

# GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEL ÂGE

## PREMIÈRE ANNÉE

### LIVRET II

(21 février au 20 avril)

\* \* \*

### Section I

## LA MÉDITATION

### Les différents types de méditation

Depuis quelques années, la méditation attire l'attention d'un nombre croissant de personnes ; nombreux sont les êtres réfléchis qui cherchent, auprès de toutes sortes de groupes et d'enseignants, à en apprendre davantage sur la méditation et à la pratiquer. Ce qui signifie que nous sommes de plus en plus nombreux à reconnaître qu'une vie extérieure trop intense doit être équilibrée par un minimum de vie intérieure et à diriger attention, pensées et concentration vers les réalités invisibles.

Le terme méditation est souvent utilisé pour décrire, d'une manière générale et évasive, toute une gamme d'attitudes intérieures et de façons de faire très variées telles que : la concentration, la méditation réfléchie, la méditation créatrice, diverses formes de prière, la visualisation de symboles et l'interprétation de leur signification, le silence, la contemplation et l'inspiration en provenance de niveaux supérieurs de conscience. En conséquence, la première étape de cette étude clarifiera le sujet en définissant les termes utilisés.

D'une manière générale, nous pouvons appeler méditation le processus de contrôle soutenu de l'attention et de l'activité mentale. Des qualificatifs en définiront ensuite les divers genres, stades et techniques spécifiques. Nous avons déjà parlé du premier stade de la méditation : la concentration. Nous allons maintenant évoquer brièvement les principaux types de méditation, avant de les traiter plus en profondeur séparément.

*La méditation réfléchie* est strictement un processus mental. Elle consiste à penser (réfléchir), d'une manière coordonnée et séquentielle, sur un sujet, un thème, un mot ou une pensée, comme celles que l'on appelle "pensées-semences". Ce terme de "pensée-semence" est adéquat, car la pensée originelle ou pensée de départ est la "semence" de tout le développement subséquent du sujet.

Ensuite, ce que nous nommons *méditation réceptive*, a pour but de recevoir au moyen du mental, une lumière sur certains sujets, sur une vérité ou sur une réalisation spirituelle. Il est important de comprendre que "réceptive" ne veut pas dire "passive" ou "négative". Il s'agit, au contraire, d'un état de vigilance intense, sans aucun fonctionnement mental involontaire. C'est un état similaire à celui que nous connaissons lorsque nous essayons d'écouter ou de voir à une grande distance, ou encore, en termes de télécommunications, un état semblable à celui d'un récepteur qui essaye de se syntoniser sur un poste transmetteur. Cette station

qui transmet est d'abord le Soi, l'Âme. Le processus s'appelle inspiration ou, dans certains cas, intuition et le résultat est l'illumination du mental. Mais ce ne sont pas les seuls effets d'une méditation de ce genre. Ces vérités nouvelles et supérieures, lorsqu'elles sont perçues, ont, en effet, un pouvoir transformateur sur toute la personnalité ; elles changent l'être humain en entier.

Un troisième type de méditation est la *méditation créatrice* qui vise à construire une "forme-pensée" dynamique, efficace, bien définie, chargée d'une énergie émotionnelle, animée ou propulsée par la volonté, pour remplir une fonction ou une mission déterminée. Cette fonction peut s'exercer dans les mondes intérieurs, par le rayonnement et l'action télépathique, ou dans le monde extérieur, par la présentation d'un modèle ou d'un stimulant à l'action.

Un autre aspect de la méditation est appelé *élévation ou ascension*. Cette forme de méditation consiste à s'efforcer d'élever délibérément le centre de conscience vers des niveaux intérieurs toujours plus élevés. Un peu comme si nous montions à une échelle intérieure vers le Soi ou l'Âme et que nous l'atteignons parfois pendant un instant. Lorsque le point le plus élevé est atteint, une interaction peut se produire entre le mental et le Soi ; ce que Martin Buber et d'autres ont appelé le *dialogue intérieur*.

Il est, par conséquent, évident que l'approche de la méditation nécessite, avant tout, que nous nous orientions dans cette discipline plus ou moins nouvelle, en comprenant bien les différents types de méditation. Nous commencerons alors à prendre conscience de la richesse d'une telle action intérieure et de ses grands bienfaits.

### **La méditation réfléchie**

La définition la plus simple de la méditation que nous avons nommée *méditation réfléchie* est : "penser". Cette définition est correcte jusqu'à un certain point mais ne va pas très loin car, en général, nous ne portons pas beaucoup d'attention à notre pensée ! Nous nous imaginons qu'étant intelligents, nous savons penser, alors que la pensée qui ne porte que sur ce qui nous intéresse est un état élémentaire d'activité mentale.

On a dit que l'intellect "pense en nous" au lieu que ce soit nous qui pensons. Ceci veut dire que l'activité mentale est un processus qui, en général, se poursuit de lui-même, favorisé par des stimuli ou impulsions de toutes sortes cheminant de façon désordonnée. Un train de pensées est chassé par un autre, celui-ci par un troisième et ainsi de suite. Pour décrire cet état de choses de façon plus exacte, ajoutons que l'intellect est, de nature, indépendant du Soi et de la volonté. De plus, les émotions, les pulsions, les images et les stimuli extérieurs s'interposent continuellement dans ses rapports avec le Soi. Une telle activité mentale mérite à peine le nom de pensée véritable car ce n'est que lorsqu'une impulsion ou un intérêt puissant maintient l'intellect en activité qu'il fonctionne de façon productive et ordonnée.

La méditation spontanée, que nous qualifions d'inconsciente, est souvent pratiquée sans être reconnue comme telle. L'homme de science résolvant un problème, la philosophe élaborant un concept, la femme d'affaires planifiant intelligemment son entreprise, sont

tous des exemples d'une utilisation organisée et cohérente du mental, donc de la fonction pensante. Reconnaissons, même si cette vérité est quelque peu humiliante, que ces personnes pensent - et en fait méditent - souvent plus efficacement que beaucoup d'aspirants pratiquant une voie spirituelle. En effet, ceux-ci ont tendance à devenir négatifs, passifs, à négliger ou bloquer l'activité cohérente et séquentielle de l'intellect par un excès d'émotions et de sentiments.

Le prélude à une véritable méditation consiste à réaliser que le mental est, en fait, un instrument intérieur dont nous devons nous désidentifier si nous voulons être en mesure de l'utiliser efficacement. La pratique de la concentration nous permet de réaliser la première étape de la méditation qui est le contrôle du mental et son maintien ferme sur le but choisi. L'étape suivante consiste, non pas à garder le mental immobile, mais à le rendre actif dans la direction choisie.

Dans ce sens, penser veut dire réfléchir, approfondir un sujet donné et bien défini, puis en étudier toutes les implications, les ramifications et les significations implicites. La moindre pratique nous prouvera combien notre prétendu mode de penser est généralement superficiel et insuffisant. En effet, la plupart du temps, nous avons tendance à sauter aux conclusions, à ne considérer qu'un côté ou un aspect du sujet en question. Au lieu de procéder sans détours, le mental dévie constamment, en réponse aux réactions émotionnelles.

Dans ce cas, l'une des premières conditions requises pour pratiquer l'art de penser est de prêter une attention spéciale au *processus* même de la pensée. Par exemple, prendre immédiatement conscience de son cours lorsqu'elle commence à dévier, soit par suite de réactions émotionnelles ou d'attitudes mentales préconçues, soit - comme c'est souvent le cas - en réponse à un processus d'association d'idées mécanique entraînant la pensée très loin de son point de départ à travers toute une série de sujets connexes.

La seconde condition requise est la *persistance* ou capacité de penser avec pénétration. Un phénomène particulier se produit ici. Tout d'abord, après quelques minutes de réflexion, nous sommes certains que le sujet est épuisé, qu'il n'y a plus rien à en tirer. Mais, si nous persistons et traversons cette période creuse, si nous continuons à réfléchir, nous commençons à découvrir d'autres aspects. Nous pouvons même nous rendre compte que ce qui semblait, à priori, un sujet stérile est, en réalité, d'une grande richesse, au point de ne plus savoir que faire de toute cette richesse. Une nouvelle difficulté apparaît alors : comment explorer tous les aspects du sujet, perçu dans toute sa complexité ? De surcroît il est également nécessaire de s'ajuster à l'irruption soudaine de nouveaux trains de pensées.

Il n'en est pas toujours ainsi. A d'autres moments, nous nous trouvons dans une impasse ou dans un sillon dont nous ne pouvons sortir. Dans ce cas, nous pouvons nous aider de stimuli extérieurs et ceux-ci sont tout à fait légitimes. Par exemple : consulter un dictionnaire ou une encyclopédie sur le sujet étudié, lire ce que d'autres ont découvert sur le même sujet. Un autre moyen d'échapper au point mort est de faire une liste de questions couvrant tous les aspects possibles du sujet. Un exemple tiré de la prière utilisée dans le Livret I rendra ceci plus clair :

“Je cherche à aimer, non à haïr”.

A première vue, cette phrase paraît si simple, si évidente qu'elle offre très peu de stimulation à la pensée ; elle apparaît presque banale. “Évidemment - pensons-nous - je suis un être honnête et bien intentionné, je cherche à aimer et non à haïr. Pourquoi ne pas s'arrêter là” ? Mais, si nous commençons à nous poser des questions comme celles qui suivent, nous pouvons découvrir que le sujet est plus significatif qu'il ne le paraît à première vue.

Que signifie vraiment “aimer” ?

Qu'est-ce que l'amour ?

Combien de sortes d'amour existe-t-il ?

Quelle est ma façon d'aimer ?

Comment vais-je essayer d'aimer à partir de maintenant ?

Qui est-ce que j'aime et qui suis-je capable d'aimer à présent ?

Suis-je capable d'aimer de manière inconditionnelle ?

Ai-je jamais réussi à aimer comme j'avais l'intention de le faire ? Si ma réponse est négative, pourquoi ?

Quels ont été les obstacles à l'amour et comment puis-je les éliminer ?

Quel genre d'amour l'Humanité a-t-elle démontré dans ses différentes cultures et civilisations (car il y a eu plusieurs genres d'amour pour lesquels des mots différents ont été utilisés ; par exemple les mots grecs eros, agape) ?

Dans quelle proportion la qualité de mon amour dépend-elle des personnes vers lesquelles il est dirigé et dans quelle proportion dépend-elle de ma propre nature intérieure ?

Nous arrivons maintenant au mot “haine” et nous pouvons nous demander :

Sous quel déguisement se cache-t-elle ?

Suis-je capable de rester libre de tout sentiment de haine ?

Quelle est la signification de cette déclaration paradoxale : “un ennemi est aussi utile qu'un Bouddha” ?

Quels sont mes sentiments envers ceux qui font du mal ? Cette attitude est-elle correcte ?

Sinon, comment puis-je la corriger ?

Quelle attitude adopter envers le mal en général ?

Quelles sont mes attitudes et mes réactions émotionnelles envers les personnes avec lesquelles je me trouve en opposition ?

Il est évident que toutes ces questions ne peuvent être considérées adéquatement en une seule fois, même avec une concentration suffisante ; en réalité, elles renferment une matière assez riche pour alimenter une série de méditations. Chaque question peut même servir de sujet à toute une méditation.

La troisième condition est une réflexion sur le *but* de la méditation. Avant d'entreprendre cette forme d'activité intérieure, songeons clairement à nos buts, car ils détermineront le choix du sujet et les procédés à utiliser. Un des buts principaux de la méditation réfléchie est purement mental ou intellectuel : clarifier ses idées sur un sujet ou un problème donné.

Cependant l'objectif le plus important est de parvenir à la *connaissance de soi*. C'est ce dernier que nous considérerons tout spécialement.

### **La méditation réfléchie sur soi-même**

Prendre comme sujet de méditation sa propre personnalité ou son propre soi nécessite, plus que tout autre sujet, l'attitude de "l'Observateur" ou du "Spectateur", attitude mentionnée dans l'étude de la Concentration (Livret I, page 17). Celle-ci requiert une discrimination précise entre la pure conscience de soi et les "contenus" psychologiques de la personnalité. Ce processus implique l'observation des différents facteurs psychologiques qui nous habitent (comme les sensations, les émotions, les images, les idées), de nos différentes activités intérieures, de nos fonctions, de nos impulsions. C'est alors qu'une certaine connaissance de la psychologie peut nous aider et plus particulièrement les découvertes de la "psychologie des profondeurs" et de la "psychologie dynamique".

Cette conscience supérieure de soi et la capacité d'observer sa personnalité d'en haut, d'une "distance intérieure" ne doit pas être confondue avec ce que l'on appelle couramment être "centré sur soi". Être centré sur soi est tout à fait l'opposé ; c'est une pénible identification, une préoccupation de sa propre personnalité et de ses insuffisances, ainsi qu'une inquiétude exagérée quant aux opinions et aux jugements que d'autres sont susceptibles de porter sur nous.

La méditation réfléchie sur notre personnalité ne doit pas être considérée comme une simple observation passive ou comme l'élaboration d'un inventaire ou d'une collecte mécanique d'informations. Elle comprend l'analyse des faits observés, la compréhension de leur signification et, finalement, leur évaluation. Elle nécessite : pensée, considération et interprétation. Elle est donc vraiment une méditation réfléchie et également une préparation et une stimulation à d'autres genres de méditation et d'action intérieure. La compréhension de nos défauts personnels, de nos problèmes, de nos conflits, nous incite à rétablir l'ordre, l'harmonie, la synthèse en nous-mêmes et stimule la volonté dans ce sens. Il est tout à fait possible d'y parvenir, car le Soi n'est pas seulement l'Observateur mais également l'Acteur, Celui qui détient le pouvoir de décider, de vouloir, de diriger, de gouverner.

En réfléchissant sur tout ce qui précède nous pouvons constater la valeur de la technique de désidentification présentée dans le livret I. Il est recommandé de l'utiliser régulièrement, surtout à titre de préparation à ce type de réflexion sur soi, car l'exercice a des effets plus subjectifs et plus durables qu'il ne semble lorsque nous le faisons avec régularité. Sa répétition produit l'effet cumulatif d'une transmutation à un niveau plus profond que celui dont nous pouvons être conscients. Nous constaterons après un certain temps, qu'il apporte un changement naturel et qu'une attitude de détachement accru se développe.

### **Conseils techniques sur la Méditation Réfléchie**

Le premier est de ne jamais méditer sur des aspects négatifs mais de diriger l'attention vers ceux qui sont positifs. Le second est d'écrire immédiatement toute idée ou conclusion intéressante apparue à l'esprit. En effet, les concepts qui semblent clairs et vivants sur le moment ont tendance à disparaître très rapidement de la conscience, à se perdre - au moins

temporairement - s'ils ne sont pas fixés tout de suite. La formulation verbale nous oblige à penser avec clarté et précision et révèle toute confusion ou toute imprécision de notre mental. Le processus d'écriture est, en soi, un stimulant à la méditation ; il peut conduire à de nouvelles pensées de valeur "coulant de la plume" pour ainsi dire. L'écriture, en tant que technique de méditation, aide à maintenir définitivement l'orientation et l'activité du mental dans la direction désirée et à soutenir cette concentration.

Le temps devant être consacré à la méditation varie mais, pour commencer, il ne doit pas dépasser dix ou quinze minutes ; c'est assez. La durée d'utilisation d'un même sujet comme thème de méditation varie également, mais elle ne devrait pas être de moins d'une semaine. Après un certain entraînement, nous découvrirons probablement qu'une période d'un mois n'est pas trop longue. En réalité, certains sujets paraissent virtuellement intarissables. Une bonne méthode consiste à méditer sur eux de façon cyclique, c'est-à-dire utiliser plusieurs sujets pendant une semaine, à tour de rôle et, ensuite, reprendre toute la série.

D'innombrables sujets se prêtent très bien à la méditation réfléchie. Nous n'en mentionnerons ici que quelques-uns. Les qualités morales et spirituelles offrent une série presque infinie de sujets : le courage, la foi, la sérénité, la joie, la volonté etc. Les symboles en constituent un autre genre qu'il sera plus approprié de considérer en relation avec la visualisation dans un prochain Livret.

Il est également possible de méditer sur une phrase incorporant une pensée. De telles "pensées-semences" sont évidemment innombrables mais elles peuvent se diviser globalement en deux classes : celles qui paraissent simples et évidentes comme dans l'exemple donné plus haut, mais qui, en fin de compte, cachent tout un monde de signification et celles qui ont une forme paradoxale et qui, par conséquent, offrent un défi. Souvent, ces dernières mettent en évidence une contradiction dont la conciliation réside dans une synthèse plus élevée ou plus vaste des deux thèmes opposés, par exemple :

"Agissez avec intérêt et sans intérêt".

"Souffrez dans la joie" (ce qui ne veut pas dire prendre plaisir à la souffrance).

"Hâte-toi lentement" (vieux dicton latin : "festina lente")

"Vivez dans l'éternel et dans le présent" (ou dans l'éternel présent)

"Voyez l'action dans l'inaction et l'inaction dans l'action".

Bien des paroles du Christ rapportées dans les Évangiles appartiennent à cette catégorie et constituent des thèmes de méditation réfléchie de très grande valeur. Les écrits des anciens Instructeurs chinois, tels ceux de Lao-Tseu, recèlent aussi plusieurs pensées-semences riches de signification :

"Celui qui se tient sur la pointe des pieds n'est pas solide"

"Celui qui se presse ne peut pas maintenir son allure"

"Celui qui se donne en spectacle n'est pas éclairé."

Les bénéfices de la méditation réfléchie sont nombreux. Elle permet de développer l'habileté à utiliser les instruments mentaux et augmente le sentiment de maîtrise mentale. Il est évident que ce résultat ne s'atteint que par degrés et nous ne pouvons nous attendre à

parvenir à la perfection. Mais il est gratifiant et de grande valeur d'atteindre un certain degré de contrôle du mental car, s'il est un mauvais maître, il est un serviteur très précieux.

D'autres résultats émergeront si nous entreprenons sérieusement et avec persévérance cette forme d'action intérieure qui, finalement, peut être considérée comme une étape préliminaire nécessaire à d'autres genres de méditation abordés dans les prochains livrets. La méditation réfléchie représente vraiment le début de notre entraînement dans ce champ de travail ; elle établit les fondations de toutes les réalisations futures.

\* \* \*

## **Section II**

### **LE PRINCIPE DE LA BONNE VOLONTÉ**

Il est encourageant de constater, dans la confusion de notre monde actuel, habitée de contre-courants éprouvants et même de possibilités alarmantes, que la bonne volonté est fréquemment évoquée, reconnue et préconisée. Néanmoins, il reste assez difficile de porter un regard neuf sur ce qui est familier. Ainsi, tout ce qui a été dit à propos de la phrase : "Je cherche à aimer, non à haïr", dans la section I, s'applique particulièrement à la bonne volonté.

Trop souvent, la bonne volonté est considérée comme une notion très simple, naturelle, une notion que toute personne bien intentionnée considère comme allant de soi, qu'elle utilise sans trop réfléchir et certainement sans grand élan. Elle se présente, plus ou moins, comme synonyme de bonnes dispositions, d'une attitude affable. Elle véhicule souvent des connotations de complaisance et infère une tolérance patiente envers les imperfections des autres, jugés tacitement inférieurs ou moins développés que nous. Ou bien encore, elle est considérée comme ce qui rend les contacts humains plus harmonieux et plus agréables, un substitut moderne, exprimé par de bonnes manières, à une courtoisie peut-être un peu démodée. Aucune de ces idées populaires n'étant adéquate, il importe d'attirer l'attention sur une signification plus profonde de la bonne volonté, des implications plus vastes et son caractère positif et dynamique.

Qu'est-ce donc que la bonne volonté ? La Bonne Volonté est un Principe, et il est parfois dit d'un principe qu'il est une "idée de Dieu", qu'il donne une orientation et une direction à nos vies, qu'il offre ce qui peut s'appeler un étalon de mesure ou une grille d'évaluation pour nos attitudes et nos actions. Un principe est une réalité spirituelle, une vérité à laquelle le Soi supérieur, l'Âme, en chacun de nous, répond et il concorde toujours avec le plus grand bien du plus grand nombre. C'est sur des principes que les grandes lois se basent ; voilà pourquoi, en ce qui nous concerne, une étude du principe de la Bonne Volonté nous rapproche de l'essence de la loi des Justes Relations Humaines.

Maintenant, examinons le mot lui-même, car sa structure même évoque ses différents aspects inter reliés. Premièrement, la volonté ; deuxièmement, la volonté-de-bien ; troisièmement, la bonne volonté, se distinguant de ses deux composantes. Un examen de chacun de ces aspects révélera des dimensions imprévues à ce concept.

La volonté est une énergie puissante, peut-être la plus puissante de l'Univers. Elle est le Premier Aspect de la Divinité, celui qui exprime ou indique le plus directement la nature essentielle de cette Divinité.

L'Humanité doit parvenir à intégrer les trois qualités de la Divinité, à savoir :

- Dieu est Mental, Intelligence. Il est ce Mental Cosmique que la science moderne a commencé à admettre et même à prouver.
- Dieu est Amour. Ceci est le plus grand des messages des grandes Religions, encore très loin d'être généralement réalisé.
- Dieu est Volonté. Cette compréhension n'est encore qu'à l'état embryonnaire dans l'Humanité actuelle.

Une réalisation synthétique ultérieure sera que Dieu est une Volonté aimante et intelligente - synthétique en ce qu'elle inclut les trois aspects connus ou soupçonnés par l'Humanité jusqu'alors. Il peut y en avoir d'autres mais, pour l'instant, ces trois aspects-là suffiront.

Jusqu'à maintenant, la synthèse ou même l'harmonie des trois aspects est malheureusement absente de l'Humanité. Le monde présente un déploiement considérable d'intelligence mais une large part d'activités mentales sont dépourvues d'amour et, souvent déployées vers des objectifs tout à fait égoïstes. Il s'y trouve aussi beaucoup d'amour, dans une connotation émotionnelle, avec peu ou pas d'intelligence pour l'illuminer et le guider. Mais, le plus dangereux, est que l'Humanité manifeste en quantité une volonté qui n'est pas aimante du tout, une volonté mise en œuvre égoïstement, pour atteindre des buts personnels.

L'emploi néfaste du pouvoir humain est largement répandu et se constate, autant chez les individus autoritaires exerçant leur pouvoir de volonté sur le cercle immédiat de leurs associés, que chez les leaders puissants qui maintiennent des peuples entiers dans une soumission abjecte, comme nous en avons été témoins en Allemagne, au Japon, en Roumanie et ailleurs. En faisant une large généralisation, nous pouvons dire que le sort actuel de l'Humanité est dû principalement au fait que ceux qui ont de la volonté n'ont souvent pas la volonté-de-bien et que ceux qui manifestent l'amour manquent de volonté. Ils sont faibles, peureux, ou encore paresseux. C'est pourquoi la compréhension ou l'évocation de la volonté doit être accompagnée d'une compréhension du dessein ou de la direction dans laquelle cette volonté doit être utilisée. La volonté devrait être évidemment orientée vers le bien. En d'autres mots, la volonté, pour être constructive et non destructive, doit être une volonté-de-bien. Ceci requiert un niveau passablement élevé de développement et une véritable conscience spirituelle. La volonté-de-bien peut, néanmoins, se manifester et, de fait, se manifeste, dans la personnalité humaine ; elle est alors appelée : bonne volonté.

### **Fonctions et effets de la Bonne Volonté**



Fondamentalement, la bonne volonté favorise l'harmonie et l'unité qui trouvent leur expression dans l'Humanité en de justes relations humaines. En termes symboliques, la bonne volonté rompt les barrières et construit des ponts, car elle stimule l'action juste entre les individus, les groupes et les peuples. Elle est la clé donnant accès à des modes de pensée nouveaux, souvent imprévus et il existe une action réciproque intéressante entre la bonne volonté et la compréhension. Éliminant les réactions séparatives et créant des lignes de communication, la bonne volonté renforce la compréhension et la véritable compréhension crée ou accroît la bonne volonté.

Parce que la bonne volonté dissipe la peur et évoque la confiance, elle permet la vraie coopération. Puisqu'elle travaille comme un levain, elle peut changer le climat psychologique des relations interpersonnelles et de toute activité de groupe. En éliminant les conflits et les blocages, en nous-mêmes et entre nous et les autres, en renforçant ainsi l'harmonie et l'unité, la bonne volonté est efficace dans la guérison, non seulement des problèmes individuels, mais aussi des maux sociaux.

### **Techniques d'implantation de la Bonne Volonté**

La bonne volonté se cultive selon deux méthodes principales. D'abord, éliminer les obstacles qui empêchent sa libre expression ; celle-ci pourrait s'appeler "la méthode négative", quoiqu'elle nécessite beaucoup d'actions positives ! Ces obstacles sont surtout : l'égoïsme, l'affirmation de soi, le ressentiment, l'hostilité, les préjugés, la critique, l'intolérance. Leur élimination exige une rigoureuse observation de soi, une analyse sincère et une évaluation détachée. Une dose initiale de bonne volonté est également essentielle pour les surmonter et pour permettre à cette dernière de devenir une force puissante dans nos vies.

La seconde méthode consiste à cultiver directement les qualités positives qui sont, pour la plupart, l'opposé des obstacles. A cet égard, les qualités les plus importantes sont : l'empathie, la patience, la générosité, l'humilité, un sens de la fraternité, un esprit de service et de gratitude allant jusqu'au sens cosmique de l'universalité. Cette dernière qualité est peut-être celle qui semble le moins nécessaire au développement de la bonne volonté et c'est pour cela que nous la commenterons tout spécialement.

Certaines personnes trouvent très difficile d'éprouver de la gratitude et encore plus difficile de l'exprimer. D'autres sont plus enclines à donner qu'à recevoir. Cette attitude, après examen, s'avère souvent moins louable qu'elle n'apparaît, car donner, spécialement si l'on possède beaucoup, procure un agréable sentiment de supériorité. Par contre, recevoir blesse souvent l'orgueil, froisse la vanité, ce qui peut expliquer l'absence fréquente de gratitude et de bonne volonté envers un bienfaiteur. Une expression manifeste de gratitude et un ressentiment plus ou moins caché sont également susceptibles de coexister. Une gratitude sincère, sentie et exprimée est un moyen positif de générer la bonne volonté et de la faire grandir.

Comme nous venons tout juste de le mentionner, les techniques d'implantation de la bonne volonté sont principalement celles destinées à éliminer les obstacles qui s'opposent à une

vie supérieure et celles qui permettent de cultiver activement des sentiments et des qualités plus élevées. Trop nombreuses pour être toutes décrites ici nous en présentons quelques-unes dans d'autres livrets de cette série. Mentionnons-en brièvement trois, très utilisées : l'imagination, la visualisation et la réalisation des besoins. La conscience du besoin immédiat des autres - individus ou groupes - un intérêt porté aux autres, la compassion, tous ces facteurs présentent un défi et évoquent la bonne volonté. Ils stimulent l'effort requis pour faire face au besoin et mènent à une approche constructive.

Bien souvent, le manque de bonne volonté active vient de l'ignorance et d'un manque de contact avec la douleur et la misère humaine physique et psychologique. Nous ne réalisons simplement pas l'étendue de la souffrance humaine et la multiplicité de ses manifestations. Les tempéraments excessivement bienveillants et complaisants sont enclins à la paresse et ont tendance à prendre les choses à la légère. Pour agir, il leur faut un contact direct avec les profondeurs de la misère humaine, dans les prisons, les hôpitaux, les asiles d'aliénés, les taudis des grandes villes, ou parmi les peuples des pays pauvres et non développés. Les jeunes sont particulièrement ouverts aux impacts de cette nature ; ils s'éveillent facilement à ces réalités par le contact avec la souffrance et avec le mal, et reconnaissent à quel point la bonne volonté et le service sont nécessaires.

Les techniques pour une pratique active de la bonne volonté, particulièrement dans les discussions, les consultations, les assemblés, sont principalement celles qui sont suggérées par les nombreux professionnels des Relations Humaines pour établir des relations constructives et satisfaisantes entre les personnes et entre les groupes. Elles sont décrites dans bien des livres. Quelques-unes se trouvent dans le Livret I. Nous ne pouvons, ici, qu'en résumer les points les plus importants :

1. Examinez le problème discuté à tous les points de vue. Mettez-le dans un cadre de référence le plus vaste possible, à l'intérieur d'un plus grand "tout". Voyez sa place et son rapport avec la situation totale, en reconnaissant les interdépendances étroites et inévitables. Considérez-le "d'au-dessus", d'un niveau plus élevé. Établissez le but commun à atteindre, formulez-le clairement et gardez-le toujours présent à la conscience, pour y référer de temps à autre, pendant la discussion.
2. Trouvez et établissez les points d'accord, d'unanimité existant déjà ou qui sont facilement accessibles. Ensuite, examinez, ensemble, objectivement (en essayant d'éliminer les facteurs émotionnels), les points de conflit ou de mésentente.
3. Préparez-vous à des sacrifices partiels (de justes compromis) pour parvenir à la solution la plus avantageuse pour tous et à un accord pacifiant. Prenez alors des dispositions concertées et constructives. Renoncez à certains bénéfices immédiats, en faveur des avantages futurs que produiront la coopération et l'entente réciproque.

Un intérêt personnel éclairé peut être facteur de motivation pour la bonne utilisation de toutes ces techniques. Cependant, à un niveau plus élevé, la bonne volonté est motivée par une reconnaissance des lois d'Harmonie, de Justice et d'Affinité et par une profonde confiance en Elles. Par leur action, le bien attire le bien et la générosité évoque la générosité.

## Champs d'action de la Bonne Volonté

Nous pouvons nous représenter les champs d'action de la bonne volonté comme une série de cercles concentriques. Au centre se trouve l'individu, chacun d'entre nous. Aussi surprenant que cela puisse paraître, c'est précisément là que la bonne volonté doit commencer. Même s'il semble, qu'en général, nous avons plutôt trop de bonne volonté envers nous-mêmes, ce n'est vrai que superficiellement, et dans la mesure où nous sommes indulgents envers nos faiblesses et nos impulsions. Là encore, un examen plus approfondi de la situation révèle que cette indulgence ou excuse de soi est simplement de la faiblesse ou absence de volonté. Elle n'est, en aucune façon, de la vraie bonne volonté envers nous-mêmes. Cette attitude est même préjudiciable et, par cette indulgence envers nous-mêmes, nous devenons notre propre ennemi. Certaines personnes présentent une curieuse ambivalence : tout en s'abandonnant à leurs désirs les moins louables, par faiblesse de volonté, elles entretiennent un sentiment de culpabilité ou un mécontentement de soi marqué. Si celui-ci est assez fort, il peut devenir un véritable complexe de culpabilité, avec la haine de soi et les autopunitions qui s'ensuivent. La bonne volonté envers soi-même est alors vraiment nécessaire. Cette bonne volonté éclairée implique, d'abord, une reconnaissance courageuse de nos imperfections et des défauts de notre personnalité, reconnaissance qui n'est possible que grâce à notre sincérité totale. D'un autre côté, ne jugeons pas trop durement ces faiblesses. Elles font partie de la "condition humaine" générale et la façon constructive et efficace de s'en libérer n'est pas de supprimer la culpabilité, ni de se chercher des excuses, ni de s'imposer des châtements, mais de développer une détermination sincère à éliminer nos faiblesses, à sortir de cette condition et à transformer notre personnalité. Cette détermination demande une bonne volonté active et soutenue.

Le second cercle embrasse nos associés les plus proches, les membres de notre famille. Il paraît à peine nécessaire d'insister sur le besoin profond de bonne volonté dans les relations entre mari et femme, entre parents et enfants.

Puis viennent successivement des cercles concentriques de plus en plus étendus qui comprennent : nos contacts quotidiens, nos associés de travail les plus proches, ceux qui travaillent sous notre responsabilité immédiate, nos collègues de même niveau hiérarchique, nos supérieurs dans l'organisation à laquelle nous appartenons.

Des cercles toujours plus vastes englobent les champs collectifs d'interaction humaine, les communautés, les nations, les continents et, finalement, l'humanité entière. Dans toutes ces relations, souvenons-nous du rôle primordial de la compréhension. L'effort de comprendre ceux avec lesquels nous entrons en contact devrait être un exercice conscient et constant, afin de développer et de maintenir la bonne volonté nécessaire aux interrelations.

Un principe dont il faut toujours se souvenir et mettre en pratique est que toute transformation créatrice s'opère du dedans vers le dehors. Le développement de la volonté-de-bien en nous, constitue notre puissance motrice et éveille l'énergie nécessaire à une démonstration active et efficace de la bonne volonté dans nos vies actives.

Tous ces points constituent des sujets valables de méditation. Le tableau suivant pourra servir en ce sens, particulièrement s'il est employé en relation avec le tableau du premier livret sur les Justes Relations Humaines, car ils se complètent l'un l'autre.

\* \* \*

## ANALYSE

### I. La Bonne Volonté est

1. Un principe.
2. Une énergie constructive.
3. La source des justes relations.
4. Une force positive, rayonnante aussi bien que magnétique.
5. Une expression de la Volonté-de-Bien : la Volonté de manifester ce qui doit être.

### II. Les effets de la Bonne Volonté

1. Elle stimule l'action juste.
2. Elle brise les barrières.
3. Elle contribue à l'harmonie et à l'unité.
4. Elle accroît la compréhension.
5. Elle transforme l'atmosphère.
6. Elle facilite la guérison des maux individuels et sociaux.
7. Elle contribue à la solution des problèmes.

### III. Comment développer la Bonne Volonté

1. Élimination des obstacles tels que :
  - l'égoïsme
  - l'affirmation de soi
  - le ressentiment
  - l'hostilité
  - les préjugés
  - l'intolérance
  - la critique.
2. Développement des qualités positives telles que :
  - la sympathie
  - la patience
  - la générosité
  - l'humilité
  - le sens de la fraternité et de l'universalité
  - l'esprit de service
  - la gratitude.

### IV. Les techniques spéciales

1. L'imagination.

2. La visualisation.
3. Le contact direct avec les besoins.
4. Les techniques de relations interpersonnelles et intergroupes.

V. L'exercice suggéré :

Imaginez l'état d'un monde où la majorité s'intéresse au bien d'autrui et non à ses propres intérêts égoïstes. Réalisez le rôle que vous pouvez jouer dans la construction de ce monde et visualisez l'esprit de Bonne Volonté, comme un rayon de lumière provenant du centre de bonne volonté que vous constituez. Visualisez ce rayon projeté vers toutes les personnes, tous les problèmes et toutes les situations qui vous préoccupent actuellement.

VI. L'invocation

“Que tous les hommes de bonne volonté s'unissent dans un esprit de coopération.”

\* \* \*

## **PLAN DE MÉDITATION SUR LA BONNE VOLONTÉ**

(Du 21 février au 20 avril)

I. Alignement par :

1. La détente (physique, émotionnelle et mentale).
2. L'aspiration.
3. La concentration mentale.
4. La réalisation.

Reprenez les différentes étapes de l'alignement, telles qu'elles sont définies dans le livret I.

II. Consécration (Exprimez, à haute voix ou en silence, avec une intention claire :)

“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 Bonne Volonté

1. Concentrez toute votre attention sur le principe de la Bonne Volonté.
2. Réfléchissez sur son sens, sa valeur et ses implications profondes en vous appuyant sur les éléments de l'analyse.

3. Visualisez un symbole de la Bonne Volonté. (laissez venir en vous l'image, le symbole caractérisant le mieux, à votre avis, ce principe et maintenez-le quelques instants à votre attention).
4. Imaginez la façon dont, dans votre vie quotidienne, vous allez manifester, individuellement, ce principe et comment vous allez pouvoir contribuer à son implantation dans le monde.
5. Diffusez et transmettez sa qualité par télépathie :
  - a. en énonçant, d'une manière réfléchie et à haute voix, l'affirmation suivante : "L'esprit et l'énergie de Bonne Volonté imprègnent, chaque jour davantage, la vie de l'Humanité".
  - b. en projetant, sur des rayons de lumière, dans toutes les directions, la forme-pensée de la manifestation de la Bonne Volonté en toutes circonstances.

#### IV. Affirmation

"Soutenu(e) par l'énergie du groupe, j'accomplis ma part dans la manifestation du principe de la Bonne Volonté."

\* \* \*