effet plus lentement. La Technique du “Comme si”, “court-circuite” l’émotionnel. C’est le mental qui commande et qui dirige le corps dans telle ou telle forme d’action appropriée, sans prendre en considération les réactions émotionnelles. Il les isole, les empêche d’interférer. Cela n’élimine pas le mirage mais le rend temporairement impuissant.

La Technique du “Comme si” est efficace lorsqu’une émotion consciente s’oppose au comportement que nous désirons ou que nous devons manifester. Elle est efficace surtout lorsque l’émotion à surmonter est modérée et pas trop intense. Lorsque la peur ou une autre émotion est trop forte, la technique à utiliser avec bénéfice sera la Désensibilisation ou la Technique de l’Imagerie mentale. Dans le cas d’un blocage inconscient dû à des traumatismes du passé ayant créé un complexe, il est difficile, voire même impossible, d’agir “comme si”. Dans ce cas, il vaut mieux traiter d’abord le blocage par les méthodes adaptées à sa nature.

Au point où nous en sommes il nous semble utile de répondre à deux interrogations qui apparaissent parfois à propos de cette technique du “Comme si” : n’est-ce pas prétentieux de chercher à cultiver une non-réalité, une contre-vérité ? Cette méthode ne nous incite-t-elle pas à croire que nous avons dominé la situation alors qu’il n’en est rien ?

Ces interrogations ne prennent pas en compte ce qui fait le fondement même de la technique, c’est qu’en tant qu’observateur, nous avons reconnu le mirage et nous avons décidé de la technique à adopter pour le neutraliser. D’ailleurs cette attitude d’observation détachée, de contrôle, doit être maintenue durant toute l’expérience, pour sa bonne efficacité. Par exemple : malgré le fait qu’une partie de nous-mêmes ait peur, nous agissons “comme si” nous n’avons pas peur. Nous savons ce que nous faisons. Si notre attitude est correctement maintenue, nous ne croirons pas pour autant avoir éliminé le mirage, ce qui est bien différent de l’éventuelle déception causée par une fausse croyance.

Un autre point à souligner est que nous ne pouvons prétendre à la complète maîtrise d’un mirage avant l’adoption d’une attitude positive à son égard. Tout progrès requiert que nous dirigions notre attention vers le point que nous souhaitons atteindre. Ceci est vrai pour tout avancement, toute découverte, tout accomplissement. Nous avons d’abord la vision de ce qui est à faire, puis nous “lançons la flèche” du mental. Ensuite, lentement, nous atteignons cette position à l’aide de la pensée créatrice mais aussi de l’effort physique et émotionnel. Nous construisons et consolidons cette position par la concentration et l’affirmation.

L’affirmation appelle à notre aide une force créatrice définie. Elle l’établit dans la pensée et renforce notre attitude par l’éveil d’une réponse émotionnelle à la qualité affirmée. Il s’agit, avant tout, d’un acte de volonté et, lorsque la volonté est mise en action, nous sommes correctement préparés à dominer le mirage qui nous confronte.

Quant à l'idée selon laquelle nous ne devons pas prétendre à ce que nous ne sommes pas, elle résulte d'un raisonnement simpliste qui ne prend pas en considération les multiples aspects de la nature humaine. Les différents éléments qui nous constituent ont chacun leur mode d'action. Le mirage qui nous habite ne contrôle pas forcément toutes les parties de notre être ou très rarement. Il n'est donc pas hypocrite d'agir en concordance avec nos conceptions et nos idéaux les plus élevés.

Ceux qui sont tentés de faire objection à cette technique, la jugeant prétentieuse, sont prisonniers d'un autre mirage : le mirage de la sincérité. C'est l'un des plus "élevés", mais il est nécessaire de le dépister et de savoir qu'il peut avoir des conséquences malheureuses, parfois même désastreuses.

Être sincère ne veut pas dire se laisser aller à toutes les impulsions, ni laisser libre cours à toutes les émotions, ce qui n'est rien d'autre que de l'impulsivité et un comportement primaire antérieur à toute démarche d'amélioration et de transmutation du soi. Une sincérité véritable, contrairement aux revendications des personnes qui souffrent de ce mirage, implique fidélité aux principes, à ses propres idéaux et valeurs et ne justifie ni comportement agressif ni paroles désagréables.

En conclusion, la Technique du "Comme si" n'est en aucun cas une forme de duperie intentionnelle de soi-même ou d'autrui. Dans sa pratique, nous serons capables d'admettre que nous sommes franchement la proie d'un mirage - que nous sommes apeurés ou impatients ou déprimés - mais nous affirmerons notre intention de faire "comme si" cela n'était pas. Nous pourrions la considérer comme une "méthode d'urgence", en réponse à la pression des circonstances et très bénéfique en tant que technique d'appoint à celles que nous pratiquerons simultanément.

Exercice pratique de la technique du "Comme si"

Stade I

Asseyez-vous tranquillement, dans une position détendue, calmez vos émotions, respirez lentement. Dites en vous-même :

"Je reconnais en moi le mirage de... (la peur, le découragement, l'impatience, la critique... etc., c'est-à-dire le mirage que vous avez l'intention de traiter). Je l'observe et je suis conscient(e) de ses conséquences et de ses dangers. En conséquence, je refuse de m'identifier à lui. J'affirme que c'est un mirage."

Stade II

Réalisez que, même s'il ne vous est pas possible de l'éliminer ou de le changer rapidement, vous pouvez éviter qu'il influence votre attitude et votre conduite extérieure en le "gardant en laisse" ou en "le contournant".

Stade III

Imaginez-vous, maintenant, dans une situation particulièrement favorable à l'apparition de ce mirage. Ce peut être un examen, une entrevue importante, une relation difficile avec un enfant récalcitrant, un partenaire querelleur, un supérieur exigeant ou quelque autre situation dont vous connaissez la difficulté.

Voyez toute la situation. Passez-la en revue soigneusement par l'imagination, stade par stade. Puis, au lieu de permettre à l'impulsion, à l'émotion, au mirage habituel ou qui vous est "naturel", de déterminer votre comportement ou votre conduite, imaginez que vous ignorez tout cela et qu'il vous est possible d'agir froidement, avec patience, confiance et courage. Lentement, délibérément, voyez-vous vous-même traverser toute la circonstance avec succès, "comme si" vous ne subissiez pas le mirage en question.

Stade IV

Mettez l'accent, une fois encore, sur votre non-identification intérieure au mirage et identifiez-vous à l'Observateur détaché, à Celui qui regarde, au Directeur de toutes vos actions.

Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous ayez développé un degré d'assurance intérieure telle que vous vous sentirez capable d'agir de la même manière, dans la réalité.

* * *

Section II

LA LOI DE L'EFFORT DE GROUPE ET LES MIRAGES

La Loi de l'Effort de Groupe nous confronte à nouveau aux mirages susceptibles d'affecter nos relations avec les autres. Par exemple : l'affirmation de soi est en opposition directe à l'Effort de Groupe ; l'égoïsme empêche ou rend très difficiles les relations libres, essentielles à une véritable vie de groupe ; la possessivité nuit au partage.

Nous pouvons prétendre, en fait, que toute tentative de vivre en groupe et d'œuvrer sous la Loi de l'Effort de Groupe est une mise à l'épreuve de bien des mirages et l'occasion d'apprendre à les éliminer. Nous constatons, cependant, aujourd'hui, que de nombreux êtres jeunes vivent assez harmonieusement en groupe ou font, avec succès, l'expérience d'une forme ou d'une autre de "vie de groupe". Ceci peut être l'heureux signe que les mirages ayant entravé jusqu'alors les justes relations sont, dans une certaine mesure, en retrait. Il est certain que la disparition de l'ordre autocratique désuet laisse entrevoir une multiplicité d'activités de groupe et de véritables effets combinés de groupes.

L'intérêt actuel des jeunes (de tous âges) pour la psychologie - particulièrement depuis l'avènement récent de la psychologie humaniste - va également dans cette direction. Les jeunes manifestent un intérêt sincère et une préoccupation réelle pour tout ce qui concerne leurs relations réciproques et leur aptitude à vivre et à travailler ensemble. Une recherche et un développement des relations créatives entre groupes sont également manifestes.

Notre conception de la vie de Groupe et de l'Effort de Groupe ne doit pas se limiter aux groupes relativement restreints auxquels nous sommes susceptibles de participer, dans un but particulier ou par affinité. Nous appartenons tous à des groupes de toutes sortes : familial, social, politique, religieux, national, etc. ... Cela veut dire que nous devons réfléchir à notre comportement en tant que communauté, à nos responsabilités en tant que nation, aussi bien qu'en tant que participants à tels groupes ou telles associations spécifiques. Cela veut dire également - comme nous l'avons déjà exprimé - que nous sommes responsables de la dissipation des mirages de groupe : nationaux, raciaux et mondiaux.

La dissipation des mirages, à cette échelle, exige une action concertée où l'effort de groupe joue un rôle important. Nombreux sont ceux qui associent leurs efforts pour combattre les mirages et trouver des solutions aux problèmes mondiaux. Dans le domaine religieux, par exemple, des groupes s'emploient à éliminer le mirage de l'autorité. En politique, différents groupes luttent contre l'autorité et la dictature. Le "PUGWASH" (association internationale de scientifiques) est largement connu pour sa préoccupation à l'égard de la juste utilisation des pouvoirs de la Science. Beaucoup de jeunes personnalités se regroupent pour combattre certains mirages comme le culte des possessions, des statuts sociaux, la "course au profit", etc. ...

Les deux livrets précédents contiennent deux listes de mirages nuisibles aux justes relations et à la libre expression de la bonne volonté. Les mirages faisant obstacle à notre association harmonieuse et créative les uns avec les autres sont si nombreux qu'une troisième liste peut encore être offerte à l'analyse.

Il s'agit de mirages spécifiquement liés à l'activité de groupe et à notre comportement dans les différents groupes ou parties de la communauté humaine auxquels nous participons. Cette liste est, elle aussi, plus suggestive que complète ; elle est destinée à nous encourager à rechercher, en nous-mêmes, les obstacles qui nuisent à la libre expression de la Loi que nous étudions ici.

* * *

ANALYSE

I. Les mirages qui font obstacles à l'Effort de Groupe

- Dictature - Imposition de l'autorité
- Ambition personnelle
- Certitude d'avoir raison
- Indépendance
- Intérêt centré sur soi
- Vision étroite
- Fanatisme
- Désir de possessions.

II. Points de réflexion

1. Quels sont les groupes, dans un sens large, auxquels je participe ?
2. Un des mirages énoncés ci-dessus m'empêche-t-il de remplir un juste rôle dans ces groupes ?
3. Quels semblent être les mirages des groupes auxquels je participe ?
4. Mon attitude contribue-t-elle à entretenir ces mirages ? Que puis-je faire pour faciliter leur dissipation ?

Une réflexion sur ces quatre questions projettera probablement un nouvel éclairage sur nos responsabilités dans les différents groupes auxquels nous participons, en relation avec le sens véritable de la Loi de l'Effort de Groupe.

Elle nous aidera également à choisir le ou les thèmes du stade III du Plan de Méditation pour ces deux mois.

* * *

PLAN DE MÉDITATION

(Du 21 avril au 20 juin)

I. Alignement par

1. La détente physique, émotionnelle et mentale.
2. L'aspiration.
3. La concentration mentale.
4. L'union avec tous ceux qui font cette méditation partout dans le monde.

II. Consécration

“Je me consacre, avec toutes les personnes de bonne volonté, à l'édification d'une ère plus spirituelle, basée sur la compréhension, la collaboration et le partage où tous pourront découvrir et exprimer leur créativité et leur potentiel spirituel le plus élevé.”

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

1. Stade de Reconnaissance

Portez le centre de votre attention au plan mental et, le maintenant sur ce plan, dirigez la lumière du mental vers le mirage choisi, l'observant clairement sous cette lumière et réfléchissant 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, le dissipe.

3. Stade Créateur

Reliez-vous maintenant à la Loi de l'Effort de Groupe. De façon délibérée et créatrice faites descendre sa réalité dans la forme-pensée ainsi maintenue. Affirmez, par un acte de volonté, qu'elle peut se manifester, qu'elle peut triompher et irradiez-la dans toutes les directions, sur des rayons 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 Age 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-t-il sceller la porte de la demeure du mal.

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

* * *