

# GROUPE DE MÉDITATION POUR LE NOUVEL ÂGE

## TROISIÈME ANNÉE

### LIVRET VI

(21 octobre au 20 décembre)

#### **Introduction**

Dans ce dernier livret nous considérerons deux grands groupes de mirages: ceux qui sont liés, d'une façon générale, aux relations et ceux qui troublent l'expression de l'esprit dans la matière. Ces deux grandes catégories couvrent un large éventail de tendances, de caractéristiques et de problèmes. La plupart des mirages touchent, plus ou moins directement, les relations et les manifestations de la vie dans la forme mais, ici, nous traiterons de mirages typiques, très répandus et fort nuisibles.

Avant de passer à cette analyse détaillée, précisons que l'objectif de cette troisième année de cours est de stimuler, chez l'étudiant, une prise de conscience et une compréhension plus grandes des mirages qui obstruent et déforment la Réalité et qui ont des conséquences néfastes sur la qualité et l'harmonie de nos existences. De ce fait, la majeure partie de notre attention porte davantage sur les qualités et les caractéristiques négatives et limitatives que sur celles qui sont positives et constructives. Certains d'entre vous auront peut-être trouvé l'ampleur de ces mirages décourageante et déprimante.

Mais nous ne devons pas nous laisser abattre de la sorte. La prise de conscience d'une réalité exige que soit dirigée sur elle la lumière du mental et sa compréhension fait appel à la sagesse du cœur. Ceux et celles qui auront appliqué les techniques présentées dans ce cours, connaîtront, par expérience, l'effet transmutant et libérateur d'une telle reconnaissance et d'une telle compréhension.

La désidentification est la première de ces techniques. Conçue surtout pour cultiver le détachement et la réalisation du Soi supérieur, nous l'avons néanmoins suggérée parce que nous ne pouvons pas affronter nos mirages sans un certain détachement et sans avoir développé une certaine force intérieure et un certain sens de la réalité du vrai Soi. Voilà pourquoi nous recommandons cette technique (voir Livret II de la troisième année) aux étudiants, chaque fois qu'ils sentent que les mirages auxquels ils sont confrontés, autant individuellement que collectivement, menacent de les envahir. Un maître a écrit :

"Ne permettez pas aux mirages mondiaux de vous envahir et prenez garde de ne pas être attirés dans le tourbillon de la peur et du pessimisme qui entoure tant de monde... Une des choses que nous devons tous apprendre est de nous servir des forces et des énergies qui sont nôtres en vertu des droits résultant de leur possession inhérente ; l'homme et la femme non développés ne les emploient que rarement avec compréhension. Peu de personnes sont conscientes des énergies prodigieuses auxquelles elles peuvent avoir recours à volonté... Vous devriez viser à exprimer la nature intérieure plus souvent et à rendre plus dynamique et plus réel le lien conscient entre l'extérieur et l'intérieur."

Affrontons donc avec courage et confiance les mirages qui nous assaillent ; considérons-les comme des défis qui nous incitent à faire appel à notre Moi supérieur et soyons assurés des pouvoirs illimités de notre vrai Moi.

\* \* \*

## **Section I**

### **LA RÉALITÉ ET LA DISSIPATION DES MIRAGES LIÉS AUX RELATIONS**

#### **La dévotion et l'idéalisme**

Reconnaître et dissiper ou neutraliser les mirages de ce sixième groupe est assez difficile parce qu'ils sont généralement considérés comme des qualités positives ; il est vrai que, dans une certaine mesure, ils peuvent produire de bons résultats. Par exemple, la dévotion personnelle peut inciter au sacrifice et au service ; l'idéalisme également. Malheureusement ces qualités sont souvent restrictives, dans la mesure où elles génèrent des formes variées d'attachement et de limitation.

Contrastant avec le cinquième groupe de mirages que nous avons étudié dans le dernier livret (les mirages en rapport avec les fonctions d'analyse et de critique du mental), ce sixième type incite ceux qu'il affecte à fermer les yeux sur les imperfections, les manquements et même les défauts graves des êtres auxquels ils se dévouent. Ils ne voient que ce qu'ils veulent voir et refusent d'accepter que la personne qu'ils admirent soit imparfaite ou que la cause ou l'objectif auquel ils se consacrent soit limité. Ce phénomène, exceptionnel dans le cas de la dévotion personnelle, a donné lieu, à une échelle collective, au "culte de la personnalité" dont le siècle actuel nous a fourni des exemples sous toutes les latitudes.

La dévotion est encore un des mirages les plus puissants et les plus marquants de l'Humanité, bien que les courants et les attitudes actuels commencent à en réduire l'emprise. Elle peut s'appliquer à une cause, une croyance, un maître ou une idéologie politique ; un devoir ou une responsabilité peut la raviver. Une fois "accroché", le dévot est complètement absorbé par son service auquel il consacre une proportion immodérée de ses forces vitales, jusqu'à en perdre son intégrité.

La dévotion peut donner lieu à de grands sacrifices personnels et développer un esprit de service altruiste mais, poussée à l'extrême, elle perd le dévot dans une brume de ravissement, engendrée par son propre désir. Car la dévotion, étant une attitude émotionnelle, est souvent liée à l'idéalisme de nature plus mentale. De plus, une telle absorption dévotionnelle protège le dévot des conflits, des responsabilités et des choix ; elle lui permet d'esquiver inconsciemment - et parfois consciemment ! - des engagements non désirés.

Lorsque l'idéalisme introduit la croyance qu'un idéal doit être poursuivi à tout prix, c'est-à-dire d'une façon étroite et fanatique, les conséquences sont lourdes. Parce qu'un idéal relève d'un niveau de pensée supérieur au niveau normal, sa réalisation ne peut s'opérer que pas à

pas. Par ailleurs, nous sommes constitués de telle façon qu'il nous est impossible de réaliser tous nos idéaux en même temps.

Il en est de même de notre propre "perfection". Stimulé par son idéalisme, le perfectionniste consacre énormément de temps et d'énergie à essayer d'atteindre la perfection dans tous ses engagements. Son désir trop concentré de matérialiser son idéal lui fait perdre le juste sens des proportions. Si nous nous faisons, de nous-mêmes, un "modèle idéal" trop élevé et irréaliste, nous ne l'atteindrons pas et nous risquerons la dépression créée par le remords et la culpabilité. Rappelons-nous bien que nous habitons un univers imparfait et que nous ne pouvons nous approcher que très graduellement d'une perfection éventuelle laquelle, ici et maintenant, est inaccessible. Que ceci nous serve de perspective à long terme, d'idéal juché au sommet de la montagne à escalader. Approchons-le par des étapes intermédiaires et, à court terme, planifions l'ascension en décidant des pas à faire.

Le fanatisme et le sacrifice de soi

L'idéalisme et le fanatisme peuvent se combiner et s'associer au genre de dévotion que nous venons d'évoquer. Nous avons suffisamment développé le sujet pour démontrer que la consécration et la croyance aveugles à la perfection d'une personne ou d'une cause ne peuvent faire aucun bien, ni au dévot ni à l'objet de sa vénération. Le monde étant dans un perpétuel état de changement et de croissance, un idéal devrait être considéré en tant que forme temporaire d'une idée, adaptée aux conditions du moment. De même que les idées fluctuent constamment, amenant continuellement de nouvelles forces, les idéaux doivent évoluer pour fournir les modèles propices au progrès.

L'adhésion fanatique à des idéaux, à des doctrines, à des théologies entraîne une vision limitée et déformée de la vérité. Elle donne lieu à antagonisme et à frictions entre points de vue opposés. L'histoire ne manque pas d'exemples de l'hostilité qu'un tel fanatisme peut provoquer : les périodes explosives de persécutions et de guerres actives en sont la démonstration. La Chrétienté et l'Islam se sont particulièrement signalés dans ce sens. Ce mirage démontre, peut-être plus que tout autre, la manière dramatique dont une vertu ou une qualité altruiste inhérente, telle que la consécration ou la dévotion, peut devenir dangereuse et destructrice lorsqu'elle est poussée à l'extrême.

Parmi les mirages "supérieurs", nous trouvons le mirage associé au sacrifice. Quoique répandu surtout dans le passé, il fait encore tomber dans ses filets beaucoup de victimes qui pensent que la meilleure action est celle qui requiert le plus grand sacrifice, la renonciation la plus sévère. Ce n'est, bien souvent, pas le cas. Par exemple, des mères se sacrifient entièrement pour leurs enfants, au prix de leur propre vie et de leur propre développement, sans réaliser à quel point cela peut faire tort aux enfants eux-mêmes. Lorsqu'une mère accorde le temps et l'attention nécessaires au développement de sa personnalité et à la réalisation de son vrai Soi, elle est en mesure d'offrir à ses enfants une qualité d'amour supérieure, et au fur et à mesure que ceux-ci élargissent le cercle de leurs intérêts et de leurs préoccupations, une camaraderie riche et créative.

## **La possessivité**

La possessivité est un autre mirage de cette catégorie. Ses manifestations subtiles sont parfois difficiles à découvrir. Alors que son origine la plus évidente est l'acquisition de choses et de biens pour des motifs égoïstes, ses racines peuvent aller jusqu'au désir de protéger ce à quoi nous sommes attachés et de préserver ce à quoi nous attribuons de la valeur. Si elle n'est pas surveillée, la possessivité agit comme une pieuvre qui replie progressivement ses tentacules, non seulement autour des possessions désirées, mais également autour de qui cherche à posséder.

Le parent ou le partenaire possessif est une figure trop familière pour qu'il soit besoin d'en parler, mais la possessivité prend d'autres formes qui la relient aux mirages généralement étroits, limitatifs et trop déterminés du groupe que nous étudions actuellement. Les possessions que nous essayons d'obtenir et de conserver, sont, la plupart du temps, recherchées pour elles-mêmes et non pour leur utilité ou pour leur valeur réelle. Ceci est démontré par les sommes exorbitantes que des collectionneurs sont prêts à offrir pour la possession de certains objets, sommes totalement disproportionnées à leur valeur réelle.

Au niveau matériel, la tendance à l'acquisition a, jusqu'à un certain point, servi le développement humain. Elle a amené l'humanité à élaborer des plans et à accumuler ce savoir-faire technique qui fait du monde moderne un "atelier" vraiment étonnant. Mais ce mirage atteint actuellement des proportions excessives.

L'attitude possessive à l'égard de l'argent est particulièrement nuisible, tendant à devenir une passion accablante et à se manifester par une conduite téméraire et parfois criminelle. La juste relation à l'argent est délicate et difficile à établir. La monographie L'Argent et la Vie Spirituelle, (voir la liste des lectures recommandées en troisième année) traite de ce sujet en profondeur. Toutefois, une saine réaction se produit de nos jours, particulièrement chez les jeunes. Beaucoup d'entre eux se soucient peu du confort et de la sécurité (une obsession chez la majorité des adultes) et font preuve d'un esprit de partage rarissime dans le passé.

La possessivité se manifeste au niveau mental aussi bien qu'au niveau physique ou émotionnel. L'acquisition de la connaissance pour elle-même peut être considérée également comme un "mirage supérieur", engendrant un parfait oubli du juste équilibre à respecter entre l'acquisition et le don, l'accumulation et le partage.

La technique primaire de dissipation du mirage de la possessivité est, évidemment, la culture de son opposé : l'esprit de partage. Il en existe d'autres susceptibles de nous aider à nous débarrasser de cette forme d'égoïsme. Puisque nous devons toujours rechercher, non seulement les formes d'expression mais aussi les causes d'un mirage particulier, nous aurons intérêt à nous occuper des racines de celui-ci, plutôt que de nous contenter d'en prévenir la manifestation. La majorité de nos mirages proviennent de niveaux beaucoup plus profonds que ceux d'où ils émergent. C'est ainsi que la possessivité peut être un produit de la peur et de l'insécurité.

### **Le sentiment et l'attachement**

Certaines personnes vivent dans l'esclavage d'un sentiment qu'elles prennent pour de l'amour mais qui, en réalité, est bien davantage une réaction émotionnelle, c'est-à-dire :

l'expression d'un désir. Un tel sentiment, dirigé vers autrui, est généralement un mélange de désir d'aimer, d'envie d'être aimé et d'un empressement à faire n'importe quoi pour provoquer cet amour. Dirigé vers des objets, il prend la forme d'un attachement nostalgique aux objets du passé, aux choses associées à des joies anciennes mais dont le réel besoin a disparu. Ces attachements mériteraient d'être remplacés par d'autres, mieux adaptés au présent.

Ce type d'attachement est très répandu. L'attachement au passé, au connu, aux expériences antérieures, procure un sentiment de sécurité et nous évite l'effort de créer de nouveaux contacts, de nous ouvrir à des expériences nouvelles et de nous exposer à l'inconnu. Le statu quo nous apparaît un état de repos et de sécurité où rien de nouveau n'est exigé de nous !

Cette attitude est néanmoins en opposition directe avec l'évolution et le progrès. Le changement est nécessaire et continu. A ce point de vue, tout ce qui constitue notre prochain pas pourrait être considéré comme "spirituel".

Nous l'avons déjà exprimé, ces attachements sont considérés comme des mirages parce qu'ils nous empêchent de prendre nos responsabilités et qu'ils nous font renoncer à notre engagement personnel pour le progrès. Des écrivains tels que Hermann Keyserling et Erich Fromm ont signalé cette curieuse ambivalence dans le comportement des êtres humains. D'un côté ils réclament, à corps et à cri, la liberté et se rebellent volontiers contre toutes sortes de disciplines et de restrictions, même lorsqu'elles sont légitimes et nécessaires. D'un autre côté, lorsque la liberté leur est accordée, ils s'en servent mal et se laissent impliquer dans des situations nuisibles. Ou encore ils ont peur de cette liberté qu'ils réclament et esquivent les responsabilités qu'elle comporte. Ceci les porte à s'abriter derrière une autorité extérieure sous la forme d'un personnage politique, d'un professeur ou d'un directeur. Cela renforce alors la tendance au culte de la personnalité et fortifie le mirage de la dévotion idéaliste et fanatique.

L'attachement à des personnes ou à des doctrines peut être considéré comme une forme de possessivité mais, en réalité, il est plutôt une façon d'être possédé et, même, d'être obsédé. Le fanatique s'est littéralement vendu à la cause qu'il a épousée ; il en est l'esclave. Il a perdu sa liberté émotionnelle et mentale, parfois même physique, car il ne pense qu'en ses termes, il ne voit que par sa lumière, il ne croit qu'en sa "vérité". Dans cette mesure, il est possédé.

### **Le service**

Ensuite, il y a le mirage du "service". Il fait partie de ce que nous avons appelé les "mirages supérieurs" et il peut nous prendre dans les mailles du piège de la dévotion exagérée et du fanatisme. Le serviteur dévoué risque d'être "pris" dans son service au point d'en perdre tout sens des proportions. Convaincu que son service est la seule chose qui importe, il y subordonne toute sa vie.

Cette attitude déséquilibrée ne tient pas compte du fait qu'il devrait y avoir place, dans la vie, pour l'être, tout aussi bien que pour le faire. Elle ne reconnaît pas non plus ce fait important que d'autres que nous devraient aussi avoir la possibilité de se "gagner du

mérite". Un service excessif rendu à quelqu'un, même s'il génère, en nous-mêmes, un bel esprit d'altruisme, risque tout aussi bien d'encourager la croissance de l'égoïsme chez le bénéficiaire de notre prodigalité. Si nous prenons toutes les responsabilités et que nous ne demandons rien aux autres, nous ne leur laissons que peu d'occasions de pratiquer l'altruisme et de croître en spiritualité. Quelle que soit son intention, l'individu qui se rend esclave de sa famille ou de son travail, sous l'impulsion de ce mirage, oriente mal ses efforts et doit apprendre à susciter également le service des autres.

Ceux qui se reconnaissent cette tendance à exagérer la vertu du service trouveront très profitable la technique des justes proportions. En effet, tous ces mirages "super-intensifs" doivent être compensés par une juste perspective qui élargisse leur champ de vision trop restreint et leur offre un point de vue plus synthétique.

### **La vision étroite et la rigidité**

Il n'est pas besoin de s'étendre longuement sur le mirage de la vision étroite et sur celui de la rigidité. Leurs effets restrictifs sont évidents. Malheureusement, nous ne les reconnaissons pas toujours et risquons d'en devenir la proie par certaines inclinations telles que : le désir de sentir fermement, autour de soi, les murs protecteurs d'une certaine façon de penser ; la peur de s'ouvrir à de nouveaux modes de penser - une sorte d'"agoraphobie mentale" ; la paresse mentale ou émotionnelle ; l'ignorance et l'autosatisfaction, nourris par une absorption complète dans ses propres croyances, convictions et manière de vivre.

Si nous découvrons de telles tendances en nous-mêmes, rappelons-nous la valeur du "mécontentement divin". Cette impulsion constante au sein du cœur humain et la largeur d'esprit des chercheurs, a ouvert à l'Humanité cette voie qui l'a conduite, de ses ténèbres initiales à son stade de développement actuel, comparativement avancé. Un mental fermé et une attitude rigide sont de grands obstacles à notre propre progrès et à celui d'autrui. Comme l'a dit le professeur Tucci qui fait autorité en matière de Bouddhisme Tibétain : "Évitez la dureté d'une certitude qui ne cède pas".

L'antidote à une telle étroitesse d'esprit est l'expansion, cultivable de différentes manières. Les méthodes les plus efficaces et les plus directes sont:

1. La discrimination ou capacité de voir les choses clairement, sans préjugé et avec souplesse.
2. Le sens des proportions (voir à ce sujet le livret II de la troisième année).
3. La largeur de vue qui est la volonté et la capacité (extensible) de voir tous les points de vue et tous les aspects d'un sujet pour parvenir, autant que faire se peut, à une perception synthétique.
4. Le détachement qui est le refus de se laisser absorber indûment par quoi que ce soit et l'entraînement constant à demeurer "l'observateur détaché".

### **Le mirage de la sincérité**

En associant l'idée de mirage à celle de sincérité, nous ne souhaitons évidemment pas porter atteinte à la valeur intrinsèque d'une des vertus les plus élevées. Antithèse de la fausseté, de la simulation, de la tromperie, la sincérité est, par définition, un reflet de vérité (ou de ce que nous croyons tel).

Mais la vérité est si dynamique, si puissante, porte tellement à conséquences, que nombreux sont ceux qui éprouvent de sérieuses difficultés à l'affronter. Projetée sur quelqu'un qui n'y est pas préparé ou à qui elle répugne, ou les deux, elle peut provoquer de sérieuses perturbations psychologiques. C'est ainsi que la sincérité, non assortie du discernement ("je dis toujours ce que je pense"), devient un mirage lorsqu'elle se manifeste dans des situations inopportunes et ce, même lorsqu'elle s'appuie sur de bonnes intentions.

Une observation attentive des motifs sous-jacents à cette prétendue "sincérité" nous en révèle la relativité. Tout d'abord, se justifier de dire la vérité en toutes circonstances sous prétexte d'aimer cette vérité est, le plus souvent, une "rationalisation", au sens psychanalytique du terme. La raison véritable pourrait bien en être l'impulsivité : nous cédon, sans discernement, à l'impulsion de dire la première chose qui nous passe par la tête, en prétendant que la "vérité" nous en donne le droit, nous impose même le devoir d'en parler immédiatement.

La motivation est quelquefois encore moins honorable. L'impulsion à critiquer les autres, à leur signaler leurs défauts, peut prendre l'apparence d'une intention sincère et louable de les aider à s'améliorer, mais combien de fois n'y décèle-t-on pas le désir d'auto-gratification par la démonstration d'une supériorité, l'étalage de dons naturels ou l'exercice d'une volonté de puissance !

Même si le motif est naturellement altruiste c'est-à-dire non teinté d'autosatisfaction, ce procédé est fondamentalement mal orienté. Le fait de mettre l'accent sur des défauts de caractère provoque, automatiquement, un mécanisme de défense chez la personne critiquée. Il peut se manifester, soit par une dénégation, une contre-critique ou de l'hostilité. D'autre part, le fait de se trouver en faute, même s'il est docilement accepté, crée un sentiment d'infériorité et de culpabilité ou donne lieu à une auto-accusation tout aussi néfaste. L'art du conseiller est difficile et subtil et une "sincérité" mal maîtrisée n'est pas une bonne alliée.

### **L'excès de gravité.**

L'excès de gravité est le mirage typique de ceux qui sont enclins à l'intensité et à la motivation déterminée sous-jacentes au sixième groupe de mirages. L'excès de gravité, de sérieux, peut devenir oppressif et inhibiteur s'il exerce une trop forte emprise sur nous. Il peut se transformer en une disposition d'esprit sombre et solennelle qui fait prendre les gens, les événements, les circonstances et, par-dessus tout, soi-même, beaucoup trop au sérieux. Non seulement il conditionne de cette façon la personnalité qui s'y livre, mais il a un effet oppressif sur autrui.

De plus, bien que sa cause originelle soit un manque du sens des proportions, l'excès de gravité est également dû à une emphase excessive mise sur les aspects difficiles et sombres de l'existence qui occulte ses aspects joyeux et pleins d'espérance. Pour se défaire de ce

mirage la seule chose à faire est de cultiver la joie. Il y a plusieurs manières de s'y prendre. La joie est une qualité du Soi supérieur, toujours à notre portée et que la pratique peut canaliser dans nos personnalités. Bien sûr, ce n'est pas toujours facile, mais nous pouvons nous entraîner à mettre de la gaieté dans tous les petits moments de notre vie quotidienne. L'atmosphère allégée qui en résultera, aussi bien à notre bénéfice qu'à celui de notre entourage, et l'établissement d'une aura de sérénité vaut bien le prix de cet effort.

Cette tendance à l'excès de gravité peut également être équilibrée par un sentiment de ravissement, par une ouverture aux merveilles qui nous entourent, par l'appréciation de tout ce qui est beau. Une attitude de ce genre, régulièrement instaurée, sert de canal à l'émergence et au rayonnement de la joie la plus profonde de l'Âme. Il paraît que la gaieté est le reflet de la joie de l'Âme dans la personnalité et que cette joie, telle un thermomètre, indique le degré d'infusion de la personnalité par l'Âme. Rappelons ici les mots cités dans la section sur la joie, du Livret V de la deuxième année: "La joie laisse pénétrer la lumière et fait peu de place aux mirages et à l'incompréhension".

Une autre qualité essentielle à cultiver est le sens de l'humour. Sa tendance à élargir les points de vue et à encourager une habitude de penser détachée et joyeuse, dissipe, comme par enchantement, la mélancolie du trop-sérieux. Le rire est un tonique mis, par la nature, à la disposition du genre humain. Son influence stimulante nous est un fortifiant psychique et un agent de relaxation de nos tensions nerveuses et mentales facilitant d'autant les relations. De plus, le rire effectue un bienfaisant massage du foie !

### **La technique des mots évocateurs**

Une façon efficace de garder à l'esprit une qualité que nous avons besoin de développer est de l'écrire en grandes lettres sur une carte et de la placer en un endroit d'où elle attirera constamment notre attention. Non seulement elle nous rappellera notre résolution de pratiquer la qualité en question mais elle affectera également notre inconscient. Cette méthode appelée la "Technique des mots évocateurs" est un moyen tout à fait valable d'action sur l'inconscient, lequel, sans aucune intervention de notre attention consciente, enregistre le message et y répond. La qualité que nous voulons développer commence alors à se faire une place de plus en plus définie et intense, sous le seuil de la conscience, à un niveau qui conditionne nos comportements beaucoup plus que nous ne le pensons.

\* \* \*

## **Section II**

### **LA RÉALITÉ ET LA DISSIPATION DES MIRAGES LIÉS A LA FORME**

Dans un sens général, les mirages du septième groupe, le dernier que nous allons étudier dans ce cours, se trouvent spécifiquement associés à la forme et à son expression. Ils sont donc liés aux moyens par lesquels la vie, ou "l'esprit" (dans son sens général), se manifeste, collectivement et individuellement.

### **Le mirage de la forme**

Une caractéristique remarquable de notre époque est l'importance attribuée à la forme en général. Un des exemples les plus répandus est l'attention excessive accordée à l'apparence et au bien-être du corps physique. Durant des siècles, les perspectives religieuses, dualistes et étroites qui prévalaient dans le monde occidental, ont encouragé la négligence, la désapprobation du corps et même sa soumission douloureuse à des pratiques ascétiques. A mesure que l'Humanité a progressé dans tous les domaines liés à la préservation de la vie humaine, comme l'hygiène, la chimie, les soins médicaux, le corps physique a graduellement reçu le respect et l'attention convenables.

Maintenant, par contre, le pendule est à l'autre extrême et cet aspect de la vie est peut-être l'objet d'une préoccupation exagérée. Des efforts importants sont consacrés à la promotion et la préservation d'un corps attrayant et vigoureux. Les produits de beauté constituent un secteur important de l'industrie. Une quantité exorbitante de temps, d'énergie et d'argent est dépensée pour suivre la mode. Un autre exemple de la surévaluation de la forme physique est la compétition sportive qui cherche à battre, sans relâche, de nouveaux records.

Mais le pire des mirages associés à l'attachement à la forme est la peur, et même l'horreur, de la mort physique ; le refus, quasi universel, d'accepter ce phénomène naturel se manifeste par des efforts frénétiques à prolonger l'existence physique. Tout ceci a créé une conception complètement matérialiste de la vie, accompagnée d'une négligence des valeurs non-matérielles et d'un manque d'intérêt pour la destinée et la continuité de la conscience au-delà de son instrument physique.

Une reconnaissance et une appréciation adéquates devraient être accordées à tous ceux qui, souvent de façon vraiment héroïque, ont surmonté des handicaps physiques sévères afin d'apporter leur contribution aux valeurs durables de l'Humanité. Un exemple exceptionnel et presque incroyable est la vie d'Hélène Keller. Aveugle et sourde de naissance, sa détermination lui a permis de vivre tous les stades d'une éducation normale jusqu'à un doctorat universitaire. Elle écrivit des livres, fit des conférences et mena campagne en faveur des handicapés. De même, Beethoven parvint à surmonter ce qui, d'ordinaire est considéré comme le plus grand obstacle au travail d'un compositeur : la surdité totale à la fin de ses jours ; c'est durant cette période qu'il composa la plus grande partie de ses symphonies. Un autre exemple est Charles Darwin. Sa débilité physique et nerveuse ne lui permit de travailler qu'une heure par jour environ ; malgré ce handicap, il parvint à écrire un long traité d'avant-garde sur L'origine des espèces, ainsi que d'autres œuvres.

Dans un autre domaine, Renoir a été l'un de ces créateurs qui ont produit des œuvres d'art de valeur, malgré des difficultés physiques. Durant les dernières années de sa vie, il continua à peindre malgré la souffrance intense que lui causait l'arthrite de ses mains. Il est intéressant de mentionner ici l'existence de groupes d'artistes dans différents pays, qui ne disposent de l'usage ni de bras ni de mains. A force de patience et d'entraînement, ils ont appris à accomplir un travail de professionnels, en utilisant leur pinceau avec la bouche ou avec les orteils. Ils ont formé une association internationale qui s'occupe de la publicité et de la mise en vente de leurs travaux : "L'association des artistes peignant avec la bouche et le pied". Cette association vend des peintures, des cartes, et publie un calendrier annuel de production de leurs œuvres. Ces artistes sont dignes d'admiration, au même titre que les figures proéminentes du domaine sportif et athlétique.

Ce genre de considérations nous incite à une attitude plus adéquate dans notre relation au corps, à développer à son encontre une attitude plus juste, libre de toute dépendance et certainement opposée à toute forme d'esclavage. Le corps est alors reconnu pour ce qu'il est : un instrument utile, indispensable même, un "mécanisme" vivant au service de l'être humain.

### **La relation entre l'homme et la machine**

L'analogie avec le conducteur et son véhicule nous ouvre une perspective sur le problème plus vaste de la relation juste entre l'homme et la machine. L'expansion très rapide de l'emploi de machines a provoqué des changements radicaux dans notre mode de vie ; suite à cette révolution technologique, nous avons développé des attitudes et des valeurs différentes. Examinons d'abord les positions extrêmes :

D'un côté, les enthousiastes de tous systèmes mécaniques et électroniques, les mordus de l'automation et des systèmes cybernétiques destinés à remplacer les activités humaines.

A l'autre extrême, une position opposée et négative ; c'est l'aversion pour la technologie, née de la reconnaissance des dangers que peut engendrer un emploi excessif de la machine. Les personnes qui pensent ainsi ont peur que l'humanité ne soit subordonnée à la machine et déshumanisée par elle. Un tel extrémisme peut conduire à la répudiation totale de la machine.

Rappelons-nous deux exemples bien connus. Le premier est le refus radical de Thoreau, d'avoir affaire à quelque forme de mécanique que ce soit, surtout en fonction des routines restrictives et oppressives de la vie sociale de la Nouvelle Angleterre. Il se retira pour mener une existence solitaire et construisit de ses mains une cabane primitive, près d'un lac, dans une forêt. Le récit de ses idées et expériences, dans le livre Walden, vaut la peine d'être lu, à cause de la nature intellectuelle et morale de son auteur, même si le lecteur ne partage pas sa position antisociale.

L'autre exemple est celui de Gandhi qui a voulu entraîner les Indiens à s'abstenir de l'emploi de machines. Il plaida même le remplacement des métiers mécaniques par les méthodes anciennes de tissage à la main, traditionnelles. Ses efforts furent vains parce qu'on ne retourne pas vers le passé. En fait, son grand disciple et admirateur, le Pandit Nehru, a non seulement été forcé d'abandonner cette tentative, mais il lui a fallu réaliser que le développement industriel des Indes devait être activement encouragé. La noble erreur de Gandhi nous fournit la preuve que les bonnes intentions et les motifs louables, inspirés par des principes spirituels, ne sont pas toujours suffisants à la prise de décisions justes et efficaces.

Une bonne décision exige, non seulement d'être conscient des motifs, mais aussi de reconnaître les conditions telles qu'elles se présentent et, par conséquent, d'évaluer si les possibilités présentes permettent l'application de cette décision. La situation doit être prise en compte dans sa globalité ainsi que, autant que possible, les résultats probables des décisions projetées. Ceci s'applique à tous ceux qui adoptent une attitude de répudiation

totale de la civilisation moderne, qu'ils soient des intellectuels tels que René Guénon ou des rebelles comme certains jeunes d'aujourd'hui. Leur intérêt justifié pour des changements radicaux va jusqu'à les inciter à tenter de tout détruire, sans que leurs idées sur les buts et les programmes futurs de reconstruction soient encore bien claires.

En ce qui concerne le rapport spécifique de l'homme à la machine, en mettant de côté les positions extrêmes du pour et du contre, la question fondamentale est d'arriver à établir de justes relations et de justes proportions entre les buts et les moyens. Les moyens, tant intérieurs et psychologiques, qu'extérieurs et pratiques, doivent être acceptés et appréciés. Mais nous devrions choisir et n'utiliser que ceux qui conviennent le mieux et qui donnent les meilleurs résultats, compte tenu de nos efforts. En même temps, il nous faut exercer une vigilance constante et nous assurer, par une volonté forte et alerte, que les moyens choisis pour réaliser nos buts ne nous font pas dévier de ceux-ci.

A cet égard, l'analogie du conducteur de véhicule est éclairante. La juste utilité d'une automobile est de nous conduire rapidement et confortablement d'un point à un autre, soit pour notre travail, soit pour nos loisirs. La passion pour la vitesse et le statut social attaché à la possession de voitures luxueuses et puissantes, n'a rien à voir avec cela. Toutes les machines peuvent être exploitées pour des motifs ou à des fins de toutes sortes, des plus altruistes aux plus criminelles. Par exemple, un magnétophone peut servir : à écouter de la musique, à être plus efficace en affaires, à des communications personnelles ou à des fins d'espionnage et de chantage.

C'est l'homme et non la machine qui présente problème. Il y a des machines dont la simplicité utilitaire est exempte d'abus, telles la machine à laver qui accomplit une besogne fastidieuse et gagne du temps. Il y en a d'autres, telles les ordinateurs qui font des merveilles en assistant les activités humaines. Mais ne nous attendons pas à ce qu'elles remplacent l'humain en tous lieux et places.

Norbert Wiener, un des pionniers de la cybernétique, a donné un avertissement significatif à ce sujet: "Que le ciel nous vienne en aide" disait-il "si nous laissons la machine prendre des décisions et nous guider avant d'avoir d'abord examiné les lois qui gouvernent ses opérations, et nous être assurés que les principes de son comportement sont acceptables". Ajoutons à cela que la machine n'a pas et ne peut pas avoir un sens des responsabilités ni une volonté autonome.

### **Les mirages de l'organisation et de l'ordre**

Les problèmes liés à ce mirage sont nombreux dans la société moderne où le bien-être d'un grand nombre d'habitants de nos cités dépend, en grande partie, de l'administration, des industries et des organisations gigantesques de toutes sortes nécessaires à leurs besoins. Ces conditions complexes ont créé une tendance croissante à enrégimenter et organiser la vie des individus et des collectivités. Alors que tout ceci a contribué, jusqu'à un certain point, au progrès de la société, des pressions économiques et autres s'exercent, qui imposent un contrôle administratif excessif. En conséquence, nos destinées sont de plus en plus immergées dans les mirages de la bureaucratie, de la technologie, des statistiques et "de la machinerie bien huilée de l'organisation".

Dans tout ceci, l'élément humain, les besoins de l'individu sont aisément oubliés ou sous-estimés. L'organisation devient la "réalité" tandis que sa fonction véritable, qui est de subvenir aux besoins, ne reçoit que peu de considération. Cette inversion de but représente un mirage d'autant plus dangereux qu'il est de nature collective. Certaines personnes en sont conscientes et en souffrent mais les difficultés qu'un individu rencontre et auxquelles il tente de remédier engendrent généralement un profond sentiment d'impuissance. Et pourtant, le simple fait de reconnaître les effets de ce mirage contribuera largement à neutraliser son pouvoir sur nous. Restons vigilants également sur notre éventuelle tendance à trop organiser nos propres vies.

Un des dangers inhérents à l'organisation sociale est d'y sacrifier les droits de l'individu et son intégrité. Ceci soulève le délicat problème du conflit éventuel entre le bien de l'ensemble et le bien de l'individu auquel l'excès d'organisation et de contrôle n'apporte pas de solution. Un autre danger réside dans le fait qu'un individu puisse assumer le pouvoir de l'organisation à laquelle il appartient en se l'appropriant et en s'identifiant à sa structure.

C'est dans de telles circonstances que le mirage du pouvoir et de la position sociale prospère : avec une solide organisation derrière elle, une personne insignifiante peut acquérir un sentiment d'importance, par son rôle de représentant attitré, et parler et agir au nom de l'organisation en question. Malheureusement, il arrive souvent que de tels personnages s'écartent du véritable dessein de celle-ci et, sous le couvert de l'autorité de l'organisation, ils donnent libre cours à leurs désirs et à leurs opinions personnelles ou encore à leurs tendances à la domination et au contrôle. La bureaucratie est vraiment un terrain fertile pour la prolifération de dictateurs mesquins ! A l'autre extrême, la structure d'une grande organisation peut encourager ses membres à trouver refuge en son sein, à se cacher derrière son imposante organisation, à tel point que leur propre individualité et leur initiative s'y rabougrissent. Si cette situation procure un sentiment de sécurité, elle provoque également l'émergence d'un type négatif de mirages et peut entraîner frustration et dépression.

Le pouvoir effectif de grands intérêts et "la forme-pensée de groupe" qu'ils développent rendent très difficile la résistance à ces tendances. Cette situation a entraîné le développement d'une nouvelle sorte d'organisation sociale, caractérisée par ce qu'on peut appeler "la culture de la machine", la destruction de l'individualité et l'élimination de toute initiative. L'organisation, la machine, récemment renforcée par une pensée et une planification informatisée, l'ordre et le système peuvent et doivent être tenus à la place qui leur revient, celle de serviteur et non de maître de nos destinées. La standardisation et le conformisme de la pensée, des attitudes et des actions imposent différents degrés de servitude à l'esprit humain.

Mais il nous est possible de réagir contre cette menace : le pouvoir de l'esprit est notre sauvegarde. La standardisation ne doit signifier rien de plus qu'un assemblage de moyens rendant l'humanité capable d'utiliser les ressources avec plus d'efficacité et d'accorder plus de place à la vie créatrice. Frank Lloyd Wright dit dans un article du "Courrier de l'Unesco" :

"Il est possible que nous soyons amoureux de la négation introduite par la machine, ce qui est inévitable pour un certain temps. Mais j'aime imaginer que cette négation ne sera que le piédestal d'une plate-forme qui nous permettra d'acquérir une splendeur de vie plus grande que celle qu'ont connue les Grecs, les Romains, les Goths ou les Maures. Nous devrions connaître une vie qui, comparativement à celle qu'ils ont menée, puisse sembler, non seulement illimitée en grandeur et en conscience, mais aussi plus riche par la couleur de l'imagination et par l'intégrité de l'esprit qu'elle manifestera".

Tout ce que nous avons dit sur les mirages de ce type a surtout un champ d'application collectif ; néanmoins des entités individuelles sont également susceptibles d'en être affectées. Certaines personnes ont un penchant excessif à organiser la vie des autres aussi bien que la leur ! Le mirage de l'ordre est répandu ; ses victimes se préoccupent beaucoup plus de parvenir à des résultats nets et soignés qu'à réaliser un dessein réel.

Bien que ce mirage paraisse simple et inoffensif, comparé aux autres, il peut se rendre responsable d'un détournement important de temps et d'énergie et encourager l'attribution d'une attention excessive à l'aspect formel et matériel de la vie. Celui-ci acquiert alors trop d'importance et de valeur, au détriment du but, du sens et des aspects qualitatifs et spirituels. L'infiltration de ce mirage étant à la fois subtile et cumulative, il doit être "étouffé dans l'œuf". Le sens de l'ordre peut alors être relégué à sa juste place : celle d'un instrument destiné à promouvoir une plus grande habileté dans l'action et une efficacité accrue.

### **Cérémonial et rituel, magie et symboles**

Un autre mirage du même type est : la fascination pour les cérémoniaux et pour les rituels. Ici également, trop d'importance risque d'être accordée aux formes, tandis que leur signification et leur objectif sont négligés. L'amour du rituel et sa participation ne deviennent alors pas autre chose qu'une expérience émotionnelle, alors qu'une cérémonie ou un rituel devrait constituer l'expression ou le symbole d'un principe ou d'une réalité qui le dépasse. Sa fonction consiste à offrir aux réalités et aux êtres supérieurs, un canal par lequel les énergies spirituelles évoquées peuvent pénétrer dans la conscience des participants et, ainsi, s'ancrer et s'exprimer objectivement.

Toutes les grandes religions ont fait usage de pratiques ritualistes ; elles vont, en général, de la simple prière et de l'adoration jusqu'aux sacrifices pervers et horribles de créatures vivantes, ce dernier rite provenant des temps les plus anciens et étant encore pratiqué à certains endroits.

Il existe un lien étroit entre tout ceci et le mirage inhérent au "secret" de la magie et des symboles. Selon nos conceptions et notre expérience, les rites servent, soit à clarifier la nature de la réalité, soit à la voiler et à l'obscurcir. En le prenant simplement pour ce qu'il est : une image ou un signe de la réalité, le symbole est utile dans la mesure où il favorise une meilleure compréhension. Mais si nous le prenons pour la réalité, si nous nous attachons au symbole lui-même, il devient source de mirage car il masque alors la réalité et dissimule son dessein.

L'intérêt actuel pour la magie, sous ses différentes facettes, favorise un type de mirage particulièrement dangereux. L'utilisation des énergies subjectives à des fins matérielles, dans ce qui est connu sous le nom de magie noire, est une grande perversion de l'énergie vivante ; utilisée à des fins spirituelles, celles-ci peuvent transmuter, illuminer, libérer. C'est pour cette raison qu'il est très imprudent de traiter à la légère les pouvoirs subjectifs qui sous-tendent toute vie extérieure. Ils constituent un trésor sacré. Heureusement, la plupart des gens ne se doutant même pas de leur existence, ces pouvoirs ne sont pas utilisés sur une vaste échelle. Toutefois, que tous ceux et toutes celles qui s'éveillent à ces pouvoirs subjectifs et s'y intéressent prennent d'extrêmes précautions dans leur approche. La purification des motifs est le mot d'ordre, l'élimination de tout égoïsme demeure la meilleure garantie.

### **Les mirages de l'ancien et du nouveau**

Avant de conclure notre étude, considérons encore deux mirages particulièrement importants et prédominants. Ils sont diamétralement opposés : le mirage du passé et le mirage du nouveau. Actuellement, ils sont sources constantes de conflits avec, le plus souvent, l'amertume laissée par la violence, à tous les niveaux et dans tous les domaines. La valeur indéniable et intrinsèque des meilleures traditions du passé est un argument important pour les apprécier et pour préserver ce qu'elles ont de bon. En même temps, la marche des événements introduit inévitablement le nouveau dont une grande partie représente un véritable progrès.

En toute justice, aucune de ces conditions n'est nécessairement productrice de mirages en soi. Le mirage s'installe dans les extrapolations et dans les attitudes unilatérales ou exclusives et, particulièrement, lorsqu'elles sont renforcées par une adhésion fanatique au passé (parfois à ses pires aspects) ou par une identification aveugle à ce qui est nouveau. Regardons de plus près ces deux éléments explosifs.

Le mirage du passé : un enracinement profond dans des habitudes et des routines établies depuis longtemps, un attachement émotionnel et des observances traditionnelles servent les intérêts de l'autorité et de l'ordre établi et détournent l'attention du nouveau, avec ses dangers inconnus et son insécurité. Rappelons-nous que la notion de "forme" ne se confine pas au domaine matériel. Les formes telles que les objets, les institutions, les habitudes, etc. ... sont reconnues comme telles. Les sentiments, les idées et les idéologies sont également des formes au niveau émotionnel et mental (respectivement) et celles-ci sont souvent solides comme du roc ! Les plus obsessionnelles et pénétrantes résistent longtemps avant de se désintégrer ; comme toutes les formes, cependant, elles doivent mourir lorsqu'elles ont terminé leur vie utile.

La difficulté réside dans la discrimination à faire, dans les formes anciennes, entre ce qui est encore viable et valable et ce qui, étant dépassé, doit être supprimé ou écarté. La solution sera de préserver "le cœur vivant", la vérité éternelle, les valeurs justes contenues dans les vieilles formes et de rejeter les éléments désuets. Cette solution s'applique également à ce qui est nouveau : est-ce la nouveauté en soi qui nous ensorcelle ou est-elle vraiment le canal d'une qualité et d'une énergie défaillantes ? Les nouvelles énergies ont tendance, au début, à s'exprimer de façon barbare, exagérée et violente. Ce phénomène a marqué le début de

chaque ère et l'âge actuel n'y fait pas exception. Le fait est que les formes susceptibles de contenir les énergies nouvelles et de les exprimer constructivement ne sont ni prêtes ni disponibles. Le développement de formes nouvelles doit s'opérer graduellement ; entre-temps, il nous faut vivre des périodes tristement désynchronisées. Mais ces conditions alarmantes ne sont que temporaires et il serait sage de ne pas s'en inquiéter outre mesure ou de leur permettre de nous effrayer.

Ici la solution sera l'opposé d'un attachement illusoire aux usages démodés et aux traditions du passé. Hâtons-nous de construire de nouvelles formes capables de contenir et d'exprimer correctement les énergies nouvelles. Dans le présent, nous devons sans doute nous borner à des tentatives dans cette direction, à travers essais et erreurs! Mais la vie est là, pressée de se manifester et elle ne peut être ni niée ni arrêtée. Elle souhaite notre collaboration et que nous lui offrions les meilleures formes que nous puissions inventer pour sa manifestation.

Ainsi, le remède applicable à ces deux mirages dépend en grande partie de l'attitude juste que nous saurons adopter durant cette période intermédiaire. Aussi inconfortable et déprimante qu'elle puisse paraître, elle nous conduira, finalement, à une forme de civilisation et une culture nouvelles et merveilleuses. La qualité de cette juste attitude peut s'exprimer d'un mot, court mais significatif : sagesse. La lumière et les perceptions que nous offre la sagesse sont un facteur d'équilibre permettant l'élimination, en nous, dans les groupes sociaux et dans l'humanité en général, des aspects les plus néfastes de la plupart des mirages. Il n'est pas possible de traiter, d'une façon spécifique, les possibilités infinies d'exercer la sagesse dans tous les domaines mais nous vous recommandons cette règle générale d'application : elle consiste, d'une part à reconnaître dans le passé ce qui est encore valable, ce qui vaut la peine d'être conservé, puis à le dépouiller des formes désuètes qui l'emprisonnent ; et, d'autre part, à se rendre attentif aux promesses inhérentes aux énergies nouvelles et à essayer de manifester leur pouvoir afin de commencer à bâtir un monde plus apte à les exprimer dignement.

\* \* \*

### **Section III**

## **LES TECHNIQUES**

### **La technique de l'indifférence**

Cette technique est très efficace pour se libérer de tous les types d'illusions et de tous les aspects de ces illusions, en particulier des mirages qui nous sont les plus familiers ou, si nous préférons, des mirages dans lesquels nous sommes immergés la plupart du temps, sinon tout le temps.

En commençant à éliminer graduellement nos réactions émotionnelles aux conditions extérieures et intérieures qui nous affectent, cette technique nous libère intérieurement et rend notre action plus efficace. La principale condition requise est la désidentification du flot constant des éléments psychologiques (pensées, images, désirs, pulsions, émotions) et des sensations physiques qui retiennent normalement notre attention parce qu'elles occupent le champ de notre conscience. La désidentification implique que nous assumions et que

nous maintenions l'attitude de l'Observateur ; en d'autres mots, que nous atteignons la véritable conscience de soi, c'est-à-dire la reconnaissance de Cela en nous qui, permanent et immuable, se tient derrière ou plutôt au-dessus de la variété infinie des états psychiques transitoires.

L'attitude de l'Observateur est particulièrement importante. Elle s'acquiert en pratiquant l'exercice de Désidentification et d'Identification au Soi décrit dans le Livret III de la deuxième année et dans le Livret II de la troisième année.

Une autre technique efficace est celle que nous pourrions nommer : le Sens des proportions. Son but est double :

1. Appliquée au temps (les justes proportions dans le temps), elle révèle le peu d'importance du moment qui passe, dans le cours du temps tel qu'il s'exprime par la succession des cycles : jours, mois, années, décades, siècles, millénaires et cycles cosmiques encore plus vastes. Cette vision à longue portée engendre une vive réalisation de l'insignifiance relative des événements de l'instant "présent", toujours changeants et affaiblit leur pouvoir de nous absorber.

Une manière simple de jauger cette technique est d'essayer de nous rappeler ce que nous faisons, sentions ou disions, le même jour, une ou deux années auparavant. Si, comme c'est probable, nous l'avons oublié, nous réaliserons le peu d'importance de nos actions et de nos sentiments du moment. Nous pourrions inverser l'exercice en nous imaginant combien ce que nous expérimentons émotionnellement et physiquement aujourd'hui nous paraîtra de peu d'importance dans quelques années. Voici l'histoire d'un roi indien qui illustre adéquatement cette idée. Il convoqua, un jour, le joaillier de la Cour, le pria de graver sur la bague qu'il portait constamment, une devise destinée à l'aider à garder un esprit calme durant les bonnes périodes comme durant les mauvaises. Le joaillier inscrivit ces deux mots : "Cela passera".

2. Le second domaine d'application de cette technique est l'espace (les justes proportions dans l'espace). L'astronomie moderne nous parle de l'extension inconcevable du cosmos connu, contenant plus de mille millions de galaxies dont chacune se compose de milliards de soleils. Devant ce fonds insondable, la petitesse et la vanité du sentiment de notre propre importance, nos prétentions et tout ce qui nous concerne personnellement, diminuent jusqu'à devenir insignifiants, ce qui sert à nous libérer de leur servitude. A ce propos, nous aurons avantage à adopter l'exercice que Théodore Roosevelt pratiquait en contemplant le ciel étoilé afin de "se réduire à sa juste mesure". (Voir la référence dans le Livret II de la troisième année).

Voici quelques moyens psychologiques spécifiques destinés à faciliter la pratique de "l'indifférence" :

Le premier et le plus fondamental vise à éliminer toute rébellion contre des conditions désagréables et indésirables. L'acceptation de ces conditions est l'étape initiale préliminaire au développement de la vision claire nécessaire à une action appropriée. Elle évite les réactions émotionnelles en chaîne ou "cercles vicieux" qui, si souvent, renforcent et fixent

nos mirages. Un exemple commun est le processus par lequel la conscience d'émotions dépressives augmente la dépression qui, à son tour, amplifie ces émotions, etc. ... La même sorte de cercle vicieux se forme également autour de la peur : nous sommes effrayés de nos peurs, ce qui génère encore plus de peur. Ou encore, un sentiment de colère envers autrui nourrit la colère contre nous-mêmes, à cause de cette réaction, etc. ... De pareilles réactions émotionnelles peuvent aussi engendrer des cercles vicieux combinés, la colère peut engendrer la peur d'en venir à la violence ; la peur peut causer ou approfondir la dépression, etc. ...

La clé pour rompre l'impulsion de telles réactions en chaîne se trouve dans l'acceptation de la réaction émotionnelle originale. Accepter veut dire reconnaître la "normalité" de cette réaction, au niveau de l'existence humaine ordinaire et, donc, ne pas en être surpris ni consterné ; les observer avec sérénité, en tant que réponses "automatiques" de notre nature émotionnelle.

Bien entendu, l'acceptation ne suffit pas. Elle est nécessaire et constitue un premier pas. Le pas suivant consiste à opérer une désidentification consciente et clairement affirmée de l'émotion en question. L'acte d'acceptation, lui-même, implique une certaine mesure de désidentification, une distinction entre le moi (ou le soi) qui accepte et l'émotion vécue. L'étape suivante est la reconnaissance du pouvoir que nous possédons de décider de l'attitude juste à adopter envers l'événement ou la situation à l'origine de l'émotion. En d'autres mots : Que faire pour y remédier ? Comment s'en sortir ? Quel sens lui donner ?

L'évènement ou la situation peut déjà être envisagé comme porteur d'un message à interpréter, d'un défi à affronter ou d'une opportunité à saisir. Cette attitude positive nous permet de changer ou de transformer une situation qui est, en réalité, une relation entre l'occasion extérieure et nous-mêmes. Selon notre évaluation, nous pouvons la considérer comme un avertissement salutaire, un appel à l'éveil d'énergies latentes, une occasion d'exercer la volonté, une incitation à l'action. Des exemples de tels "signaux" viennent naturellement à l'esprit, dont le plus ordinaire est la douleur physique. Nous pouvons, soit réagir par l'irritation, la dépression et l'apitoiement sur soi et avoir immédiatement recours à un palliatif, soit tirer profit de la situation en nous rendant compte de ses causes et en prenant des mesures adéquates pour les éliminer.

Une situation susceptible d'induire des réactions chez la plupart d'entre nous et que nous avons vécue, à un moment ou à un autre, est celle qui consiste à être l'objet de critiques ou d'hostilité de la part d'autrui. Au lieu de nous abandonner aux réactions normales de colère, de dépression ou d'employer un mécanisme de défense, nous pouvons nous décider à rechercher la cause de la critique ou de l'attaque subie.

Un moyen efficace de réagir contre la sensibilité à la critique est d'accepter le fait que nous ne pouvons pas l'éviter, quoique nous fassions. Bien souvent, une évaluation sincère de la situation révèle que c'est notre propre attitude ou comportement envers la personne critique ou envers l'adversaire qui a éveillé son hostilité. Le reconnaître nous aidera certainement à modifier nos attitudes ou conduites "provocatrices" et à en éliminer les causes, en nous-mêmes.

Plusieurs écrivains ont démontré l'utilité des critiques ou des "ennemis" :

Confucius : "Je suis vraiment chanceux. Chaque fois que je fais une faute, les autres ne manquent pas de la découvrir ! "

Plante : "Les hommes sages apprennent bien des choses de leurs ennemis".

George Sand: "Un homme perspicace profite toujours, d'une certaine façon, du mal qu'on dit de lui".

Inayat Khan: "Mes amis m'endorment gentiment mais mes ennemis me tiennent éveillé".

F. Schiller: "Mon ami m'est cher, mais mon ennemi m'est également utile ; le premier me montre ce que je peux faire, le second ce que je devrais faire".

Une expression paradoxale et extrême de cette reconnaissance est le dicton indien:

"Un ennemi est aussi utile qu'un Bouddha!"

D'un autre côté, il est recommandable d'adopter une attitude d'indifférence et même de prudence envers les éloges et la popularité. Guillaume Dupré lance cet avertissement :

"L'éloge est comme un parfum agréable à sentir, mais on fait bien de l'accepter avec discrétion, car il monte à la tête, nous intoxiquant et parfois, nous confondant. Il est recommandable de garder les fleurs odorantes hors de la pièce".

Une autre considération qui peut nous aider grandement à maintenir une attitude de sérénité envers les événements en général est de reconnaître que, bien souvent, les conséquences ultérieures d'un événement s'avèrent différentes ou même contraires à leurs conséquences immédiates. Une telle possibilité est bien illustrée par une histoire racontée par Lin Yutang :

"Le grand philosophe Taoïste Liehtse nous légua la fameuse parabole du Vieillard de la Forteresse :

Un vieillard habitait avec son fils dans une forteresse abandonnée, au sommet d'une colline. Un jour, il perdit son cheval. Des voisins vinrent lui exprimer leur sympathie à cause de son infortune et le vieil homme demanda : "Comment savez-vous que c'est une malchance ? " Quelques jours plus tard, son cheval revint, accompagné de plusieurs chevaux sauvages ; ses voisins vinrent alors le féliciter pour ce coup de fortune et le vieillard répliqua : "Comment savez-vous que c'est une chance ? " Avec tant de chevaux autour de lui, son fils commença à faire de l'équitation et, un jour, se cassa la jambe. De nouveau, les voisins vinrent exprimer leur sympathie et le vieillard répliqua : "Comment savez-vous que c'est un malheur ? " L'année suivante, une guerre éclata et, parce qu'il était estropié, le fils n'eût pas besoin d'aller au front."

(Lin Yutang, The Importance of Living, W. Heinemann Londres, 1938, p. 165)

L'"indifférence" ainsi cultivée ne doit pas être considérée comme négative. Elle n'est ni insensibilité ni absence de sentiments, mais source de la réalisation joyeuse de notre liberté

intérieure, de notre indépendance intérieure à l'égard des gens et des événements. Elle nous apporte, en plus, deux dons précieux : une claire reconnaissance de la réalité et la capacité d'une action efficace. En éliminant les mirages créés par des réactions émotionnelles incorrectes, l'indifférence permet à la pure lumière de la vérité d'illuminer notre conscience. Elle empêche aussi l'énergie de volonté qui nous pousse à l'action de dévier ou de s'affaiblir en passant par les niveaux émotionnels ; ce faisant, elle augmente nos capacités à entreprendre des activités constructives.

Nous trouvons là d'excellentes raisons pour nous entraîner à la Technique de l'indifférence et en faire bon usage.

### **La technique de la Présence**

Le premier livret de cette troisième année de cours, précise que la reconnaissance de la Réalité - qui en est le sujet central - nécessite la dissipation de l'illusion et la dissolution des mirages. Jusqu'à maintenant, nous nous sommes occupés principalement des mirages, parce qu'ils sont plus répandus que les illusions, à cause de la polarisation émotionnelle prédominante de l'humanité et parce que, sans avoir dissout, dans une certaine mesure, les mirages qui nous affligent, il sera presque impossible de dissiper effectivement les illusions.

La dissipation de l'illusion est un vaste sujet sur lequel nous ne pouvons trop nous étendre dans ce cours, mais la Technique de la Présence que nous allons décrire est un moyen efficace de nous libérer des illusions et des mirages, car elle est, comme nous l'avons déjà exprimé, la procédure la plus directe de reconnaissance de la Réalité (Livret I, troisième année). Rappelons-nous également que l'illusion a un caractère mental tandis que le mirage appartient au règne émotionnel. Dans l'être humain, cependant, ils ne sont pas séparés, à cause de la relation étroite qui existe entre le mental et les émotions et de leurs interactions constantes. L'illusion, lorsqu'elle donne naissance aux sentiments ou aux émotions, ce qui est fréquent, est elle-même source de mirages. De la même façon, les mirages interceptent, pour ainsi dire, la couleur du mental et en altèrent les perceptions.

La reconnaissance de la "Présence" peut se faire de plusieurs manières et à des degrés ou des stades différents. Essentiellement, elle est la réalisation de la Vie universelle ou de la Réalité qui infuse, à la fois, le monde extérieur et chaque être humain. En termes philosophiques, cette pénétration dans la matière est appelée "immanence " ou "manifestation " de la Réalité laquelle, en essence, est transcendante ; en termes religieux, elle est désignée comme l'omniprésence de Dieu.

Une clé pour atteindre le premier stade de cette réalisation nous est fournie par l'évidence scientifique de l'interdépendance étroite et de l'interaction de toutes les parties de l'Univers. La science nous le présente maintenant comme une unité organique, un Tout. Les récentes découvertes astronomiques nous révèlent que d'innombrables galaxies existent dans cet univers, formant des groupes gigantesques animés d'un mouvement de rotation à des vitesses considérables. Le fait que des radiations, émanant de sources d'intensité incommensurable, situées à de grandes distances, influencent notre planète, nous procure un sens aigu et même dramatique de ce Tout.

Mais l'unité de l'univers visible peut être et, de fait, est la manifestation extérieure ou le reflet d'une unité située dans l'espace intérieur des mondes subjectifs. La clé à utiliser ici est l'entrée en fonction d'une faculté qui s'appelle l'intuition. Comme son étymologie l'indique, l'intuition est une vision intérieure directe, une "vue de l'intérieur", une appréhension directe de la réalité. Elle permet à ceux qui l'exercent de "voir" la "Présence" de la Réalité universelle, dans toutes les formes manifestées et dans tous les êtres ou entités individuelles et différenciées. Cet acte de "voir" est une expérience merveilleuse qui, bien qu'ineffable dans son essence, a été décrite par certains êtres qui l'ont vécue, en des termes qui donnent une image vivante des choses étonnantes qu'ils ont perçues.

Une des descriptions les plus impressionnantes se trouve dans le onzième livre de la Baghavad Gîtâ : Krishna, symbole et incarnation du Suprême, cède aux insistances d'Arjuna ; ayant ouvert "l'œil intérieur" d'Arjuna, Il lui révèle Son apparence divine en des formes innombrables :

"Contemplez, O Partha (Arjuna), Mes formes, par centaines, par milliers, toutes différentes, divines, de couleurs et de formes variées" (v. 5). "Contemplez ici et, en ce jour, tout l'univers mouvant et immobile... tout unifié dans Mon Corps" (v. 7). Ayant parlé ainsi... le grand Seigneur du Yoga révèle alors à Partha Sa Forme Suprême et Divine (v. 9): "Si la lumière d'un millier de soleils pouvait resplendir en même temps dans le ciel, cela pourrait ressembler à la Splendeur de cet Être exalté" (v. 12).

Cependant la divine Présence dans l'Univers entier n'est qu'un aspect du Suprême qui demeure en Son être essentiel, transcendant, libre et détaché de Sa manifestation dans le temps et dans l'espace. Dans le neuvième livret (de la Gîta) ainsi que le dit Radakrishna dans son commentaire illuminé :

"La Gîta ne nie pas le monde qui existe par Dieu, avec Dieu derrière Lui, au-dessus de Lui et devant Lui. Il existe à travers Lui qui, sans le monde, serait encore, en Lui-même, pas moins que ce qu'Il est. Contrairement à Dieu, le monde ne possède pas son existence spécifique en soi. C'est pourquoi il est limité et non absolu... L'instructeur ne s'incline pas devant le panthéisme qui affirme que tout est Dieu, mais devant le panthéisme qui dénote que tout subsiste en Dieu. Le processus cosmique n'est pas une manifestation complète de l'Absolu. Aucun processus fini ne peut jamais exprimer finalement et entièrement l'Absolu, quoique ce monde soit une manifestation vivante de Dieu".

(The Bhagavad-Gîtâ, by Radhakrishnan, Allen/Unwin, Londres 1970, p. 239).

La synthèse de la transcendance et de l'immanence est appelée par Shri Aurobindo, le "Secret Suprême" et il l'exprime de la manière suivante :

"Ce mystère de notre être implique nécessairement un mystère suprême identique de l'être de Purushottama, rashasyan uttaman. Ce n'est pas l'impersonnalité exclusive de l'Absolu qui est le secret suprême. Ce secret suprême est le miracle d'une Personnalité suprême et d'un Impersonnel apparemment immense, qui sont Un, un

Soi immuable transcendant toutes choses et un Esprit qui se manifeste ici, au fondement même du cosmos, comme une personnalité infinie et multiple, partout à l'œuvre - un Soi et un Esprit révélés à notre ultime, intime et plus profonde expérience, comme un Être illimité qui nous accepte et nous prend avec Lui, non dans une existence vide et insignifiante mais le plus positivement, le plus profondément et merveilleusement en Lui-même et dans toutes les voies de Son et de notre existence consciente. Cette expérience supérieure et cette manière de voir des plus larges, ouvre à une signification profonde, mouvante et infinie de ce qui, en nous, participe à Sa nature : notre connaissance, notre volonté, l'amour de notre cœur et notre adoration. Ce n'est pas seulement l'austérité de la connaissance qui peut nous aider ; il y a une place, et une place infinie, pour l'amour et l'aspiration du cœur, illuminé et élevé par la connaissance, une connaissance plus mystiquement claire et bien plus calmement passionnée. C'est par le rapprochement perpétuellement unifié de la conscience de notre cœur, de la connaissance du mental, de la conscience du tout, satatam maccittah, que nous parvenons à vivre l'expérience la plus étendue, la plus profonde et la plus intégrale de notre unité avec l'Eternel. Une union très intime dans tout l'être, profondément individuelle dans une passion divine, même au milieu de l'universalité, même au sommet de la transcendance, est ici requise de l'âme humaine comme étant sa voie pour posséder la perfection et la conscience divine à laquelle elle est appelée de par sa nature en tant qu'esprit".

(Essais sur la Gîta, Shri Aurobindo, Dutton, N. Y., 1950).

Parallèlement à cette vision Orientale, en Occident, la Présence a été définie principalement en termes de relation et de communion étroite entre Dieu et l'Âme et nous ne manquons pas de descriptions de l'omniprésence dans son sens universel. Plotin fait l'affirmation suivante :

"Dieu n'est pas extérieur à qui que ce soit mais Il est présent en toutes choses, bien qu'elles ignorent qu'il en est ainsi" (Ennéades, VI, 9).

Dans un recueil de paroles attribuées à Jésus, nous trouvons ce qui suit :

"Levez la pierre et vous Me trouverez, fendez le bois et Je suis là".

Celui qui parle de la façon la plus concise et, en même temps, la plus inclusive de l'union intérieure entre Dieu et l'homme est Saint-Paul :

"En Lui, nous vivons, nous nous mouvons et avons l'être"...

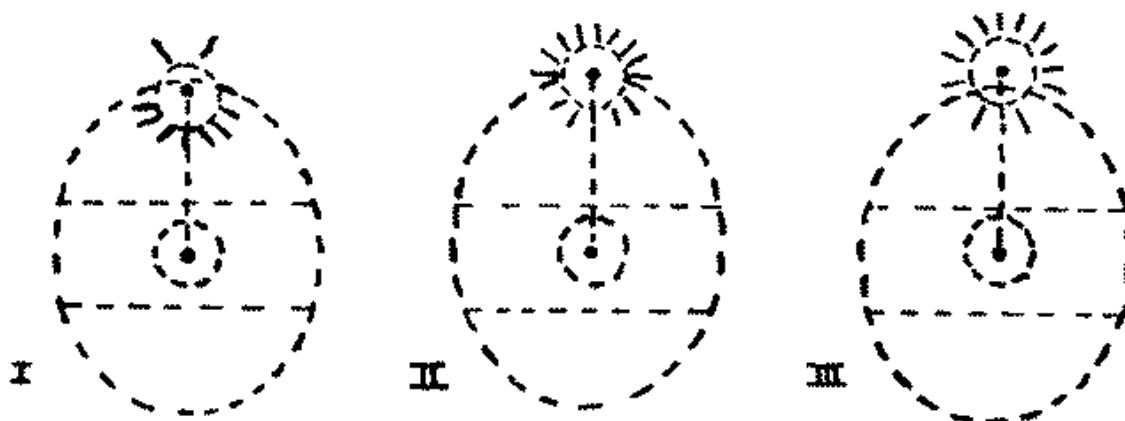
(Actes des Apôtres, XVII, 28).

Evelyn Underhill a traité longuement de ce sujet d'une manière très lucide et intelligente dans son livre classique Mysticisme (publié d'abord en 1911 par Methuen). Ce livre est une mine de citations des mystiques chrétiens dont quelques auteurs étaient poètes, notamment Dante. Nous en recommandons l'étude attentive, particulièrement celle du chapitre sur la "Voie de l'illumination" et la "Vie unitive" dans lesquels l'auteur fait une distinction subtile

entre les niveaux variés de réalisation de la Présence. Il y mentionne six stades ou degrés de réalisation:

1. L'illumination
2. Le contact
3. La fusion partielle temporaire
4. La fusion
5. L'identification
6. La vie unitive

Dans certaines limites, ces stades sont représentés par les différentes positions de l'Etoile dans le diagramme figurant au Livret III de la deuxième année et que nous reproduisons ici:



Ceci est une illustration de la relation qui existe entre le Soi individuel, transpersonnel ou spirituel et la Réalité universelle se trouvant en dehors de cet "ovale" individuel. Dans le premier stade, l'étoile est placée presque entièrement à l'intérieur de l'ovale, indiquant ainsi la prédominance de l'aspect individuel dans la conscience. Le second stade nous montre la position dans laquelle se trouve un sujet presque également conscient des aspects individuels et universels. Le troisième stade représente un niveau exalté et universel d'expérience appelé "extase", samadhi, etc. ..., la réalisation de l'aspect universel est bouleversante. Des descriptions éclairantes de cet état faites par Sainte-Thérèse et par d'autres sont citées par l'auteur de *Mysticisme* (p. 291-295). Naturellement ces stades ne restent pas fixes et statiques ; ils peuvent changer rapidement.

La réalisation de la Présence est à la fois l'objectif et l'ultime accomplissement de toute action intérieure qui est méditation dans son sens le plus large. C'est particulièrement vrai des phases de silence réceptif et de contemplation. La révélation de la Présence peut aussi nous venir par une conscience supérieure de la beauté de la nature, une conscience du dessein ainsi que de l'intelligence merveilleuse dont témoignent les processus de création, de croissance et de subsistance de toutes les formes vivantes.

La Présence à l'intérieur de l'homme, la réalisation qu'il est une âme vivante, ("le Christ en vous") se trouve affirmée et maintenue vivante dans la conscience par la très belle salutation indienne:

Namaskara ("Je rends hommage à la divinité en Vous").

Les effets de la conscience de la Présence de Dieu peuvent varier grandement, selon le degré de réalisation de l'individu, selon sa constitution psychologique et son environnement culturel. Sous l'aspect cognitif, les effets se manifestent sous forme de prises de conscience, de révélations, de significations et de résolutions ; dans le domaine des sentiments, ils se manifestent par un sentiment de joie intense, par l'étonnement, la gratitude, l'amour et la consécration. Dans le domaine de l'activité, ils induisent l'abandon de la volonté personnelle et son unification avec ce qui est ressenti comme la Volonté de Dieu, le point culminant de cette unification étant décrit par l'expression : "Que ta Volonté soit faite".

Un sage a écrit :

"Il (le disciple) apprend finalement qu'il est lui-même, par dessus tout, celui qui dirige les forces à partir de la haute position du divin Observateur et ce, en vertu du détachement réalisé... Si vous pouviez seulement comprendre la pleine signification du détachement et demeurer sereins en tant que "Celui qui observe", il n'y aurait pas d'activité inutile, pas d'erreur dans ce que vous faites, pas de fausse interprétation, pas de temps perdu le long des sentiers écartés de la vie quotidienne, pas de vision déformée et préconçue des autres et, surtout, pas d'utilisation erronée de la force...

Tous les êtres humains vivent, se meuvent et s'expriment dans le même monde d'énergies toujours en mouvement et, par lui, toujours produisant des effets, entrant en manifestation et en sortant... Celui qui y travaille devient un agent de direction conscient ; il crée ce qu'il désire sur le plan physique et ce qu'il désire est le modèle des choses, le dessin déposé sur la table de travail de la conscience spirituelle par le grand Architecte divin.. Par conséquent, il devient de plus en plus conscient du Plan, tel qu'il existe dans le Mental Universel, et du Dessein qui anime la Volonté de Dieu. "

(Le Mirage, Problème Mondial, Alice A. Bailey, Lucis, 1972, p. 169.)

\* \* \*

## **Section IV**

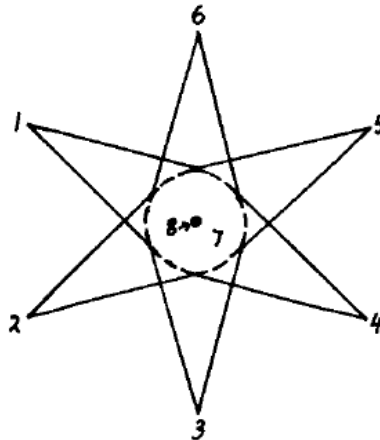
### **LE PRINCIPE DE LA DIVINITÉ ESSENTIELLE**

Nous avons étudié le Principe de la Divinité Essentielle dans les Livrets VI de première et de deuxième année. Différentes approches et techniques y sont décrites. Nous vous recommandons de les relire attentivement, de mettre ces techniques en pratique et d'utiliser la méditation sur le Principe de la Divinité Essentielle présentée à la fin du Livret VI de la première année.

Nous attirons maintenant votre attention sur une autre technique appelée "Technique de la Présence" (décrite dans les pages précédentes) très efficace pour nous éveiller à une conscience plus vive de notre divinité essentielle et nous aider à atteindre cette reconnaissance de la Réalité sous ses deux aspects transcendant et immanent, ce qui est le sujet et le but de ce cours.

Il est également important de réaliser le lien étroit qui existe entre la divinité essentielle et la volonté parce que "la qualité distinctive de la Divinité est la volonté". Au niveau personnel aussi, la volonté est la fonction psychologique la plus directement en relation avec le "Je" ou Soi. Les "positions" respectives des diverses fonctions psychologiques et leur relation avec le "Je" ou Soi sont clairement illustrées par le diagramme suivant:

1. Sensations
2. Émotions, sentiments
3. Imagination
4. Impulsions, désirs
5. Pensées
6. Intuition
7. Volonté
8. Point central : "Je" ou Soi.



De plus, l'utilisation de la volonté est nécessaire pour atteindre à la réalisation spirituelle ; en contrôlant les autres fonctions psychologiques et en les gardant temporairement dans un état de quiétude, elle permet au centre de conscience de s'élever et de se fixer uniquement dans le Soi spirituel ou transpersonnel. C'est ce qu'affirme clairement et brièvement Charles Johnston dans sa traduction (du treizième verset du premier livre) des Yoga Sutras de Patanjali :

"L'utilisation adéquate de la Volonté consiste en l'effort constant de se tenir dans l'Être Spirituel".

(Bhagavad Gîta, Charles Johnston, John M. Watkins, London, 1965)

La divinité essentielle est également un principe central de la vision du monde de Shri Aurobindo qui l'a exprimée en ces termes :

"Cette Divinité suprême est le Soi unique, immuable et impérissable, résidant en tout ce qui est ; c'est pourquoi l'homme doit s'éveiller au sens spirituel de ce Soi immuable et impérissable et faire un avec Lui, en son être intérieur impersonnel. C'est le Divin en l'homme qui se trouve à l'origine de toutes ses œuvres et qui les dirige. C'est pour cette raison que l'homme doit s'éveiller à cette Divinité en lui-même, afin de reconnaître qu'Elle l'habite et se libérer de tout ce qui la voile et l'obscurcit pour s'unir à ce Soi intime, à cette conscience plus grande que la sienne, cet invisible Maître de toute sa volonté et de tous ses actes, cet Être en lui, source et objet de ses multiples devenir".

(Essais sur la Gîta, Shri Aurobindo, Dutton, New York, 1950, p. 304)

Pour terminer, nous vous suggérons à nouveau de commencer ou de continuer à utiliser, en permanence, (en paroles ou en silence) l'affirmation puissante de la divinité essentielle :

"Namaskara" ("Je salue la divinité en vous"). Comme indiqué dans le sixième livret de la seconde année, ce mot n'est pas seulement un rappel de la divinité en chacun de nous mais aussi un agent effectif et dynamique de bénédiction. Il est également une aide pour une pratique permanente de la Présence.

\* \* \*

## PLAN DE MÉDITATION

(Du 21 octobre au 20 décembre)

### I. Alignement par :

1. La détente physique, émotionnelle et mentale.
2. L'aspiration.
3. La concentration mentale.

### II. Consécration

Reliez-vous intérieurement avec ceux et celles qui pratiquent cette méditation partout dans le monde et consacrez-vous à l'édification d'une ère meilleure et plus spirituelle.

### III. Réflexion

Efforcez-vous de vous centrer dans la lumière de l'Âme.

Réalisez que :

- a. L'Âme est lumière.
- b. La Lumière se réfléchit sur le mental.
- c. Ainsi vous devenez automatiquement un relais de Lumière.
- d. La Lumière brille dans les endroits obscurs.

### IV. Méditation sur la Reconnaissance de la Réalité par la Dissipation des Mirages

Premier stade : Consécration

Maintenez consciemment et fermement le mental dans la Lumière et prenez cinq minutes pour :

- a. La consécration de la personnalité au service de la Lumière.
- b. Assumer la responsabilité d'être un relais de Lumière.
- c. Visualiser les Grands Êtres avec lesquels vous êtes ainsi affiliés en tant que Station Centrale de Lumière.

Second stade : Direction

Dirigez le phare de votre mental infusé par l'Âme sur un mirage particulier. Essayez de le voir clairement illuminé de façon à ce que ses causes, ses caractéristiques et ses déguisements soient "en évidence". Ensuite, élevez-le jusqu'à l'omniscience de l'Âme dans laquelle il est dissipé et dissout.

Dites l'invocation suivante :

Puisse l'énergie du Soi divin m'inspirer  
et la Lumière de l'Âme me diriger.  
Puisse-je être conduit de l'obscurité à la Lumière,  
de l'irréel au Réel, de la mort à l'Immortalité.

Troisième stade : Création

Passez quelques minutes à reconnaître et à invoquer le Principe de la Divinité Essentielle. Affirmez, par un acte de volonté, qu'il peut se manifester, qu'il peut triompher, puis émettez-le dans toutes les directions en visualisant son rayonnement porté sur des rayons de lumière.

## V. Invocation

Dites la Grande Invocation, en visualisant la lumière, l'amour et la volonté de Dieu qui affluent, dispersent les mirages mondiaux et établissent un Nouvel Âge spirituel :

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 la Plan sur la Terre.

\* \* \*