

# **GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEL ÂGE**

## **TROISIÈME ANNÉE**

### **LIVRET V**

(21 août au 20 octobre)

\* \* \*

### **Section I**

## **LES MIRAGES LIÉS A L'ACTIVITÉ**

Les mirages liés à l'activité sont probablement les plus répandus actuellement. Notre civilisation occidentale n'est pas seulement leur proie ; nous pouvons dire qu'elle est littéralement obsédée par eux. Différentes raisons expliquent leur puissance mais, comme nous l'avons noté dans le livret I, ces mirages sont principalement dus à un intérêt prédominant pour ce que nous appelons "la réalité matérielle" et à une surévaluation de celle-ci. Ces mirages sont, par conséquent, le produit d'une concentration sur les possessions et les réalisations matérielles.

### **L'hyperactivité**

L'hyperactivité est le mirage de ceux qui "sont toujours occupés". Non seulement toutes les minutes de leur journée normale sont remplies, mais, en plus, ils en sont fiers. Ils croient que, plus ils sont occupés sur le plan physique, plus ils se réalisent. Pour beaucoup, la vie est tellement embrayée sur cette sorte "d'occupation" que l'activité constante leur est devenue un *modus vivendi*. Ces personnes sont incapables de rester tranquilles ou d'éprouver des joies sur d'autres plans. Si elles ne sont pas en train de "faire quelque chose", elles ne sont pas satisfaites. Cette agitation incessante est aussi émotionnelle et mentale que physique. L'"impulsion" à l'activité en vient à exercer une emprise telle qu'il leur devient très difficile de s'arrêter et de rester tranquilles.

Cependant, même si nous la reconnaissons volontiers, il nous est difficile de changer cette façon très tendue de vivre. La majorité d'entre nous est prise dans des routines rigides, depuis la prime enfance jusqu'à la vieillesse. La plupart des formes de travail nous impose un horaire serré et une existence hautement organisée. De son côté, la mère de famille a souvent une journée beaucoup plus chargée que les personnes assujetties à une routine fixe. Les demandes auxquelles elle doit répondre sont continues et indéniables. Aujourd'hui, rares sont ceux ou celles qui ont le loisir de jouir d'une vie calme et tranquille.

La solution ne réside donc pas seulement dans une diminution de cette hyperactivité, lorsqu'elle est possible, mais dans un changement d'attitude consistant à trouver le calme intérieur au milieu même de l'activité et, ensuite, à travailler à partir de ce point. Selon certaines écritures orientales :

"... l'action et l'inaction peuvent trouver leur place en toi, ton corps agité, ton mental paisible, ton âme comme un lac de montagne."

L'hyperactivité a souvent d'autres causes que les engagements et les pressions de la civilisation moderne. Elle peut très bien provenir d'un désir de nous fuir nous-mêmes, de fuir nos difficultés et nos problèmes intérieurs. En effet, nous pouvons chercher à les oublier dans le tourbillon d'une activité constante. Pour nous faire une idée claire de ce mirage et de son éventuel traitement, il nous faudra faire la distinction entre l'hyperactivité qui résulte d'une impulsion primaire et celle qui est le produit d'un mécanisme d'évasion et d'une tentative d'éviter cette tâche parfois difficile et désagréable qui consiste à faire face à soi-même ou à affronter les circonstances qui se présentent.

### **L'efficacité**

Étroitement lié au mirage précédent, le mirage de l'efficacité nous incite à rechercher des résultats matériels importants, des réalisations rapides, l'accomplissement de grandes sommes de travail et une efficacité "sans effort", aux dépens de la qualité et de la valeur. Cette tendance est si largement répandue et si évidente actuellement, à cause des pressions économiques ou autres, qu'il est inutile d'insister davantage là-dessus ; restons conscients de cette tendance collective, afin de n'être pas plus influencés par elle qu'il ne convient et de maintenir, autant que faire se peut, un juste sens des valeurs.

### **L'équilibre entre l'activité intérieure et l'activité extérieure**

Ces types de mirages peuvent être éliminés grâce à deux prises de conscience fondamentales. La première est que la valeur de toute action dépend des motifs qui l'animent et de ses objectifs. Or les motifs, les valeurs et les buts n'appartiennent pas à la "réalité" extérieure. Ils appartiennent au monde intérieur humain ; ils sont psychologiques et quelquefois spirituels. Nous devons donc leur apporter une attention primordiale avant de commencer quelque activité extérieure que ce soit. En réalité, toute activité physique a une origine psychologique. Il a été prouvé que le mouvement le plus simple présuppose qu'il s'en forme en nous une image, consciente ou inconsciente. A fortiori, les activités complexes et organisées requièrent une planification mentale préparatoire ainsi qu'une impulsion psychique suffisante pour les mener à terme.

La seconde prise de conscience à faire est celle de la réalité et de la puissance de l'action intérieure. Cette action se produit en nous-mêmes, ce qui veut dire qu'elle se trouve liée à toute une préparation susceptible de nous permettre d'accomplir les meilleurs types d'actions extérieures. Celle-ci consiste en un développement et une utilisation adéquats de toutes nos fonctions psychiques, en leur bonne coordination et, parfois même, en un renouvellement de notre personnalité tout entière.

De plus, l'activité intérieure exerce une influence subtile qui émane continuellement de chacun d'entre nous, même si nous n'en sommes pas conscients. Nous avons également la possibilité d'émettre autour de nous un rayonnement délibéré. Ces deux aspects du rayonnement ont été abordés dans le livret VI de la première année du cours de Méditation ; il n'est pas nécessaire d'y revenir ici.

Tout ceci montre la nécessité, non seulement de maintenir un juste équilibre entre les activités extérieures et intérieures, mais de reconnaître que ces dernières devraient toujours précéder les premières. Cette juste relation a été clairement démontrée, tant dans la vie du Bouddha que dans celle du Christ.

Lorsque, après sa perception accablante des souffrances du monde, le Bouddha quitta son foyer à la recherche de la Vérité qui libérerait les hommes, Il s'adonna à de longues années de recherche intérieure et de méditation, jusqu'à ce qu'Il atteigne l'Illumination sur les causes de la souffrance et sur la façon de s'en libérer. C'est après seulement qu'Il commença sa vie de service, une vie qu'Il poursuivit pendant un demi-siècle, illuminant un nombre incalculable de personnes et mettant l'accent sur l'action intérieure méditative.

La vie du Christ illustre cette même technique du retrait en soi-même précédant l'action extérieure. Saint-Luc relate, dans son Évangile, que les événements les plus importants de la vie du Maître étaient précédés de longues périodes de prière solitaire. Par exemple, avant de choisir ses douze apôtres et avant de prononcer son Sermon sur la Montagne, "Il s'en alla dans la montagne pour prier et Il pria Dieu toute la nuit" (Luc VI, 12).

Une étude plus approfondie du sujet figure dans la brochure De l'Action Intérieure et Extérieure du Docteur Assagioli, disponible en français aux centres de distribution du G.M.N.A.

Nous pourrions citer d'autres exemples : la vie de Shri Aurobindo est un exemple moderne particulièrement significatif. Après avoir exercé, dans les premières années de son existence, d'intenses activités extérieures, il ressentit le besoin de se retirer et de passer le reste de sa vie dans le silence. Il en résulta non seulement une profonde réalisation spirituelle, mais la création de plusieurs livres d'une très grande valeur et un rayonnement spirituel très puissant, à partir de son ashram de Pondichéry. Après sa mort, "Mère" et ses disciples ont pu commencer la construction d'"Auroville" inspirée des principes d'universalité et de fraternité du Nouvel Âge.

## **La Planification**

Le mirage de l'activité en génère facilement d'autres, tel celui d'une constante élaboration de plans et de combines pour atteindre des fins désirées. Nous avons certainement rencontré de ces personnes qui conçoivent toujours des plans grandioses nécessitant d'immenses ressources non disponibles ou des capacités dont ils ne disposent nullement. Ils raffolent des mots "international", "mondial", "universel" et parfois même "cosmique" ! Il est clair néanmoins que tous ces projets ne sont que l'expression de leurs désirs et qu'ils sont tout à fait irréalisables. Ils paraissent parfois intéressants sur le papier... mais ils ne franchissent jamais ce stade.

Ce mirage est la manifestation d'une méconnaissance du principe et des méthodes de la créativité. Toute création part de l'intérieur. Elle s'extériorise par des débuts modestes, une croissance graduelle, pour atteindre, éventuellement, un achèvement efficace. Tous les organismes vivants croissent de cette manière, à partir d'une semence. Telle est la juste méthode de toute action : du centre vers la périphérie, de la conception à l'expression.

## **La manipulation**

Un autre mirage lié à l'activité est : la manipulation. Il se base sur une tendance à considérer les êtres humains comme des "objets" à utiliser et à exploiter, soit à des fins personnelles, soit pour une cause ou un objectif jugé correct et bon. La forme de manipulation la plus évidente, que l'on pourrait qualifier de "grossière" et qui est de plus en plus employée dans les communications actuelles est la publicité. Au moyen des "mass-média", la création d'un attrait à la fois manifeste et subtil incite le public à acheter les innombrables produits déversés sur le marché. Il y a manipulation des motivations parce que cet attrait est créé, la plupart du temps, à partir d'impulsions et d'intérêts assez bas. C'est ainsi que nous subissons une stimulation et un renforcement systématique des désirs de possessions matérielles.

De tels procédés sont souvent inutiles et quelquefois même néfastes, mais ils réussissent, parce que les êtres humains sont facilement impressionnables et rapidement victimes de ce genre de manipulation. Il en est de même de la propagande politique sous le couvert de prétendus "idéaux".

Et puis il y a cette façon qu'ont les êtres humains de se manipuler les uns les autres au nom d'un pseudo-amour, dans les familles notamment. Cette forme de manipulation peut quelquefois aller jusqu'au "chantage".

Ce mirage ne peut se dissiper que grâce à la prise de conscience de la nature véritable des autres êtres humains. Il s'agit de reconnaître qu'ils sont des "sujets" comme nous ; qu'ils doivent être respectés et aimés ; que nous devons établir de justes relations avec eux et qu'ils ne sont, en aucune façon, des "objets" à notre usage. Martin Buber a très bien traité ce point dans son livre *I and Thou* (Moi et Toi). Dans cet ouvrage, il insiste sur le fait que nous ne devons penser à autrui qu'en termes de "toi" et non de "cela". Ceux qui sont atteints de ce mirage doivent également se souvenir que les autres ont le même droit qu'eux au libre arbitre et à l'autonomie.

En raison des pressions constantes exercées par les groupes et par les individus, nous sommes tous contraints de nous défendre contre ces manipulations. La première des choses à faire est de reconnaître les influences exercées. Il pourrait être intéressant pour nous de jeter un coup d'œil sur quelque ouvrage de psychologie publicitaire et d'être ainsi édifiés sur les techniques et les "trucs" utilisés à notre rencontre. La connaissance de ces pratiques nous mettra en garde et nous permettra de résister plus facilement ou de parer à leurs inconvénients.

Par contre, il devient plus difficile de se rendre compte et de résister à l'action manipulatrice subtile des êtres qui nous touchent de près. Nous devons, dans ce cas, cultiver l'art de dire "non", doucement mais fermement. Nous développerons, de ce fait, la sagesse et la volonté et nous réaliserons, sans doute, que de tels refus sont également bons pour quiconque essaie de s'imposer à nous.

Il n'est pas nécessaire de s'étendre davantage sur les techniques à utiliser à l'encontre des mirages liés à l'activité. Si vous avez déjà utilisé les techniques offertes précédemment dans ce cours, vous verrez immédiatement leurs applications éventuelles : la technique des justes proportions, le développement des opposés, leur sont tout à fait applicables ; la technique de la transmutation constituera une méthode pratique de libération de l'énergie si souvent mal employée par ceux et celles qui souffrent de ces mirages.

## **LES MIRAGES LIÉS A LA SENSIBILITÉ ET A LA CRÉATIVITÉ ARTISTIQUE**

La quatrième catégorie de mirages a, comme racine commune, une sensibilité excessive. Cela produit une identification à sa propre vie émotionnelle et aux sentiments provoqués par tous les contacts extérieurs, particulièrement les contacts humains. Puis cela entraîne des attachements ou des répulsions, une dépendance générale de l'environnement et une grande susceptibilité aux influences environnantes.

Un des mirages les plus répandus engendré par cette situation est la sensibilité excessive aux opinions et aux critiques d'autrui. Ce mirage est limitatif et douloureux mais il peut être facilement compensé par le développement du détachement et de la confiance en soi. Le fait de bien se rendre compte que les jugements et les critiques sont généralement basés sur la partialité, le manque d'information, l'incompréhension, les déformations personnelles dues à tous les mirages qui voilent le regard d'autrui, nous aidera à développer cette attitude de détachement. Deux dictons résument clairement l'attitude appropriée :

“Ils disent. Que disent-ils ? Laissez-les dire...”

“Les chiens aboient, la caravane passe.”

Un vers de la Dhammapada nous rappelle également que :

“Les gens critiquent ceux qui parlent beaucoup ; ils critiquent ceux qui sont silencieux et ils critiquent également ceux qui parlent modérément. Personne n'échappe à la censure dans le monde.”

### **La sensibilité psychique**

Une trop grande réceptivité aux opinions des autres est une faiblesse susceptible de produire une sensibilité négative aux influences psychiques individuelles ou collectives. Certains tirent vanité de cette impressionnabilité. Ils la considèrent comme un signe de développement “supérieur” et la confondent avec l'intuition.

D'autres sont désorientés et effrayés par le phénomène. Ces deux réactions sont des mirages. Que les personnes qui la confondent avec un don supérieur sachent que les peuples primitifs et les animaux sont “psychiques”. Que celles qui sont troublées par cette sensibilité réalisent qu'elle peut être contrôlée en maintenant une attitude positive et en développant les qualités qui la neutraliseront.

Un autre mirage de cette nature est la tendance dénommée “une perception artistique vague”. Les êtres qui ont un sens très poussé de la beauté, de la poésie et de l'art préfèrent vivre

dans des sphères nébuleuses, plutôt que d'affronter les dures réalités de la vie quotidienne. Ils s'abandonnent à des fantaisies merveilleuses, à des créations imaginaires, perdant tout contact aussi bien avec le monde des faits objectifs qu'avec celui des réalités spirituelles. Ce mirage tend à rendre rêveurs et inefficaces ceux et celles qui en sont affligés.

D'autre part, l'amour de la beauté risque de produire une sorte de mirage opposé : une surévaluation et un attachement immodéré à la beauté objective. L'admiration d'une belle forme est certainement correcte mais, ainsi que Platon l'a signalé, ce n'est là que le premier échelon d'une échelle menant vers la beauté essentielle, la beauté sans forme :

“Partant des beautés individuelles, la recherche de la beauté universelle doit la trouver montant toujours l'échelle céleste, un échelon après l'autre, c'est-à-dire d'un premier corps à un deuxième, et de ce deuxième à chaque corps à aimer : de la beauté corporelle à la beauté des institutions ; des institutions à l'apprentissage et de l'apprentissage en général au savoir spécial, qui n'a pour tout ressort que le Beau en soi, jusqu'à ce qu'enfin, il arrive à connaître ce qu'est réellement la Beauté.”

(Le Banquet)

Les personnes enclines à ces mirages dits “de sensibilité”, sont également la proie de nombreux conflits. Leur susceptibilité aux pensées, sentiments, actions et besoins des autres peut les conduire dans toutes les directions. Ceci veut dire que si elles répondent à ces suggestions, leur énergie sera diffuse et dispersée. Elles iront dans toutes les directions, indécises, irrésolues, ne réalisant que fort peu de choses.

Elles ont les mêmes problèmes avec leur créativité. Répondant si facilement aux idées et aux impressions, elles en sont inondées. Il leur est difficile de se concentrer sur un projet particulier et, généralement, elles sont incapables de mener aucune de leurs idées à une pleine expression objective. Il leur faut absolument développer la faculté de concentration, porter leur attention et leur effort sur une seule chose à la fois et cultiver une volonté suffisante pour aller jusqu'au bout de chacune de leurs entreprises.

Tout ceci peut se résumer en affirmant que le problème des personnes sujettes à cette quatrième catégorie de mirages est de parvenir à l'harmonie par le conflit. Ce problème est étroitement lié au mirage de la Paix.

## **La Paix**

Il peut paraître étrange de qualifier la paix de mirage. Elle est l'idéal longuement chéri d'une grande partie de l'Humanité, mais beaucoup la voient simplement comme une absence de guerre. Il règne une grande confusion dans les esprits quant à sa véritable nature et aux moyens par lesquels elle peut être atteinte. Beaucoup vivent sous l'illusion que la paix entre les peuples peut être atteinte par l'imposition de moyens extérieurs tels que : traités, lois, pactes, organisations. L'histoire récente a pourtant clairement démontré l'échec de moyens de ce genre pour prévenir la guerre. La raison en est qu'ils ne vont pas à la racine du problème et ne traitent pas des causes réelles de la guerre.

Ces causes ont été largement discutées et ne peuvent être longuement analysées ici, mais l'importance primordiale des causes psychologiques, telles que les pulsions agressives, l'affirmation de soi, la volonté de puissance, la méfiance due à la peur n'est pas reconnue à sa juste valeur. Puisque ces causes sont de nature psychologique, elles ne peuvent être neutralisées et éliminées que par des moyens psychologiques et spirituels. Ceci a été clairement reconnu dans la préface de la Constitution de l'UNESCO :

“Puisque la guerre commence dans la pensée des hommes, c'est dans la pensée des hommes que la défense de la paix doit se construire.”

Une raison de plus en faveur de la nécessité d'une approche psychologique de la paix est le fait - combien vérifié dans la psychologie moderne - que l'agressivité et la combativité se situant à l'intérieur même des individus, des groupes ou des nations sont projetées et attribuées aux autres, par un simple mécanisme de projection. De telles projections soulèvent et intensifient tout naturellement l'hostilité chez ceux contre lesquels elles sont dirigées ; un cercle vicieux se crée qui précipite la violence objective.

En conséquence, les qualités humaines à développer et à appliquer, tant individuellement que collectivement, sont : la bonne volonté, les justes relations et l'esprit de coopération.

Une paix véritable et durable ne peut s'instaurer que si elle résulte de ces facteurs et des changements psychologiques qui en découleront, tant chez les individus que dans les populations. Il s'agit d'une véritable “révolution intérieure”.

Les nombreux changements nécessaires pour y parvenir impliquent l'abandon d'anciennes coutumes et toute une série de renoncements et de sacrifices. En d'autres termes, les changements impliquent des conflits. Mais l'avènement d'une paix véritable et d'une harmonie véritable par le conflit est cependant le seul moyen d'éviter un conflit mondial qui, à notre époque, impliquerait la destruction d'une grande partie de l'Humanité et des conditions de survie difficiles pour l'autre.

Tout ceci doit être bien pris en compte par ceux et celles qui sont la proie du mirage de “la paix à tout prix”. Un état de paix négatif, statique, serait contraire à l'amélioration, au développement et à la croissance. De nouveaux débouchés, des changements et des réorganisations ont besoin de voir le jour ; autant de facteurs en faveur desquels lutter, si nous voulons voir s'établir un jour une véritable harmonie sur notre planète.

## **LES MIRAGES LIÉS AU MENTAL**

La cinquième catégorie de mirages regroupe tous ceux qui proviennent d'une polarisation mentale excessive. Il s'agit de mirages spécifiques aux intellectuels, généralement basés sur l'illusion - on peut même dire la désillusion - que la connaissance mentale est suffisante en soi.

Or une telle connaissance théorique ou objective n'est que le premier pas vers une compréhension véritable et une prise de conscience fondamentale obtenues par d'autres moyens d'appréhension. La connaissance réelle d'autres êtres humains, par exemple, ne s'atteint pas par une simple analyse et par l'énumération de traits et de caractéristiques

biologiques et psychologiques ; elle s'appuie sur l'empathie, la sensibilité et l'imagination. La compréhension profonde des grands principes et des réalités supérieures n'est accessible que grâce à la mise en œuvre d'un organe élevé de connaissance : l'intuition.

Ceci n'est pas antirationnel mais supra-rationnel. L'intuition est un moyen de connaissance non encore généralement reconnu par les psychologues académiques et les philosophes modernes qui l'accusent de "mysticisme". Mais ceci démontre tout simplement leur conception erronée de la vraie nature et de la valeur véritable du mysticisme.

Avant tout, l'intuition n'est pas une qualité ou un don commun à tous les mystiques. Beaucoup d'entre eux suivent la voie de l'amour pur et leur esprit est simple, dénué du souci d'une connaissance plus élevée. D'autres sont parfois "illuminés" par une perception de la Réalité qui n'est pas spécialement due à l'utilisation de l'intuition. Par contre, l'intuition, en tant que forme supérieure de compréhension, est reconnue et utilisée par des penseurs de toutes époques et, récemment, les psychologues humanistes ont, eux aussi, commencé à la reconnaître et à l'apprécier.

L'emploi du mental analytique seul, non intégré à d'autres moyens de connaissance, est tout à fait inadéquat ; de plus, il constitue un obstacle réel à la compréhension de la réalité. Ce mental-intellect a même été appelé "le destructeur du réel", à cause de sa tendance à analyser et à critiquer, tandis que son hyperactivité crée une sorte de barrière ou de rideau entre le penseur et les réalités plus élevées. C'est particulièrement le cas lorsque le mental n'est pas contrôlé. Vivekananda a comparé avec humour cette hyperactivité du mental aux bouffonneries d'un singe ivre piqué par un scorpion.

## **La Critique**

La critique est une tendance du mental particulièrement nuisible lorsqu'elle n'est pas équilibrée par une compréhension et une juste appréciation. Elle est l'un des mirages les plus répandus auquel presque tout le monde est enclin. Les personnes du cinquième type, du type intellectuel, ont un penchant particulier vers ce mirage.

Une des raisons pour lesquelles la critique est si largement répandue est qu'elle satisfait plusieurs tendances fondamentales. L'une d'entre elles est le désir de s'affirmer ; les déficiences et les faiblesses des autres procurent un sentiment agréable de supériorité et entretiennent la vanité. De plus, la critique offre une issue directe aux énergies combatives et la satisfaction d'une victoire facile et sans danger lorsque l'"ennemi" n'est pas présent. Nous nous y adonnons volontiers avec l'illusion qu'elle n'est pas nuisible et que c'est peut-être même quelquefois un devoir...

Or la critique n'est pas inoffensive. Elle génère deux réactions opposées : chez certains, elle a un effet déprimant, crée un sentiment d'infériorité, d'inhibition et de paralysie. Ceci est malheureusement souvent le cas lorsque la critique est formulée par un parent ou par un éducateur. D'autres réagissent par la révolte et par une conduite opposée qui provoque, à son tour, encore plus de critique, créant ainsi un cercle vicieux d'incompréhension et de conflit.



La critique a encore un autre effet négatif : elle fait du mal à son auteur. Elle crée, entre cette personne et les autres, une barrière nuisible aux justes relations. Elle inhibe également en elle la manifestation de ses sentiments les meilleurs et empêche l'expression d'une attitude positive et constructive. La perspective amère et négative qui en résulte risque d'avoir sur elle des effets psychosomatiques avec les conséquences physiques qui leur correspondent.

Une attitude critique peut susciter et entretenir le ressentiment et la rébellion, non seulement contre les personnes, mais contre les circonstances, contre la vie. Ceux qui croient en Dieu critiquent souvent Dieu Lui-même "qui permet tant de maux et d'injustices". Ceci est évidemment une présomption ridicule impliquant qu'ils savent mieux que quiconque ce que Dieu devrait faire.

Une forme extrême de critique a pris de l'ampleur ces dernières années ; il s'agit de la dévalorisation des grands êtres en exposant avec délices leurs faiblesses et leurs aspects inférieurs. Nombreux sont ceux qui ressentent la supériorité d'un autre comme une menace, voire même un affront. Cette forme de critique est évidemment un mirage total parce que ceux ou celles que les critiques essaient de rabaisser à leur propre niveau ont été grands malgré leurs fautes ou leurs faiblesses. L'immaturation émotionnelle de Mozart, l'ambition et l'auto-affirmation de Wagner, par exemple, n'ont en rien affecté la haute qualité de leurs œuvres.

Sachons distinguer entre la critique et la discrimination. S'abstenir de toute critique ne veut pas dire fermer les yeux sur les déficiences des autres ou ne pas reconnaître leurs fautes ou leurs erreurs. Au contraire, une juste discrimination requiert tout cela et ce qui la distingue de la critique est l'attitude intérieure prise.

Le critique éprouve généralement un sentiment d'autosatisfaction et de supériorité ; le sage qui discrimine ne prend aucun plaisir aux imperfections qu'il reconnaît chez les autres ; il éprouve plutôt de la compassion.

La plupart des techniques de dissipation des mirages viennent à bout de la critique mais peut-être que la plus simple et la plus directe est le développement des opposés. Dans ce cas, ceci veut dire cultiver une compréhension aimante, développer l'habitude de voir le bien dans les êtres et les choses, exprimer de l'appréciation et de l'estime à leur égard.

Les mirages mentaux sont souvent associés aux mirages liés à l'activité, en raison de leur relation avec une surévaluation de la forme. Ils contribuent directement à voiler la réalité plus qu'à la révéler, alors que c'est la révélation de la réalité qui devrait être la véritable fonction de la forme. Nous en trouvons des exemples dans certains genres poétiques lorsque la perfection de la forme est atteinte, mais au détriment de tout sens réel ou encore dans cette tendance actuelle à accorder davantage d'importance à l'emballage qu'à son contenu.

Tout ce qui précède relève d'un mauvais usage du mental ; or son développement et son utilisation correcte sont nécessaires. Sa fonction doit être appréciée et son développement cultivé, particulièrement par les familiers des deuxième, quatrième et sixième types de mirage.

La véritable fonction du mental peut être considérée comme celle d'un interprète. Il doit recueillir les données et les impressions qui l'atteignent à travers les sens physiques, les sentiments, l'imagination et l'intuition, coordonner et intégrer tout cela grâce à sa faculté de synthèse. Outre l'interprétation et la synthèse, il a également comme tâche de formuler et d'exprimer les résultats de ses découvertes.

Ceci démontre que toute fonction humaine, si elle est dissociée des autres, ne peut donner qu'une idée imparfaite de la réalité et produire des mirages. La fonction de synthèse du mental n'est qu'un aspect de la synthèse totale, but d'un être humain intégré et réalisé. Ainsi, la liaison et l'intégration de toutes les parties de la nature humaine sont un moyen très efficace de dissiper de nombreux mirages, particulièrement ceux qui appartiennent aux deux dernières catégories considérées : la quatrième et la cinquième. Gardons en mémoire ce principe général et mettons-le en action en le combinant avec les différentes techniques nous apparaissant les plus utiles.

## **LES TECHNIQUES**

Différentes méthodes d'élimination des mirages peuvent être employées avec efficacité à différents niveaux. Les méthodes préparatoires sont simples et faciles à comprendre ; moins faciles à pratiquer avec régularité, elles sont néanmoins indispensables.

La première est la prise de conscience, la reconnaissance de l'existence de tel ou tel mirage en nous-mêmes. Celle-ci peut rencontrer des résistances, car elle est souvent douloureuse et la reconnaissance de nos faiblesses blesse notre orgueil. Mais nous devons être sincères envers nous-mêmes et conserver une attitude d'humilité, sans toutefois nous laisser aller à un complexe d'infériorité ou de culpabilité. Tout le monde nourrit des mirages ; nous ne faisons que partager une condition humaine tout à fait générale.

L'étape suivante est la désidentification qui, dans ce cas, signifie que nous réalisons et affirmons : "Ce mirage est en moi mais il n'est pas moi". Si vous avez déjà mis en pratique l'exercice de désidentification proposé dans le livret II, vous trouverez facile de l'appliquer à n'importe quelle sorte de mirage.

Vient ensuite l'utilisation correcte du mental. Le bon sens et une pensée claire suffisent souvent à nous révéler la façon dont nos vies sont déformées par ce ou ces mirages et dont ils nous empêchent de percevoir la réalité tant extérieure qu'intérieure. Utilisons-les tous les deux pour nous arrêter un instant, nous regarder et évaluer nos attitudes et nos actes.

Survient alors le stade de décision : la décision de ne plus céder, intérieurement ou extérieurement, à ce ou ces mirages. Cela veut dire utiliser la volonté et saisir cette bonne opportunité de s'entraîner à exercer ce pouvoir précieux mais trop souvent négligé ou mal employé. La technique du "Comme Si" trouve ici son emploi : conduisons-nous "comme si" ce mirage n'existait plus en nous. La méthode dite "de substitution" est également très utile ; elle nous permettra de diriger notre attention et notre activité vers d'autres secteurs que ceux qui sont encore imprégnés par le mirage que nous essayons de traiter.

## **La Technique de la Lumière**

Toutes ces méthodes sont de nature défensive ; elles permettent un contrôle du mirage, au moins dans une certaine mesure, mais elles ne permettent pas de le dissiper ni de l'éliminer. Pour nous libérer réellement d'un mirage, nous devons utiliser des méthodes plus directes et plus dynamiques et, notamment, la Technique de la Lumière.

Elle a pour base essentielle le Raja Yoga, exposé sous forme de "sutras" ou aphorismes par Patanjali. (Le livre La Lumière de l'Âme, d'Alice A. Bailey, publié par les éditions Lucis à Genève, est une traduction moderne de ces Yoga Sutras suivie d'importants et précieux commentaires). Ses principaux stades sont la concentration et la méditation ayant pour but l'alignement et l'unification de tous les aspects et de tous les niveaux de la personnalité (physique, émotionnel et mental), suivis de l'intégration de la personnalité avec le Soi supérieur ou Âme. De cette façon, la grande lumière de l'Âme s'ajoute à la lumière du mental.

Il nous est possible de visualiser cette lumière fusionnée comme un centre ou comme une sphère de lumière ou encore comme un phare. À partir de celui-ci un rayon de lumière peut être projeté sur le mirage que nous cherchons à traiter, par un acte de volonté et ce, à l'aide de l'imagination créatrice ; grâce à cette lumière pénétrante, le mirage se dissipe peu à peu. La méditation proposée quelques pages plus loin est basée sur cette technique. La Revue sur la Lumière qui suit sera également une aide.

Nous vous recommandons, de même, de prendre l'habitude de pratiquer, chaque soir, une révision de vos attitudes et de vos actions de la journée (en les faisant défiler devant votre regard intérieur "à l'envers", c'est-à-dire en commençant par les plus récentes, pour finir par les toutes premières de la journée). Cette pratique a une valeur insoupçonnée au départ ; vous pourrez la faire sous l'angle de la lumière, en vue de son utilisation dans votre vie. Dans ce cas, les questions suivantes peuvent être utilisées comme notes-clés au rythme d'une par semaine.

### **REVUE SUR LA LUMIÈRE**

1. Puis-je dire honnêtement que je sais comment me dégager de ma personnalité et diriger la Lumière sur les problèmes de ma vie journalière ?
2. J'entends parler de l'Âme, de cet Être de Lumière qui irradie le Sentier spirituel. Grâce à cette réalisation, puis-je me sentir libre de toute inquiétude et envisager de cheminer sur une route illuminée ?
3. De quelle manière la Lumière se reflète-t-elle dans ma vie ?
4. Dans quelles circonstances et en quelles occasions cette Lumière est-elle le plus facilement présente en moi ?
5. Quelles activités et quelles qualités de ma nature inférieure ont-elles besoin d'être éliminées pour que la Lumière éclaire ma route ?

6. De quelle manière puis-je me servir de la Lumière pour aider mes compagnons de route ?

La rédaction d'un journal spirituel est extrêmement utile. Les idées et les concepts atteints en méditation s'oublient très facilement si nous ne les écrivons pas tout de suite. Les notes que nous prendrons de cette manière marqueront nos progrès et pourront nous être utiles, d'une manière ou d'une autre, par la suite.

\* \* \*

## **Section II**

### **LA LOI DE L'APPROCHE SPIRITUELLE ET LES MIRAGES**

La Loi de l'Approche Spirituelle est particulièrement liée à la dissipation des mirages et en montre clairement la maîtrise.

Les mirages sont décrits comme une sorte de brouillard dense dans lequel notre conscience est immergée et qui nous empêchent de voir le sommet de la montagne et le ciel qui l'éclaire. Qui plus est, les mirages dans lesquels l'Humanité est immergée peuvent être considérés comme un brouillard psychique très réel qui, non seulement, cache la Réalité mais s'avère néfaste et même toxique.

Pour nous en libérer, nous devons, avant tout, élever notre conscience au-dessus, à un niveau supérieur d'air pur et de vision claire. De là nous avons la possibilité de reconnaître les différents mirages qui imprègnent nos existences et de projeter sur eux une lumière dissipatrice. Ceci requiert de notre part une approche spirituelle de la Réalité qui consiste à élever notre conscience vers et - si possible - jusqu'à l'intérieur de "ce sommet de paix, cette altitude de joie en lesquels, immuable, l'Âme demeure".

Pour nous y encourager, prenons conscience que l'Approche Spirituelle fonctionne dans les deux sens. La lumière et l'énergie spirituelle affluent toujours et s'"efforcent" de nous approcher. Elle ne peuvent nous atteindre que si nous nous élevons au-dessus des brouillards, dans la claire atmosphère d'un mental illuminé.

C'est ce que nous essayons de faire et ce à quoi nous nous habituons petit à petit, lorsque nous utilisons la Technique de la Lumière. C'est pourquoi, tout en aidant à la dissipation des mirages, elle peut être considérée et utilisée également en tant que méditation sur la Loi de l'Approche Spirituelle. Conservons toujours à l'esprit, lorsque nous utilisons cette grande Loi, que nous nous mettons alors sous son influence et coopérons avec Elle.

L'emploi de la Grande Invocation est également un puissant moyen de provoquer cette approche spirituelle. L'appel invocatoire ascendant crée un canal ouvert à l'approche descendante, ainsi qu'aux flux d'énergies spirituelles de Lumière, d'Amour et de Volonté. C'est pourquoi nous recommandons la Grande Invocation à la suite de la technique de la Lumière qui est réellement une forme de méditation. Cette invocation doit être énoncée en réalisant bien qu'elle crée une approche spirituelle, tant individuelle que collective.

D'une manière générale, tous les mirages entravent l'approche spirituelle et, inversement, plus s'intensifie cette approche, plus l'œuvre d'élimination des mirages, tant individuels que collectifs, opère à travers nous.

Certains mirages font particulièrement obstruction à cette route ascendante vers la Réalité et notamment ceux de la troisième et cinquième catégorie, tels que :

- l'hyperactivité
- la surestimation de la forme
- l'autosuffisance
- l'orgueil
- une préoccupation excessive du domaine pratique
- l'égoïsme.

\* \* \*

## **PLAN DE MÉDITATION**

(Du 21 août au 20 octobre)

1. Centrez votre conscience dans la lumière de l'Âme par la pratique de l'alignement.  
Réalisez que :
  - a. l'Âme est Lumière,
  - b. La Lumière se réfléchit sur le mental,
  - c. Ainsi vous devenez automatiquement un porteur de Lumière.
2. Alignez-vous consciemment avec l'Âme en conservant ces pensées à l'esprit.
3. Puis maintenez consciemment et fermement le mental dans la Lumière.
4. Prenez cinq minutes à :
  - a. consacrer la personnalité au service de la Lumière,
  - b. assimiler la responsabilité qui consiste à être un porteur de Lumière.
5. Dirigez maintenant le phare de votre mental infusé par l'Âme sur un mirage particulier.  
Voyez-le maintenant clairement illuminé et toutes ses causes, caractéristiques et déguisements soigneusement "mis en évidence".  
Élevez-le ensuite dans l'omniscience de l'Âme dans laquelle vous le voyez se dissiper et se dissoudre.
6. Énoncez l'Invocation suivante :

Que l'énergie du Soi divin m'inspire  
et que la Lumière de l'Âme me dirige.  
Que je sois conduit de l'obscurité à la Lumière,

de l'irréel au Réel, de la mort à l'Immortalité.

7. Terminez par la Grande Invocation :

### **LA GRANDE INVOCATION**

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

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

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

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

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

\* \* \*