

GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEL ÂGE

PREMIÈRE ANNÉE

LIVRET IV

(21 juin au 20 août)

* * *

Section I

LA PRIÈRE

Signification et place de la prière aujourd'hui

Le mot *prière* est utilisé dans plusieurs sens différents. D'une manière générale, elle désigne de nombreuses activités intérieures, telles que la méditation, la contemplation, la requête, l'oraison. Pour plus de clarté, dans cette étude, nous utiliserons le mot prière dans le sens défini d'une *action intérieure* à base de sentiment dont la fonction est dirigée vers les réalités et les pouvoirs supérieurs.

Même dans ce sens limité, il existe différents types de prière : la simple demande de biens matériels ; la prière pour obtenir une aide ou une orientation spéciale, pour soi-même ou pour d'autres ; la prière où les sentiments sont élevés en une consécration ou une offrande de soi-même à un Pouvoir plus élevé ; enfin, la prière d'un type encore plus élevé qui conduit à la communion dans l'amour.

Pour comprendre la place de la prière dans le contexte moderne et parmi les méthodes d'approche spirituelle adaptées à la psychologie de l'Humanité actuelle, il est nécessaire d'examiner cette société moderne avec sa mentalité et ses tendances propres. Nous pouvons constater qu'une situation paradoxale crée de sérieux problèmes et de graves difficultés. En effet, la masse de l'Humanité porte un intérêt de plus en plus grand aux plaisirs physiques, à la possession d'objets matériels et au succès social ; elle recherche la richesse et emploie ses énergies à exploiter les ressources du monde. En même temps, il se produit un développement global de l'intellect, renforcé par une croissance rapide de l'éducation. C'est un réel progrès dans l'évolution de l'Humanité, mais cette situation crée aussi des problèmes spécifiques, car le développement des facultés mentales et du sens critique conduit souvent à un orgueil intellectuel et à une "sophistication" stérile.

Entre ces deux courants (la tendance matérialiste et la montée intellectuelle-critique) le niveau intermédiaire, celui de l'émotion, du sentiment et de l'imagination est souvent négligé, sous-estimé et même réprimé. Les forces vivantes de la nature de l'homme ne peuvent cependant être annihilées et de telles inhibitions provoquent une sorte de régression, un retour à des états de développement plus primitifs ou infantiles, avec le danger constant que ces forces explosent d'une manière destructive.

Des penseurs et critiques de la société moderne, tels que Bergson, Buber, Keyserling, Sorokin, Maslow, Jung ont déploré cette situation. Ce dernier l'a ainsi commentée :

“De nos jours, c’est l’intellect qui obscurcit notre esprit, parce que nous lui avons laissé prendre trop de place. La conscience discrimine, juge, analyse et fait ressortir les contradictions. C’est un travail nécessaire jusqu’à un certain point. Mais l’analyse tue et la synthèse apporte la vie. Nous devons découvrir comment remettre chaque chose en relation avec le tout. Nous devons résister au vice de l’intellectualisme.”

Par ailleurs, le fait de reconnaître les fonctions et les “droits” des aspects émotionnels de la nature humaine peut avoir des effets négatifs et nuisibles. En effet, si l’on accorde trop d’importance à ces “droits”, toutes sortes de pulsions peuvent être relâchées provoquant une expression incontrôlée des désirs et de l’imagination, tant individuellement que collectivement.

Le monde intérieur des émotions et des désirs, avec les pulsions qui y correspondent, est immense ; ses nombreuses expressions doivent être évaluées soigneusement et traitées avec discrimination. Par exemple, il y a une grande différence entre le désir animal et l’aspiration spirituelle, entre un attachement possessif égoïste et un amour détaché, entre l’excitation déréglée d’une foule assistant à une corrida ou à un match de boxe et les sentiments élevés évoqués par une musique de Bach. Cependant, tous ces aspects appartiennent au même “monde” ; tous ont la même qualité fondamentale, de la même manière qu’une couleur présente différentes gradations. Le rouge, par exemple, s’étend du rouge le plus sombre et le plus lugubre au rose pâle le plus délicat.

La prière : son pouvoir de transmutation

Grâce à cette caractéristique fondamentale, commune à toutes les manifestations émotionnelles, il est possible de transmuter les aspects les plus bas en de plus élevés. En vérité, l’un des problèmes les plus importants et les plus urgents que l’Humanité d’aujourd’hui doit affronter est de trouver le moyen de *transmuter et réorienter* en aspiration d’ordre supérieur, les courants puissants et troubles du désir humain. Ce sont ces courants qui nous incitent si fortement à l’acquisition de possessions matérielles et à la recherche de pouvoir.

Il existe un instrument de transmutation et de réorientation des énergies émotionnelles tout à fait approprié, c’est la *prière d’aspiration*. Si nous excluons le type de prière le plus inférieur, celui de la requête, c’est-à-dire la demande d’avantages matériels ou de pouvoir dans des buts égoïstes, toutes les autres formes de prière ont un caractère aspiratoire ; elles sont *dirigées vers le haut*. Cette qualification s’applique même aux prières destinées à développer des qualités, comme la force, la lumière, la protection ou une direction, parce que leur pratique oriente l’attention vers le Soi spirituel ou vers les Pouvoirs élevés. Il en est a fortiori de même de la prière pour le bien d’autrui ou de cette forme de prière, la plus élevée qui soit: “Que la Volonté de Dieu soit faite”.

Nous sommes ici face à l’un des nombreux paradoxes de la vie spirituelle. Bien que, lorsque nous prions, nous désirions consciemment que quelque chose nous soit accordé ou puisse “descendre” sur nous, ou sur d’autres, la projection *ascendante* de notre demande et de notre aspiration a pour effet d’“élever”, dans une certaine mesure, notre centre de

conscience à des niveaux subtils du monde intérieur ; il s'agit d'un *processus d'élévation*. Cette tendance de l'aspiration vers le haut s'est exprimée, dans toutes les religions du monde, sous différents symboles, par exemple l'ascension d'une montagne, une flamme jaillissant vers le haut, la flèche - d'où cette exhortation : "Soyons comme des flèches lancées vers les cieux par un arc de feu".

Nous ne pouvons entrer ici dans les détails du processus de transmutation et de sublimation des énergies psychiques, mais signalons trois moyens par lesquels il peut s'effectuer :

1. *la substitution et la purification* des motifs,
2. *l'élévation* du niveau de l'action,
3. le *changement* de méthode.

Voici quelques exemples : des énergies combattives peuvent être mises au service d'une bonne cause, en luttant contre ce que l'on appelle des maux sociaux ; l'agression physique peut être remplacée par la discussion au niveau mental, les armes matérielles étant alors remplacées par la plume ou le microphone. Cependant et avant tout, le facteur essentiel est le changement et la purification du *motif*.

La transformation psychologique et la sublimation spirituelle s'effectuent continuellement, mais d'une façon inconsciente et jusqu'à un certain point donné. Elles sont, en effet, des processus naturels à l'évolution humaine. Cependant, une *action intérieure consciente* les aide et les accélère grandement. Il y a plusieurs façons de s'y prendre, mais une méthode relativement simple et efficace, parce qu'elle produit un changement de motivation et de niveau d'activité, est la *prière d'aspiration*. Un instructeur spirituel a qualifié la prière de "processus joyeux de sanctification du désir".

Le processus de la prière

Il est difficile de présenter, d'une manière assez évocatrice, le processus de la prière aux différents types d'intellect. En s'en tenant à une large généralisation, il peut s'en discerner deux principaux. L'un est composé de ceux que nous pourrions qualifier de religieux, dans un sens très large qui possèdent une inclination naturelle à la prière même si, dans le tourbillon de la vie moderne, ils la pratiquent difficilement. L'autre est de type plus mental. Ceux qui en font partie doutent ; ils réfutent même les questions religieuses et spirituelles ; ils sont enclins à considérer la prière comme périmée et sans valeur ou très peu. Beaucoup de jeunes gens appartiennent à ce dernier groupe.

La première question qu'ils soulèvent est de savoir à "qui" peuvent bien s'adresser les prières ; il leur répugne d'admettre l'existence d'un Dieu personnel conçu traditionnellement. Avant de répondre à cette question, déclarons franchement que le premier "objectif" ou la première "entité" vers laquelle la prière d'aspiration devrait être dirigée est le Soi spirituel ou Âme. Cela peut surprendre et donner, de prime abord, l'impression que l'on se prie soi-même. Le fait en est que, couramment, la personnalité humaine, le soi conscient, est loin d'être unifié ou identifié au *Soi spirituel*. Souvent, le soi personnel ignore et même nie l'existence de ce Soi spirituel ; il ne s'en inquiète pas, il réfute les intuitions et les suggestions qui viennent de Lui. De la sorte, le soi personnel

essaie d'éviter les responsabilités qui en découlent. Notre premier but doit être de réduire ce sens de dualité et de conflit car ce n'est qu'à la condition d'avoir atteint un certain degré d'unification que nous pourrions agir intérieurement efficacement et extérieurement d'une manière réellement inoffensive et constructive. Du fait qu'elle tient compte de nos sentiments, la prière adressée au Soi spirituel, pour demander lumière, inspiration et direction, complétera la méditation réceptive accomplie au niveau de l'intellect. Ce genre de prière correspond à celle que beaucoup de chrétiens adressent au "Christ intérieur".

Dans les étapes supérieures de la prière, la conscience personnelle et le Soi spirituel unifiés cherchent à contacter un Pouvoir plus élevé. Une telle prière est dénuée de toute demande égoïste et de tout désir personnel, elle est une véritable expression de la volonté-de-bien.

Quant à la réalité d'Existences supérieures, il n'est pas possible de présenter ici les nombreux concepts émis à cet égard et ce n'est d'ailleurs pas nécessaire. Notre propos actuel étant d'apprendre à utiliser la prière, aucune théologie déterminée n'est nécessaire, ni l'acceptation d'une idéologie métaphysique définie. Il suffit d'admettre qu'il se trouve un grand Mystère, une Réalité universelle, autour de nous et au-dessus de nous, une Réalité qui dépasse nos conceptions rationnelles et que seul un orgueil ridicule nous fait nier. Bien que nous ne soyons pas capables de connaître directement la nature essentielle de cette Réalité, nous pouvons cependant reconnaître, même avec notre intellect rationnel, quelques-unes de Ses manifestations. Il nous sera révélé davantage lorsque nous serons capables de développer une approche intuitive.

La manifestation la plus évidente d'une Réalité supérieure est *l'intelligence*. Les hommes de science les plus avancés parlent aujourd'hui d'une Intelligence Cosmique dirigeant toute manifestation matérielle et toute évolution. Les modèles observables comme le système solaire ou l'atome, témoignent de l'évidence indéniable d'une Cause ou d'une Intelligence. La beauté manifestée dans tous les règnes de la nature, depuis le cristal le plus minuscule jusqu'à l'immensité des cieux étoilés, témoigne, avec autant d'évidence, d'une Intelligence ou d'une Réalité supérieure qui crée ou qui est la cause de toutes ces choses. Dans l'Humanité même, le génie, l'amour désintéressé et bien d'autres qualités sont difficiles à expliquer si elles ne sont pas le reflet, dans le genre humain, des attributs et des aspects d'un Être plus grand.

Dans le règne humain, nous pouvons aussi observer une grande différence entre des êtres de génie et des personnes plus primitives, que ce soit dans le domaine de la science, dans celui de la culture ou dans tout autre. Ceci laisse supposer une croissance évolutive vers des niveaux plus élevés d'intelligence et d'états d'être, et soupçonner l'existence d'Êtres et de Règnes plus avancés et dépassant notre compréhension actuelle. Le fait qu'ils ne soient pas encore dans notre champ de conscience physique n'est pas une raison pour nier leur existence. La science nous fait comprendre, chaque jour davantage, combien notre champ de perception physique et nos connaissances sont limités, et que de nombreuses énergies et de nombreux types de substance, bien qu'invisibles à nos yeux, existent pourtant dans l'univers.

Si de telles réalités et de telles énergies existent, elles ne peuvent être entièrement séparées de nous et il doit y avoir moyen d'entrer en relation avec elles. L'évidence d'une telle

possibilité est sans équivoque. Nombreux sont ceux et celles qui ont pu le vérifier directement par l'expérience et le prouver dans les faits. Mais, indépendamment de tout cela, les possibilités illimitées de relation avec des aspects plus élevés de l'Être et le besoin pressant d'en connaître davantage peuvent être de puissantes motivations à l'exploration des mondes intérieurs et à la poursuite de l'aventure spirituelle.

* * *

Section II

LES TYPES DE PRIÈRE

Ainsi que nous l'avons mentionné dans les livrets précédents, il existe différents modes d'approche du grand Inconnu. L'un d'entre eux constitue notre sujet actuel : la *prière*. Nous avons précisé plus haut qu'il existe différents types de prière. La conception la plus commune que nous en ayons en est aussi la plus élémentaire : une demande d'aide personnelle ou une supplication adressée à un être supérieur, généralement conçu d'une manière anthropomorphique. Il est tout à fait compréhensible que ce genre de prière puisse être considéré comme une certaine forme d'égoïsme, de dépendance et de crédulité et ne présenter aucun intérêt à l'intellect moderne.

Il existe cependant des formes plus élevées de prière qui sont une quête de communion avec des Êtres et des énergies exprimant les plus hautes valeurs concevables comme l'intelligence, la beauté, l'amour, la bonté etc. L'objectif de ce type de prière est une harmonisation avec ces qualités, une ouverture à leur influence. Cette communion est aussi recherchée afin de canaliser ces énergies au bénéfice des autres, ce qui s'appelle, en termes religieux : *prière d'intercession*. Un autre type de prière, enfin, ne demande rien mais vise à faire croître la communion et l'identification avec les réalités les plus élevées ou avec l'Être suprême.

Comme nous l'avons dit, c'est l'utilisation de l'énergie en provenance de la nature émotionnelle, l'utilisation des sentiments qui caractérise la prière et la distingue des autres "actions intérieures". La variété des sentiments lui donnent "des ailes". Par exemple, le sentiment, assez répandu, d'une incapacité à surmonter certaines situations ou à résoudre certains problèmes personnels nous pousse fréquemment à demander force, lumière et direction intérieures. La compassion, surgissant d'une prise de conscience de l'océan de souffrance qui submerge l'Humanité, physiquement, émotionnellement ou mentalement, incite à cet acte intérieur qu'est la prière d'intercession aussi bien qu'au service extérieur. La camaraderie, la solidarité, l'amour qui naissent du sentiment de notre identité essentielle avec tous, sont également des incitations à la prière, aussi bien à l'intention de ceux pour lesquels nous ressentons une affinité intérieure spéciale, que pour tous nos frères humains dont nous partageons l'origine, la nature et le but.

Lorsque nous parvenons à dépasser les limites de notre égoïsme et les clameurs de nos peurs et de nos désirs égoïstes, nous commençons à comprendre et apprécier l'héritage provenant des règnes de la nature et des réalisations de nos semblables. Cette appréciation de la beauté et des merveilles du monde qui nous entourent, auxquelles s'ajoute la magnificence entr'aperçue de l'Univers, provoquent en nous un sentiment de *vénération*

d'un ordre très élevé. Nous pourrions l'appeler "admiration joyeuse" de la Vie ou de la Réalité inconnue qui a créé l'univers et le conduit, ainsi que toutes les parties qui le constituent, y compris nous-mêmes et toutes ses plus infimes unités, vers un but mystérieux et magnifique. Ce sentiment est naturel ; lorsqu'il peut s'exprimer librement, il stimule en nous le goût de coopérer avec la Réalité suprême et toutes les choses vivantes.

La conscience d'une relation supérieure n'est pas seulement le propre des personnes d'inclination religieuse ou mystique. Beaucoup d'artistes, de scientifiques, de philanthropes, nombre d'hommes et de femmes n'appartenant à aucune croyance religieuse particulière l'ont exprimée de diverses façons. Le philosophe Emmanuel Kant, qui possédait une intelligence des plus brillantes et dont le travail a marqué le développement de la pensée moderne, nous en donne ici une illustration significative :

"Plus j'y réfléchis, souvent et longuement, plus je suis rempli d'une admiration et d'une vénération toujours nouvelle et croissante pour deux choses : *le ciel étoilé au-dessus de moi et les lois morales en moi*. Je n'ai pas besoin de les chercher ou de supposer qu'elles existent... Je les vois *devant* moi et, immédiatement, je les relie à la conscience de mon existence.

La première vient de la place que j'occupe dans le monde extérieur à mesure que mes rapports avec lui s'élargissent en une immensité sans limite de mondes et de mondes et de systèmes de systèmes, à mesure que s'élargissent aussi mes rapports avec les espaces de temps illimités, avec leurs mouvements périodiques, leur commencement et leur durée.

La seconde vient de mon soi invisible, de ma personnalité, et me représente dans un monde qui est vraiment infini, mais où seulement l'intellect peut pénétrer et où je sais que je fais partie d'un réseau de rapports universels et nécessaires.

La première image d'un nombre incalculable de mondes annihile mon importance de *créature animale* qui doit rendre à la planète (un simple point dans l'univers) la matière dont elle fut formée, après avoir été dotée, pendant un court moment (on ne sait comment), d'une énergie vitale. La seconde image, au contraire, augmente infiniment ma valeur comme intellect où la loi morale manifeste une vie indépendante de la nature animale, et indépendante aussi de tout le monde visible, ainsi qu'on peut en déduire par le fait que cette existence qui est mienne est déterminée par des desseins qui ne sont pas liés à des conditions et à des limitations de cette vie, mais par des desseins qui se prolongent dans l'infini."

Critique de la Raison Pure

En résumé, la prière constitue *l'approche du cœur* vers les Réalités plus élevées et les Êtres plus évolués. C'est une approche vitale, directe. Elle devrait être comprise et pratiquée, spécialement par tous ceux pour qui l'approche mentale, c'est-à-dire la concentration et la méditation, est la méthode préférée. Souvenons-nous que "l'action intérieure" la plus efficace est, en réalité, une combinaison et une synthèse des différentes approches mais, avant d'y exceller, il est souhaitable d'étudier et d'expérimenter séparément chacune d'elles. Ceci s'applique donc tout autant à la prière qu'à la concentration et à la méditation.

Dans la prière, d'autres facteurs psychologiques, comme la pensée et la volonté, peuvent intervenir et s'associer au sentiment. N'essayons pas de les exclure, aussi longtemps que prédominent l'activité du *cœur* ainsi que l'utilisation et la consécration des sentiments au but spirituel visé.

La prière est donc utile pour deux raisons : elle est l'activité spécifique d'un aspect important de notre nature et la préparation nécessaire à une action intérieure inclusive et synthétique qui, comme nous le verrons, résulte d'une approche spirituelle unifiée de la globalité de notre être.

Les prières peuvent se définir ainsi :

1. Les *prières spontanées*, sous l'inspiration du moment.
2. Les *prières formulées*, propres à chacun, liées au dessein et aux besoins individuels.
3. Les *prières existantes*, celles en usage dans les différentes religions et les différents mouvements spirituels ou celles écrites dans un but spécial.

Faisons l'expérience des différents types de prières et choisissons celle qui nous paraît la plus efficace selon la situation. Par exemple, nous pouvons trouver que la prière spontanée se prête mieux à un usage individuel mais que les prières formulées sont mieux adaptées aux réunions ou à un travail subjectif unanime.

Dans tous les cas, il est clair, à partir de ce qui précède, que la prière est beaucoup plus qu'une simple demande basée sur la foi, comme on le pense généralement. La véritable prière vient du cœur conscient de faire partie d'un plus grand Tout. Son amour et son désir ardent d'atteindre l'union avec ce grand Tout, lui donne de véritables ailes et un grand pouvoir de propulsion. Les prières qui suivent sont issues de diverses traditions et montrent la diversité possible de ce type d'approche spirituelle.

O Dieu, sois miséricordieux envers nous ! Sois miséricordieux pour tout ce que nous entendons ou voyons, pour tout ce que nous disons ou faisons. Je demande pardon au Grand Dieu. Je demande pardon au coucher du soleil lorsque tous les pêcheurs se tournent vers Lui. Maintenant et pour toujours, je demande pardon à Dieu. Préserve-nous de nos fautes, garde nos enfants et protège nos amis plus faibles.

Prière récitée au coucher du soleil par les Bédouins conducteurs de chameaux.

O Toi, Dieu omniprésent, libère-moi de mon égoïsme et calme ma pensée. Libère-moi de l'illusion du monde. Fais grandir mon amour pour tous les êtres et libère-moi de la matérialité d'ici-bas.

Sri Sankaracharya

O travailleur de l'univers ! Nous te prions pour que le courant irrésistible de ton énergie universelle vienne comme l'impétueux vent du sud du printemps, pour qu'il vienne souffler sur les vastes champs de la vie humaine, pour qu'il apporte le parfum des fleurs, le murmure des forêts, pour qu'il adoucisse et fasse résonner à nouveau le courant vital de notre âme desséchée. Permets que nos pouvoirs

nouvellement éveillés clament pour s'épanouir sans cesse, comme la feuille, la fleur et le fruit.

Rabindranath Tagore

O Dieu, que la porte de cette maison soit assez grande pour recevoir tous ceux qui ont besoin d'amour humain et de fraternité; rétrécis-là assez pour qu'elle exclue toute envie, tout orgueil et toute querelle.

Abaisse son seuil suffisamment pour ne pas faire trébucher les enfants ni les pieds égarés, mais qu'il soit assez solide et fort pour repousser la force des tentations. Que la porte de cette maison serve d'entrée dans Ton royaume éternel.

Dans les ruines de St. Steven's Walbrook, Londres.

O Toi, qui soutient l'Univers
De qui toutes choses procèdent,
Auquel toutes choses retournent,
Dévoile-nous la face du véritable Soleil Spirituel
Caché par un disque de lumière dorée,
Afin que nous puissions connaître la Vérité
Et accomplir tout notre devoir
Alors que nous cheminons vers Tes pieds sacrés.
Le Gayatri

Le Gayatri, prière bien connue de l'Inde, met l'accent sur l'unicité de la vie. Il est dit qu'une fois que nous nous sommes engagés sur le Sentier, ces mots doivent être "prononcés par le cœur, compris par la tête et supportés par une vie ardente au service de l'Humanité".

* * *

Section III

LA VISUALISATION

Les images

La visualisation peut se définir comme l'utilisation consciente et délibérée des images. En réalité, c'est-à-dire dans la réalité *psychologique*, nous vivons dans un monde d'images. Ce que nous appelons le monde objectif n'est pas du tout ce que nous voyons : les philosophes nous l'ont dit depuis longtemps mais, maintenant, la science moderne le prouve. La matière, telle qu'elle apparaît à nos sens, n'existe tout simplement pas. Les qualités, comme la couleur, existent seulement dans nos images mentales ; la réalité objective, pour autant que nous puissions le savoir, est un océan de vibrations et d'énergies diverses dont nous ne connaissons rien directement. Nos cinq sens ne donnent qu'une image très limitée du monde qui nous entoure. La gamme des vibrations captées par les yeux, par exemple, n'occupe qu'une petite section de tout le spectre vibratoire.

Si nos sens étaient différents, ce que nous appelons le monde objectif ne nous apparaîtrait plus de la même façon ; d'ailleurs les animaux, semble-t-il, voient les choses un peu différemment. Les chiens semblent avoir une perception très limitée des couleurs et le monde, à leurs yeux, est probablement plutôt gris mais, pour compenser, leur sens de l'odorat est très développé et ils ont une sensibilité olfactive bien supérieure à la nôtre. Certains animaux sont sensibles aux vibrations ultraviolettes qu'ils perçoivent comme une couleur ; celle-ci reste inconnue à l'homme. D'autres animaux ont une perception auditive beaucoup plus étendue que la nôtre : par exemple, il existe pour appeler les chiens ou les faire fuir des sifflets qui sont inaudibles aux humains.

En plus des courants d'images qui nous assaillent en provenance du monde extérieur, nous sommes submergés par une mer d'images intérieures: celles créées et évoquées par notre imagination. Rares sont les gens qui vivent uniquement dans l'univers mental de la pensée, des idées et des concepts. Même ceux qui savent penser passent la plus grande partie de leur temps dans le monde des images et des émotions intérieures où les sentiments, les désirs, évoquent continuellement des images lesquelles, à leur tour, évoquent constamment des émotions et des désirs. Ceci produit souvent un cercle vicieux ; par exemple : une préoccupation ou une peur dominante évoque des images correspondantes lesquelles, à leur tour, renforcent la peur et ainsi peut se créer une véritable phobie ou, tout au moins, une anxiété persistante, avec tous les effets négatifs qui en découlent.

Les images nous entraînent à l'activité qui leur correspond de deux manières : en évoquant les désirs et aussi par un effet plus direct. La découverte a été faite, en psychologie, que chaque image a une tendance motrice, c'est-à-dire qu'elle tend à produire l'activité qui lui correspond. Ceci peut sembler ne pas être toujours vrai, car, souvent une image est brouillée par beaucoup d'autres qui prennent sa place mais, quand toutes les autres images sont éliminées, comme par exemple sous hypnose, ou lorsque s'exerce une concentration délibérée sur une seule image, le pouvoir moteur de cette image devient évident.

Autrefois, les philosophes comprenaient le pouvoir des images ; maintenant, les publicistes l'emploient sur une grande échelle. Cela signifie qu'en plus des deux courants d'images cités - celles qui viennent de l'extérieur par les sens et celles qui surgissent de l'inconscient - un autre courant puissant nous est imposé, maintenant, par des sources d'influences évidentes ou "cachées", émanant de politiciens, de gens d'affaires et de tous ceux qui cherchent à nous influencer ou à nous imposer leurs idées.

La télévision est responsable d'un autre flot d'images auxquelles beaucoup de monde, y compris les enfants, s'ouvrent passivement. Tout ceci démontre combien il est vital, pour nous, de prendre conscience de cette situation et d'y remédier, afin de ne pas être simplement des instruments passifs à la merci de tous ces courants d'images.

La première tâche à accomplir est de contrôler les courants qui nous influencent, d'apprendre à éliminer, à diriger ou à évoquer les images, à volonté. Il vaut mieux commencer par les plus insidieuses, celles qui viennent de l'intérieur et qui proviennent de notre activité imaginative. Il existe certaines techniques susceptibles de nous aider à développer ce contrôle. La plus directe et la plus efficace est la *visualisation délibérée* car,

par ce moyen, les images choisies et désirées sont maintenues fermement dans le champ de la conscience et toutes les autres en sont exclues.

Cette méthode peut paraître simple mais, lorsque nous l'essayons, nous découvrons bien vite qu'elle n'est pas si facile à pratiquer et constatons à quel point nous sommes habitués par des images dont nous devenons les victimes. Même lorsque nous sommes tranquilles, détendus et que nous atteignons le point où le flot d'images s'efface en nous laissant une paix relative, il reste quand même difficile de maintenir une image déterminée devant l'œil intérieur. Celle-ci refuse tout simplement de nous obéir ; sa tendance est de s'effacer, de se déformer ou de proliférer en une série d'images associées.

La technique de la visualisation

Dans le développement et l'entraînement de quelque faculté que ce soit, le premier stade est purement technique ou mécanique ; il en est de même pour la technique de visualisation. Il s'agit de commencer à pratiquer des exercices simples et faciles dont la seule utilité sera de développer la faculté elle-même, avant de s'engager dans d'autres exercices, utiles et significatifs en soi.

Le premier requiert observation et concentration. Nous pouvons choisir une photographie ou une image et en faire une image mentale (cet exercice est décrit à la page 14 du premier livret, dans le chapitre sur la concentration). Ensuite, nous pouvons *évoquer* l'image de quelque chose qui nous est bien connu, mais que nous n'avons pas observé depuis un certain temps. Un autre exercice consiste à *créer* l'image de quelque chose que nous n'avons jamais vu en réalité, une image imaginaire. Dans tous ces exercices, l'image doit être maintenue claire, précise et ferme, aussi longtemps que possible, rappelée ou reconstruite à chaque fois qu'elle se déforme ou s'efface.

Pour utiliser efficacement la technique de la visualisation, notons qu'il est nécessaire d'évoquer les images de façon répétée et de les renouveler fréquemment. Visualiser quelque chose une fois ou deux n'est pas suffisant pour produire une image assez dynamique et assez chargée de vie pour qu'elle puisse aller jusqu'au stade de sa réalisation objective. Chaque image, métaphoriquement parlant, est engagée dans une lutte pour sa survie, en concurrence avec les innombrables images qui existent déjà dans l'inconscient et avec celles qui y pénètrent de l'extérieur. Ainsi, si nous voulons qu'une image soit efficace, nous devons la charger d'une énergie considérable, la maintenir fréquemment, pendant un certain temps, devant l'œil du mental et la *nourrir* de notre attention. Le plaisir associé à ce travail renforce beaucoup son accomplissement ; c'est pourquoi nous avons intérêt à créer des images aussi attrayantes que possible.

Les images se présentent sous deux aspects principaux : forme et couleur. Certaines personnes ont une plus grande facilité à visualiser des formes, d'autres visualisent mieux des couleurs ; la différence est marquée selon les individus et les types psychologiques. Les formes sont davantage reliées à l'intellect, tandis que les couleurs le sont davantage aux émotions et aux sentiments ; chacun devrait travailler à l'aspect de la visualisation qui lui est le plus difficile, afin de développer l'habileté à visualiser aussi bien la forme que la couleur de n'importe quelle image donnée.

La visualisation nous prépare également à la pratique de la technique très efficace du “comme si”, qui consiste à se comporter de la manière que nous savons être juste, même si nous n’avons pas l’attitude émotionnelle correspondante. Un exemple courant est de faire quelque chose qui nous fait généralement peur, avec une attitude de calme et de courage, même si, sur le moment, nous éprouvons cette peur. Cette technique demande une visualisation vivante préalable de l’activité en question, telle que nous souhaitons la réaliser. Elle est d’une grande valeur pour tous ceux qui passent des examens, pour des orateurs publics, pour des acteurs et des chanteurs, etc.

Visualisation et Volonté

Il est certain que tous ces exercices requièrent la mise en œuvre de la *volonté*. C’est la volonté qui nous permet de concentrer notre attention sur une image, de répéter l’exercice et de soutenir avec fermeté l’acte de visualisation. La relation entre la volonté et l’imagination est intéressante à observer. Coué a remarqué que, chaque fois que la volonté et l’imagination sont en conflit, c’est l’imagination qui est victorieuse et, dans un sens, c’est normal. La volonté ne peut produire un résultat ou une activité extérieure que grâce à des images c’est-à-dire par utilisation de l’imagination. Il a été prouvé que tout mouvement physique est précédé de sa visualisation consciente ou, le plus souvent, inconsciente. C’est pourquoi l’utilisation de la volonté a besoin de l’évocation et de la formation consciente d’images afin d’agir par leur intermédiaire. Une autre fonction de la volonté qui devrait précéder l’évocation et le maintien d’images, est le choix. Le choix est une fonction spécifique de la volonté.

Ceci nous amène au juste choix des images. Au début, pendant ce qui peut s’appeler la période d’entraînement, choisissons des images positives, dépourvues de signification profonde ou symbolique, simplement pour nous entraîner à les visualiser, sans aucune activité mentale quant à leur signification. Visualisons, par exemple, une chose suggérant la qualité que nous désirons évoquer ou développer, comme la force, la sérénité, le courage. Ensuite utilisons des symboles significatifs. La visualisation se combinera alors à la méditation réfléchie ce qui nous permettra d’approfondir la signification du symbole. Au début, nous pouvons nous concentrer, en alternant visualisation et réflexion ; plus tard, nous découvrirons qu’il nous est possible de faire les deux en même temps.

Les différents types de symboles et leur usage

Il existe une grande variété de symboles et un vaste choix s’offre à nos préférences et à nos objectifs. Les principales classes ou groupes de symboles sont : les symboles naturels (le ciel, la terre, l’eau, le feu, les montagnes etc. ...), les symboles humains, mythologiques, imaginatifs, abstraits (nombres, formes géométriques, couleurs, etc.), les symboles techniques. Certains symboles ont un caractère personnel, individuel, tels ceux qui apparaissent dans les rêves ou ceux qui émergent spontanément du dessin libre ou d’autres techniques.

Après avoir pratiqué avec des images statiques, c’est-à-dire qui ne changent pas, nous pouvons passer au stade plus difficile de la visualisation d’un *processus* : un objet ou une

scène qui change et se développe. Un des exemples les plus simples est la visualisation d'un bouton de rose, suivie de l'observation de son *lent* épanouissement ; cet exercice se trouve à la page 14.

La fonction de visualisation ou de fabrication d'images peut aussi se développer par l'évocation de ce que les psychologues appellent les "images" provenant des autres sens : l'ouïe, l'odorat, le goût, le toucher. Le mot "image" peut paraître injustifié ici, mais des impressions de sons, de parfums, etc. ... sont, en fait, des images évoquées subjectivement, c'est-à-dire des images sans cause objective.

Bien d'autres images, symboles ou courants d'images peuvent être utilisés. Une technique particulièrement valable est celle qui consiste à nous imaginer en train de manifester la qualité ou les qualités que nous souhaitons développer. D'abord, ce peut être une image statique de soi-même exprimant la qualité désirée. Ensuite, nous pouvons élaborer l'image en visualisant que nous vivons des situations spécifiques telles que nous les souhaitons. Précisons bien que cet exercice n'est pas une fin en soi. Si nous nous arrêtons là, le résultat pourrait être contraire à notre but et ce portrait idéalisé pourrait servir d'échappatoire ou de substitut aux efforts personnels. Aussi, nous ne devons, en aucun cas, attendre passivement qu'une image se réalise ; celle-ci doit plutôt être considérée comme un modèle, un plan, susceptible de nous *aider* à manifester l'image idéale dans la réalité, dans la vie extérieure. Elle pourrait se comparer à la vision et au projet intérieur que se fait un sculpteur, de la forme qu'il veut produire.

Le modèle idéal de soi peut s'élaborer de différentes façons : voir le modèle parfait représentant le but ultime ou considérer successivement chaque étape menant au but, visualisant une qualité ou une situation à la fois et, graduellement, parvenir à la perfection de l'ensemble. Cette dernière méthode est plus facile et aussi plus efficace car elle compense toute tendance à oublier la réalité dans une substitution purement idéaliste.

Ne cherchons cependant pas à appliquer cette méthode à d'autres personnes, ou que ce soit avec la plus grande prudence. Il se fait beaucoup de mal de cette façon ; en particulier par les parents qui projettent, plus ou moins consciemment, sur leurs enfants, l'image de ce qu'ils pensent que leurs enfants devraient devenir. Il s'agit souvent de l'image idéalisée de ce qu'eux-mêmes n'ont pas réussi à être. De telles images correspondent rarement aux véritables possibilités ou aux justes lignes de développement de l'enfant qui, ou bien se rebellera avec raison, ou bien sera contraint d'accepter un rôle qui ne lui convient pas. Des conséquences nuisibles, des troubles psychologiques risquent fort d'en résulter.

Les images symboliques

La différence entre les images symboliques et les images ordinaires réside dans le fait que les premières ont une signification particulière. Une image symbolique ou un symbole, en plus de sa "valeur apparente", cherche à évoquer une idée ou une vérité qui, en elle-même, est sans forme et qui, par conséquent, nécessite une certaine "formulation". Cette formulation a pour but de lui servir d'expression, à notre propre usage ou pour être communiquée à d'autres.

Beaucoup d'images peuvent avoir une valeur, soit purement objective, soit symbolique. Prenons comme exemple l'image d'une montagne. Une personne ayant une intelligence purement objective ne verra, dans cette image, que sa forme et sa beauté extérieure. Une autre personne en réalisera la signification symbolique et y verra une voie d'accès à des niveaux supérieurs, un espace offrant un point de vue plus vaste. Elle comprendra l'analogie entre la montagne et la vie intérieure, avec ses ascensions intérieures et son accès à des niveaux de conscience plus élevés ; l'image de la montagne produira chez elle un effet d'élévation spirituelle. Les montagnes sont un exemple évident d'interprétation symbolique. Utilisées dans différentes religions, au cours des siècles, elles ont été associées, par les hommes, à l'inspiration et au retrait dans les "lieux élevés".

L'imagination

L'imagination est employée, consciemment ou inconsciemment, dans tous les domaines. Elle joue un rôle défini en sciences, par exemple ; même dans les sciences physiques où l'on pourrait croire qu'elle a peu de place. L'intuition et l'imagination ont un lien particulier. L'intuition étant plus abstraite tend à se révéler ou à s'exprimer sous forme d'images qu'on pourrait appeler les "véhicules" de l'intuition abstraite naissante. Certains grands hommes de science l'ont compris ; le mathématicien français Poincaré a même écrit un livre sur l'utilisation de l'imagination dans les sciences. D'autres ont également parlé de la façon dont certaines découvertes leur sont venues soudainement, sous la forme d'une image ou d'un modèle, comme dans le cas célèbre du physicien Kékulé qui "vit" les atomes danser dans l'air, conformément à sa théorie des groupements atomiques, alors qu'il voyageait dans un autobus de Londres.

Dans tout travail faisant appel à l'imagination, nous devons cependant faire une nette distinction entre l'usage de l'imagination et des images en tant que substituts à la réalité, tels que les rêveries passives ou négatives, mécanisme d'échappatoire et de substitution malsaine à la réalité, et une utilisation positive, active de l'imagination, en tant que *moyen efficace de création* dans les mondes intérieurs et extérieurs. La différence réside, comme pour bien d'autres choses, dans la façon d'utiliser cette imagination. Mentionnons aussi la distinction à faire entre visualisation et clairvoyance. Cette dernière est *réceptive*, tandis que la visualisation est une projection *positive*. La clairvoyance est le résultat d'une sensibilité psychique passive, tandis que la visualisation est ou devrait toujours être une création *volontaire* dirigée par le mental.

La visualisation et l'imagination créatrice sont particulièrement utiles pour aider à consolider les lois et les principes enseignés dans ce cours sur la méditation. Par exemple, nous pouvons visualiser différents aspects du nouvel ordre mondial : les nouvelles structures qui doivent être mises en place, dans les domaines économique, éducatif, artistique, social, religieux, pour aider à façonner une société plus éclairée et à soulager une partie de la souffrance du monde.

Une telle réalisation ne sera pas le résultat d'imaginations vaines ou de désirs chimériques ; elle sera le résultat de la création de modèles de pensée et du renforcement des courants d'énergie susceptibles d'aider à édifier les éléments nécessaires.

En dernier ressort, comme les autres “actions intérieures”, la visualisation n’est pas destinée à être utilisée seule mais combinée à d’autres méthodes et d’autres techniques telles celles qui seront présentées notamment dans les prochains livrets consacrés à l’invocation et à la méditation créatrice.

* * *

EXERCICE DE LA ROSE

Imaginer un bouton de rose fermé :

Voir clairement la tige et les sépales verts.

Le visualiser clairement, tel qu’il apparaît, sans mouvement.

Imaginer qu’il s’ouvre très lentement, révélant progressivement ses pétales.

Tandis qu’il s’ouvre davantage, voir la rose émerger dans toute sa beauté et dévoiler l’admirable couleur et la texture des pétales.

Imaginer la senteur de la rose, avec son riche parfum.

Diriger l’attention à la fois sur la beauté de la forme et sur son parfum.

Contempler la rose avec un sentiment d’admiration et de joie.

Reconnaître que :

- ce symbole est significatif de la croissance intérieure, du développement, de l’expansion, de la réalisation du Soi et du rayonnement de l’être intérieur ainsi que de sa qualité.
- chacun d’entre nous a les mêmes potentialités cachées que celles du bouton de rose : la croissance, l’actualisation de forces latentes, d’un développement harmonieux et d’un rayonnement actif.

Cet exercice doit se pratiquer très lentement, avec des pauses entre chaque phase. Il arrive que les résultats dépassent les proportions de son apparente simplicité. Il est susceptible de déclencher une nouvelle réalisation du Soi, l’éveil de qualités intérieures et constituer, éventuellement, un processus de guérison.

Son efficacité dépend de la capacité de *rendre vivant* le symbole de la rose, afin qu’il travaille en nous de façon créatrice.

* * *

Section IV

LE PRINCIPE D’UNANIMITÉ

Unanimité et uniformité sont souvent confondues. Ces deux choses sont pourtant bien différentes, conformément à leur étymologie respective : unanimité est un dérivé *d’anima* - âme - et veut dire : avoir la même âme ; uniformité vient du mot *forme* et signifie : avoir la même forme.

Cette différence fondamentale n'est pas aussi facile à discerner dans la pratique. Le véritable idéal de l'unanimité est difficile à maintenir ; il se déforme facilement et l'uniformité tend alors à prendre sa place. Mais c'est un piège : imposer l'uniformité est vraiment facile à un leader qui assume une autorité trop grande dans un groupe et, même s'il pense avoir atteint l'unisson véritable, ce n'est pas le cas. Une imposition de ce genre ne reflète, en aucune façon, le type de travail du nouvel âge.

La véritable unanimité de groupe résulte d'une *intention* identique - ce qui veut dire qu'un seul objectif fondamental unit un groupe ou un ensemble de personnes, dans un effort commun, ce qui ne veut pas dire que l'effort de chacun soit le même. La diversité d'efforts, d'expressions et de formes est parfaitement compatible avec un dessein unanime ; elle est même la garantie d'une unanimité vivante, jaillissant continuellement de l'intérieur.

L'unité du propos permet de respecter les différences, aussi bien dans les *domaines* de sa manifestation que dans les *modes et moyens* utilisés. Un but central peut être planifié de différentes manières ; ces plans peuvent couvrir toutes sortes de domaines et utiliser des méthodes appropriées. Lorsque l'unanimité du propos est forte et claire, de telles différenciations ne l'affectent en rien ; il est simplement adapté, de manière à être adéquat de manière organique, à toute situation.

Inutile d'ajouter que ce n'est pas facile à réaliser. Malgré nos bonnes intentions, nos visions diffèrent souvent et, ce que nous croyons être les meilleures méthodes à employer, peut très bien différer chez les uns et chez les autres. Mais une coopération fluide, basée sur le *contact et sur la relation intérieure*, est possible et peut être facilitée par l'utilisation de techniques appropriées.

La première consiste à établir des relations continues sur les plans *intérieurs*, à maintenir l'esprit d'unité et d'effort commun, malgré toutes les divergences extérieures ; ce qui veut dire cultiver l'amour, la compréhension, la confiance. Une autre technique consiste à faire la distinction entre ce qui est essentiel et ce qui ne l'est pas, à discerner lorsque l'unité est nécessaire et lorsque la liberté est préférable, ce qui requiert une pensée claire, une discrimination juste et beaucoup de sagesse. La notion de "liberté" doit être considérée dans sa juste perspective. Sans que l'accent soit mis sur la liberté pour elle-même, sa présence engendre une force, une croissance et une mobilisation complète du potentiel du groupe. Une unanimité *essentielle* qui favorise la libre expression des différences individuelles est la clé des justes relations dans un groupe et de la réalisation harmonieuse du dessein de ce groupe.

Éviter de mettre l'accent sur les détails et sur la méthode est également très utile, car ce genre d'emphase provoque souvent des divergences. Nous avons tous nos propres idées quant à l'organisation de certaines choses et l'opinion de chacun se justifie, mais jusqu'à un certain point. C'est pourquoi maintenir l'accent sur l'intention commune et laisser les questions secondaires, les détails formels se régler graduellement est une sage précaution à prendre. Quelquefois, une opinion unanime quant aux meilleures méthodes peut surgir mais, souvent, cela n'est pas possible. Si l'accent est mis alors sur les différences d'opinion, c'est le groupe lui-même qui se déchire et s'affaiblit.

Quelqu'un visita un jour Bernard Shaw, Sidney et Béatrice Webb, les Fabians bien connus, lorsqu'ils vivaient tous ensemble. Cette personne fut témoin de discussions enflammées qui eurent lieu après le dîner et craignit qu'elles ne rompent leurs bonnes relations. Le lendemain matin, elle apprit avec soulagement que ces disputes faisaient partie de leur vie *extérieure* normale et n'affectaient en rien leur relation essentielle.

Une des meilleures démonstrations d'unanimité est l'amitié, la véritable amitié qui ignore toutes les différences secondaires et qui se poursuit fermement à travers les hauts et les bas de l'existence. Une telle amitié provient d'un lien intérieur profond ; elle n'est, par conséquent, pas affectée par les questions et les événements extérieurs et transitoires. "Agissez comme les adversaires d'un conflit juridique ; lutez avec force, mais mangez et buvez comme des amis", conseillait Shakespeare.

Une autre pratique à développer est l'appréciation de la valeur de chacun. La diversité dans l'unité exige un respect mutuel et une volonté de donner et de prendre sans imposer d'autorité à qui que ce soit. Elle fleurit également là où une saine humilité se base sur la reconnaissance des limitations et des imperfections inévitables de tous les points de vue et de toutes les actions personnelles. L'approche individuelle peut rarement englober le tout et il devient nécessaire de travailler en groupe pour répondre aux demandes croissantes de la vie d'aujourd'hui. La contribution d'un groupe gouverné *par le bien de l'ensemble* ou par "le plus grand bien du plus grand nombre", crée une force puissante, équilibrée et unanime qui unit les multiples facettes de ses membres et s'enrichit du potentiel de chacun, multiplié par la force du tout. Une illustration assez fidèle en est donnée, en musique, dans l'accord parfait, fusion harmonieuse de sons différents et aussi par la couleur blanche, résultat du mélange de toutes les couleurs du spectre. L'unanimité est donc une méthode très différente de celle de l'uniformité ou de la "conformité" et de la dictature.

L'Assemblée Générale des Nations unies expérimente cette façon de fonctionner depuis sa fondation et Dag Hammarskjöld à ses débuts, envisageait avec confiance le développement de l'unanimité des petites nations, unies par leur intérêt commun de survie. Depuis lors, plusieurs courants politiques et autres sont venus amplifier les difficultés de pays qui s'efforcent de travailler au bien commun en nombre croissant. A ces problèmes s'ajoute le fait que ces pays sont des entités relativement nouvelles et cherchent encore à établir leur identité, tout en étant souvent la proie de forces extérieures. D'un autre côté, la montée de l'internationalisme et des considérations humanitaires, ainsi que le travail des nombreuses organisations non-gouvernementales et des mouvements de bienfaisance à travers le monde, nous indiquent que le principe fondamental de l'unanimité devient efficace. Rappelons-nous les paroles du I Ching : "Il y a des forces secrètes à l'œuvre qui rassemblent ceux qui font partie d'un même corps".

La "force secrète" de l'unanimité apporte une joie profonde car elle est l'expression d'une Unité centrale de laquelle ont émergé toutes les différenciations. Quand nous l'expérimentons, dans l'unité d'un propos et dans le lien intérieur avec d'autres, suivant un but spécifique, nous touchons aux sources subjectives de force et de joie qui jaillissent de notre "unité essentielle" ; *nous redécouvrons l'unité*, notre unité fondamentale essentielle et c'est une participation *consciente* à la Vie Une.

Dans son livre Earth My Friend, Peter Townsend écrit :

“Le monde, on peut le sentir, se meut vers une unité qui sera un jour parfaite ; le jour doit arriver où cette unité englobera tous les peuples. Dans la multitude des religions et des croyances se trouve une expression commune : le désir de l’homme d’être un, non séparé, d’être une partie de son Créateur et de la Création et non d’en être divisé. L’homme n’appartient pas à lui-même, mais à tout le schème de la Vie.”

L’extrait suivant du livre Le Phénomène Humain de Pierre Teilhard de Chardin est une interprétation intéressante du principe de l’Unanimité vu sous un autre angle :

“Méga-Synthèse, avons-nous dit. Appuyé sur une meilleure intelligence du collectif, c’est sans atténuation ni métaphore, me semble-t-il, que ce mot doit être entendu, lorsqu’on l’applique à tous les humains...”

Supra et non infra-physique, telle seulement peut être, pour demeurer cohérente au reste, la Chose encore innommée que la combinaison graduelle des individus, des peuples et des races doit faire apparaître au Monde. Plus profonde que l’acte commun de vision où elle s’exprime, plus importante que la puissance commune d’action dont elle émerge par une sorte d’auto-naissance, se trouve la réalité elle-même, constituée par la réunion vivante des particules réfléchies...

Ce sera une collectivité harmonisée des consciences équivalant à une sorte de super-conscience. La terre, non seulement se couvrant de grains de pensée par myriades, mais s’enveloppant d’une seule enveloppe pensante jusqu’à ne plus former fonctionnellement qu’un seul vaste grain de pensée, à l’échelle sidérale. La pluralité des réflexions individuelles se groupant et se renforçant dans l’acte d’une seule réflexion unanime.

Telle est la figure générale sous laquelle, par analogie et par symétrie avec le passé, nous sommes conduits scientifiquement à nous représenter l’avenir de l’humanité.”
(p. 250-1)

* * *

ANALYSE

I. Qu’est-ce que l’Unanimité ?

1. C’est une expression de l’unité essentielle sous-jacente à toute création.
2. L’unanimité n’est pas l’uniformité ; elle est l’unité dans la diversité et la diversité dans l’unité.
3. C’est une unité organique, une unité fonctionnelle (faire l’analogie avec le corps humain).
4. L’unanimité n’est pas imposée ; elle résulte d’une libre adhésion.
5. Les différences ne sont pas supprimées. Elles sont appréciées et intégrées.
6. Ses différents aspects comprennent :
 - a. le dessein - l’intention - la volonté - le motif,

- b. la pensée,
 - c. l'aspiration,
 - d. l'action.
7. Les champs d'unanimité :
- a. l'unanimité en soi-même,
 - b. l'unanimité de groupe,
 - c. l'unanimité entre les groupes,
 - d. l'unanimité mondiale.

II. Comment parvenir à l'Unanimité ?

1. Éliminer les obstacles tels que :
 - a. l'obstination,
 - b. l'orgueil et la certitude d'avoir raison,
 - c. le fanatisme,
 - d. l'unanimité imposée (qui provoque la rébellion),
 - e. l'attention excessive aux détails et à la méthode (qui nourrissent les divergences),
 - f. l'interférence dans les responsabilités des autres.
2. Cultiver des qualités comme :
 - a. l'amour,
 - b. l'universalité,
 - c. l'esprit d'intégration,
 - d. la volonté d'harmonie et de synchronisation.
3. Méthodes à employer :
 - a. reconnaissance de l'unité dans la diversité,
 - b. réalisation d'un dessein commun,
 - c. intention unanime,
 - d. pensée unifiée de groupe,
 - e. désir unifié de groupe,
 - f. fusion d'une activité de groupe.
4. Techniques spécifiques :
 - a. assemblées, consultations, réunions, partages :
découverte d'un ou de plusieurs points d'unanimité,
accroissement progressif des zones d'accord,
valorisation de l'inspiration et de l'expertise individuelle.
 - b. Travail subjectif :
la méditation, l'invocation, la prière communes ; la réception d'inspiration et d'idées.
 - c. la formulation d'un programme commun et son organisation concertée ; par exemple :
(objectivement) la construction d'un édifice ou la gestion d'une entreprise.
(subjectivement) la méditation unanime et simultanée sur les lois et principes du nouvel âge.

III. Note-clé

Dans les choses nécessaires : l'unité ;
 Dans les choses secondaires : la liberté ;
 En toutes choses : l'amour.

(Devise d'un ancien ordre monastique)

IV. Résultats de l'Unanimité

1. La joie de l'unanimité : la communion,
2. Le pouvoir de l'unanimité : l'efficacité multipliée.

* * *

PLAN DE MÉDITATION SUR L'UNANIMITÉ

(Du 21 juin au 20 août)

I. Alignement par :

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

Reprenez ces différentes étapes de l'alignement en marquant clairement et intentionnellement chacune d'elles.

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 Bâisseurs du Monde.”

III. Méditation sur le principe de l'Unanimité

1. Concentrez toute votre attention sur le principe de l'Unanimité.
2. Dans un moment de réflexion, considérez la signification, la valeur et les implications de ce principe, à partir d'un ou de plusieurs éléments de l'Analyse que vous choisissez d'approfondir durant ces deux mois.
3. Visualisez un symbole de l'unanimité.
4. Élevez votre pensée et maintenez une attitude réceptive à tout ce qui provient des régions supérieures et subtiles.
5. Après cette période de réceptivité, essayez de formuler mentalement et, si possible, par écrit, les impressions recueillies.
6. Réfléchissez sur les moyens de manifester concrètement le principe de l'Unanimité dans votre vie.

7. Diffusez et transmettez les implications qui vous sont apparues et les énergies que vous avez invoquées :
- a. en énonçant, d'une manière réfléchie et à haute voix, l'affirmation suivante : "Le principe de l'Unanimité se manifeste, chaque jour davantage, dans la vie de l'Humanité".
 - b. en projetant, sur des rayons de lumière et dans toutes les directions, la forme-pensée de sa manifestation.

IV. Affirmation

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

* * *