

Activités de la Communauté

Ce fascicule, Activités de la Communauté, se compose des chapitres suivants :

- I. Explications générales.
- II. Thèmes étudiés.
- III. Expériences réalisées.
- IV. Promotions effectuées.
- V. Recommandations données.

Il est destiné aux membres actifs, afin que sur sa base ils élaborent avec les adhérents de nouvelles formes de diffusion et d'éclaircissement des propositions de la Communauté.

Simplifier et rendre notre message chaque fois plus compréhensible, dans toute sa substance, n'est pas chose facile. C'est pour cela que nous avons besoin de collaboration pour produire de nouveaux matériels et les diffuser rapidement. Ces tâches, ainsi que celles qui donnent lieu à des rencontres, visites et actes publics, devraient être parmi les plus importantes effectuées dans les réunions de la Communauté.

An XIII de la Communauté 1982

I. EXPLICATIONS GENERALES

SITUATION

QUI SOMMES-NOUS ? Un ensemble de personnes comme vous et moi, ayant pris conscience de la crise totale qui les entoure et qui mettent leur effort volontaire à surpasser la crise dans leur entourage immédiat selon leurs possibilités concrètes.

QUE VOULONS-NOUS ? Humaniser la terre. C'est-à-dire apprendre soi-même et aider d'autres personnes à donner à la vie une nouvelle orientation opposée à la déshumanisation, à la non-communication, à la violence et au pessimisme.

QUE FAISONS-NOUS ? Nous formons des communautés qui permettent aux gens de communiquer entre eux de façon directe. C'est le premier pas car, sans communication réelle, aucun changement positif ne peut être tenté. En formant des communautés, nous construisons des noyaux de communication directe qui compensent la communication quotidienne indirecte favorisée par les intermédiaires.

COMMENT LE FAISONS-NOUS ? Par un travail collectif et volontaire, en effectuant des réunions, des rencontres d'information et d'échanges ; également par des publications et une action quotidienne visant à rompre l'isolement et la non-communication.

OU LE FAISONS-NOUS ? Dans les groupes ou communautés que nous formons à partir de la famille, du couple, des collègues de travail, des voisins et des amis.

QUE NE SOMMES-NOUS PAS ? Nous ne sommes pas un groupe politique, religieux ou commercial.

QUE SOMMES-NOUS ? Nous sommes une force morale en marche, solidaire et non-violente, qui s'oppose à la violence physique, économique, raciale et religieuse, et à tout ce qui traite l'être humain comme un objet. Nous sommes de surcroît une force sociale de participation et de communication réelle entre les personnes.

QUELLE EST NOTRE IDEE PRINCIPALE? Celui qui s'enferme en lui-même ou en groupe restreint vit avec pessimisme, se contamine lui-même, contamine d'autres et répand la maladie sociale de l'isolement et de la déshumanisation.

COMMENT PARTICIPONS-NOUS A D'AUTRES' ACTIVITES ? Nous invitons à n'abandonner aucune activité quotidienne. Lorsqu'une personne appartient à une organisation, si elle y voit quelque défaut, elle ne doit pas l'abandonner mais y travailler afin qu'elle se convertisse en un instrument efficace au service de l'humanisation. D'autre part, si une personne pense que la solution de la crise doit être politique ou religieuse, nous l'encourageons pour qu'elle agisse en accord avec ses idées, en participant activement dans ces directions en y apportant les points de vue de la Communauté.

COMMENT SONT NOS RELATIONS AVEC LES AUTRES ? Nos relations humaines se basent sur ce principe moral : « Traite les autres comme tu veux qu'ils te traitent ».

QUELLE EST NOTRE IDEE D'ORIGINE? Transformer l'individu et la société par l'intérieur. Cela s'oppose à l'esprit de secte qui mène à la division et à l'isolement des individus et des groupes, proies faciles pour le « lavage de cerveau » favorisé par les fausses informations et la propagande manipulatrice au service d'un système inhumain. Pour nous, la communication personnelle est l'étape inéluctable pour un quelconque changement positif que l'on veuille entreprendre ; c'est pour cette raison que nous devons établir des connexions, construire des ponts entre les êtres humains au lieu de creuser des abîmes.

ENCADREMENT DE LA COMMUNAUTE

ANTECEDENTS. Les idées principales de la Communauté furent exprimées pour la première fois lors d'une conférence publique donnée par Silo le 4 mai 1969 à Mendoza (Argentine). Plus tard, il écrivit le Regard Intérieur et le Paysage Intérieur. Dans ces deux livres, le fondateur proposait une série de concepts qui s'amplifièrent avec le temps, grâce à la collaboration de nombreux membres de l'organisation.

STATUT. La Communauté respecte les normes en vigueur dans chaque pays, en même temps qu'elle sollicite une reconnaissance légale de ses activités comme institution culturelle et sociale dédiée au progrès humain.

PARTICIPATION. La participation est ouverte à toutes les personnes du monde, sans distinction. Chacun peut, sans aucun engagement, participer aux réunions de la Communauté et peut se retirer et se réincorporer autant de fois qu'il le désire. Cependant, lorsque les objectifs de vie d'une personne coïncident avec ceux que propose la Communauté, elle a la possibilité de participer activement à l'organisation, à l'expansion et à la direction de celle-ci.

ORGANISATION. L'organisation de la Communauté se fait, suivant des degrés de participation : membres adhérents, actifs et instructeurs. Un groupe de personnes, dans lequel se trouvent représentés ces niveaux de participation, est en mesure de commencer à fonctionner comme un groupe de la Communauté. Selon son développement, ce groupe effectuera des réunions, des conférences publiques dans ses locaux ou dans d'autres endroits propices. Il diffusera également ses idées à travers des moyens de communication sociale et de tous les canaux propices à assurer le contact personnel et collectif.

ECONOMIE. Une fois par an à lieu la collecte de la Communauté. Les membres actifs y participent avec une cotisation fixe et les instructeurs avec une cotisation égale au double de l'apport des membres actifs. Il n'existe pas d'engagements de collaboration pour les adhérents. Les ressources obtenues servent à maintenir les locaux et à financer les frais de diffusion.

LE TRAVAIL DE GROUPE ET INDIVIDUEL. Les réunions de la Communauté consistent principalement en ce que les participants organisent et adaptent la diffusion du message à des secteurs toujours plus amples de la société. Mais il y a toujours, dans chaque réunion, un moment défini comme « travail intérieur ». L'objectif de ce travail intérieur est, pour chaque participant, de parvenir à un état acceptable de paix, de force intérieure et de joie, comme conditions importantes pour qui désire faire progresser des activités qui exigent un rythme permanent. C'est pourquoi le moment de travail intérieur est une sorte de « recharge de batterie » pour les participants. Mais ceci a également une autre portée bien que les activités d'organisation, de communication et diffusion d'ensemble soient fondamentales, la Communauté ne peut oublier l'amélioration intérieure et le développement personnel des individus. Par un travail intérieur, chaque membre apprend à communiquer avec lui-même, avec sa propre conscience. Quoiqu'il en paraisse, cela n'est pas du tout habituel. Les gens communiquent rarement avec leur propre intérieur, ils méditent rarement en profondeur sur leur vie et sur leurs possibilités de changement dans une direction totalement nouvelle et positive.

II. THEMES ETUDIES

On étudie fondamentalement des principes d'action pour la vie quotidienne et des fragments du livre « le Paysage Intérieur ». Les principes (appelés « d'action valable ») sont extraits du livre « le Regard Intérieur »,

Chapitre XIII. A chaque réunion de la Communauté, au moment du travail intérieur, les participants discutent de l'un d'eux en donnant des exemples quotidiens auxquels ces principes peuvent être appliqués. Parfois, on remplace l'étude d'un principe par la lecture et discussion d'un fragment du « Paysage Intérieur ». Voyons maintenant les 12 principes :

1. PRINCIPE D'ADAPTATION. « Aller contre l'évolution des choses c'est aller contre soi-même ». Nous expliquons que les choses auxquelles nous ne devons pas nous opposer sont celles qui ont un caractère inévitable. Si l'être humain avait cru, par exemple, que les maladies étaient inévitables, la science médicale n'aurait jamais progressé. Grâce à la nécessité de résoudre les problèmes et à la possibilité de le faire, l'humanité progresse. Ce principe montre que, lorsqu'on connaît à l'avance le dénouement d'un événement inévitable, l'attitude correcte est de l'accepter avec la plus grande profondeur possible, en essayant de tirer avantage même de ce qui est défavorable. Si nous examinons certains moments de notre propre vie où nous n'avions pas connaissance de ce principe et avons de ce fait agi à l'inverse, on comprendra désormais l'utilité de son application dans le futur.

2. PRINCIPE D'ACTION ET DE REACTION « Quand tu forces quelque chose vers un but, tu produis le contraire ». Lorsque, mus par des impulsions irrationnelles, nous forçons quelque chose contre son propre comportement, nous pouvons observer que celle-ci cède devant nos exigences, mais la conséquence, à plus ou moins longue échéance, se traduira par des effets différents de ce que nous voulions obtenir.

3. PRINCIPE DE L'ACTION OPPORTUNE. « Ne t'oppose pas à une grande force, recule jusqu'à ce qu'elle s'affaiblisse, alors avance avec résolution ». Autrefois on parlait de « prudence », c'était une idée très proche de celle que nous expliquons. De même que nous ne confondons pas la prudence avec la faiblesse ou la crainte, nous ne devons pas confondre les petits inconvénients (petites forces qui s'opposent à nous et qui doivent être dépassés) avec des forces qui nous détruiraient si nous les affrontions. Quand la force est déjà en notre faveur et ce qui était un grand inconvénient s'est affaibli, c'est le moment d'avancer avec décision, car ne pas le faire serait perdre l'occasion qui peut être passagère.

4. PRINCIPE DE PROPORTION. « Les choses sont bien lorsqu'elles marchent ensemble, non isolément ». Si pour obtenir des bénéfices matériels nous déréglons notre santé, nous sacrifions les personnes qui nous sont chères et nous délaissions d'autres valeurs, il est possible que les accidents qui surgissent soient tels que nous n'obtenions pas le résultat recherché. Dans d'autres cas, il se peut que nous obtenions ce résultat mais nous n'aurons plus la santé pour en jouir ni les êtres chers avec qui le partager, etc. ... la vie est un ensemble qui requiert équilibre et développement appropriés, non pas partiels mais complets.

5. PRINCIPE DE L'ACCORO. « Si pour toi le jour et la nuit, l'été et l'hiver sont bien, tu as surpassé les contradictions ». Ce principe met en relief de façon figurée l'opposition des situations. Si quelqu'un croit que sa vie n'est pas absurde mais qu'elle a une raison d'être, tout ce qui lui arrive lui permet d'apprendre et de se perfectionner ; il assumera donc les problèmes qui se poseront à lui en leur découvrant une certaine utilité pour son apprentissage et son développement personnel. Le jour et la nuit ont des avantages et des inconvénients mais chacun fait sa part et il est incorrect de dire, qu'ils s'opposent à la vie, alors qu'ils la renouvellent et la fortifient.

6. PRINCIPE DU PLAISIR. « Si tu poursuis le plaisir, tu t'enchaînes à la souffrance. Mais tant que tu ne nuis pas à ta santé, jouis sans inhibition quand l'occasion s'en présente ». Quelqu'un à l'esprit confus pourrait interpréter le principe ainsi : « jouis même si tu nuis à autrui puisque le seul frein est ta santé personnelle ». Mais ce n'est pas ce qui est dit. Il est en réalité expliqué qu'il est absurde de détériorer sa santé par l'exercice de plaisirs exagérés ou nocifs. Mais il est en outre souligné que la négation du plaisir par préjugé, de même que l'exercice du plaisir avec des problèmes de conscience, provoquent de la souffrance inutile. Ce principe (ainsi que les autres) ne doit pas être détaché de l'ensemble, ou bien être interprété de sorte qu'il s'oppose aux autres. C'est ainsi qu'un autre principe dit : « quand tu traites les autres comme tu veux qu'ils te traitent, tu te libères ». Par conséquent, le sens change lorsque l'ensemble des principes est pratiqué et non pas un principe isolé.

7. PRINCIPE DE L'ACTION IMMEDIATE. « Si tu poursuis un but, tu t'enchaînes. Si tout ce que tu fais, tu l'accomplis comme un but en soi, tu te libères ». Ce principe ne dit pas, que les buts ne doivent pas exister, car la planification de toute activité se réalise à partir de buts. Il est expliqué que tous les pas menant vers un but donné, quel qu'il soit, doivent être considérés de la façon la plus positive possible. S'il n'en est pas ainsi, toute activité antérieure à l'obtention du but provoque de la souffrance et dans le cas où le but est atteint, il perd son sens par le coût vital que représente la souffrance investie dans les étapes antérieures.

8. PRINCIPE DE L'ACTION COMPRISE. « Tu feras disparaître tes conflits lorsque tu les comprendras jusque dans leur ultime racine et non pas lorsque tu voudras les résoudre ». Ce principe invite à ne pas improviser sous le coup d'impulsions irrationnelles. Presque toutes les personnes, poussées par leur anxiété face à un conflit, se lancent à le résoudre sans comprendre exactement ce qu'elles font. De cette façon, le

problème se complique davantage et en engendre un autre dans une chaîne sans fin. On explique que l'action doit être accompagnée de la compréhension.

9. PRINCIPE DE LIBERTE « Lorsque tu portes préjudice aux autres, tu demeures enchaîné. Mais, si tu ne portes pas de préjudice à autrui, tu peux faire ce que tu veux avec liberté ». D'entrée, ce principe explique que si l'on crée des problèmes aux autres, les autres nous en créent. Il dit en outre qu'il n'y a pas de raison de cesser de faire ce que l'on veut, si personne n'en subit de préjudice.

10. PRINCIPE DE SOLIDARITE. « Lorsque tu traites les autres comme tu veux qu'ils te traitent, tu te libères ». Ce principe est le plus important de tous. Son application mène à une communication positive avec les autres personnes, il est complémentaire du principe précédent qui recommande « ne porte pas préjudice aux autres », mais la différence entre les deux est grande. La question que pose ce principe est la suivante : qui sont les autres ? Les autres sont les personnes qui nous sont les plus proches. Ce sont les membres de ma famille, mon conjoint, mes compagnons de travail, mes voisins et mes amis qui me sont les plus proches. Bien sûr, tout le monde est mon prochain, mais ce « tout le monde » est si ample, qu'en fin de compte, il n'a pas de visage. C'est pourquoi ce principe doit être compris comme se référant aux personnes les plus proches. Il est vain de se préoccuper des problèmes de personnes inconnues si, par ailleurs, nous n'apportons jamais aide ni n'allons en direction positive vers ceux qui nous entourent immédiatement. Celui qui tient véritablement compte des plus proches est authentique que lorsqu'il se préoccupe de personnes plus éloignées.

11. PRINCIPE DE NEGATION DES CONTRAIRES. « Peu importe le clan dans lequel t'ont placé les événements ; l'important est que tu comprennes que tu n'as choisi aucun clan ». Ici, il n'est pas expliqué qu'il faille abandonner tout clan. Il est suggéré de considérer la position dans laquelle chacun se trouve comme étant le résultat de facteurs indépendants de son propre choix ; facteurs d'éducation, de milieu, etc... Cette attitude fait reculer le fanatisme en même temps qu'elle permet de comprendre les clans ou les positions que je n'ai pas choisis. Je n'ai pas inventé les gros, les maigres, les grands et les petits, par conséquent, je nie l'obligation de m'embrigader dans l'un de ces clans. Cet engagement envers la négation de fausses options est un acte de liberté de conscience et une position courageuse car elle reçoit la critique des clans en lutte qui prétendent m'entraîner dans leurs positions.

12. PRINCIPE DE L'ACCUMULATION DES ACTIONS. « Les actes contradictoires ou unitifs s'accumulent en toi. Si tu répètes tes actes d'unité intérieure, rien ne pourra plus t'arrêter ». On comprend par acte contradictoire celui qui laisse la sensation de « trahison envers soi-même ». On comprend par acte unitif celui qui laisse la sensation « d'accord avec soi-même ». Tout acte contradictoire, non seulement crée cette sensation de trahison envers soi-même et envers les autres, mais prédispose à de nouvelles actions dans le même sens. Une bonne formule pratique, qui permet de sortir de la contradiction et de construire une direction nouvelle dans la vie, est de commencer à pratiquer ces douze principes d'action valable.

III. EXPERIENCES REALISEES

Au cours du travail intérieur de la Communauté, on discute à chaque fois un des douze principes ou un fragment du « Paysage Intérieur » et on réalise une expérience afin que les participants puissent tirer des conclusions pratiques, utilisables dans la vie quotidienne. Cette expérience dure environ cinq minutes. Il y a différents types d'expériences. Maintenant, examinons les expériences nommées « méditations brèves ».

1. MEDITATIONS BREVES

Les méditations (extraites du Livre de la Communauté) sont regroupées de la façon suivante : de réconciliation avec le passé ; de situation dans le moment actuel ; de projets futurs et de motivation de la vie (ou sens de la vie). Il est évident que les méditations suggérées peuvent suivre un ordre quelconque dans les réunions successives selon les intérêts des participants. A la fin de la méditation, les participants discutent de leurs expériences et de son application dans la vie quotidienne.

MEDITATIONS DE RECONCILIATION AVEC LE PASSE.

L'ENFANT. Se souvenir ou s'imaginer enfant dans un lieu et un moment où l'on a subi une injustice. Comprendre et pardonner cette injustice pendant que l'on imagine l'enfant courant heureux dans un champ lumineux.

LA PEUR. Se souvenir de soi dans une situation face à une personne, animal ou objet, qui ait provoqué une peur particulière. Faire face à la situation en observant que le facteur de peur, perd sa force jusqu'à devenir sympathique.

L'ENNEMI. Se souvenir de quelqu'un envers qui on conserve une attitude de ressentiment. S'imaginer ensuite dans la situation qui a provoqué cet état. Puis, imaginer l'autre personne au moment où elle va tomber dans un abîme. Lui lancer une corde et la sauver d'une mort certaine...

LA GRANDE ERREUR. Se souvenir du moment où des moments où l'on croit s'être trompé sur la direction de sa vie; des moments où l'on suppose que si l'on avait bien choisi, la vie actuelle serait plus heureuse. Se voir dans la situation. Reconnaître que la direction prise à ce moment-là était la seule possible. Considérer qu'en ayant procédé d'une autre manière, les choses se seraient trouvées pires que dans le moment actuel. Se proposer des choix plus libres dans le futur.

LA NOSTALGIE. Se souvenir de relations amoureuses ou affectives qui ont échoué. S'imaginer dans la situation. Remercier l'autre (ou les autres) personne concernée pour les moments de bonheur et pour l'apprentissage reçu à ses côtés. Observer un envol d'oiseaux joyeux dans le ciel bleu.

LE COUPLE IDEAL. S'imaginer dans une très grande salle et observer une silhouette qui s'avance avec le visage recouvert. Lorsqu'elle est très proche, essayer de voir ses traits à travers le voile qui la couvre en sachant qu'il s'agit de la personne que l'on a toujours idéalisée comme partenaire. Reconnaître dans d'autres personnes avec qui l'on a eu des relations affectives les points de coïncidence avec le couple idéal.

LE RESSENTIMENT. S'imaginer la nuit dans un sombre jardin baigné de lune. Très proche, l'ombre d'une personne qui nous a fait beaucoup de mal. Elle est enchaînée à un arbre et demande pardon et aide. Briser sa chaîne et s'en aller joyeusement alors que le soleil du matin se lève.

LA LIBERATION. Se représenter assis sur un canapé, face à une personne en qui on a une grande confiance. Lui raconter en détail un événement que l'on a toujours gardé comme un secret oppressant. Puis, imaginer que l'autre personne s'approche et nous aide à expulser par la bouche une forme visqueuse et tiède dont la saveur est répugnante. Pendant que la forme est extraite, ressentir un grand allègement intérieur, en constatant qu'elle s'évanouit peu à peu dans les mains du collaborateur. Quitter la pièce avec une sensation de grande tranquillité intérieure.

MEDITATIONS DE SITUATION DANS LE MOMENT ACTUEL.

LA PROTECTRICE DE LA VIE. Imaginer une belle grotte tropicale entourée par un ruisseau d'eau cristalline. A l'intérieur, une dame très belle, aimable et au port digne. S'approcher d'elle. Lui indiquer le point de notre corps le plus faible ou malade et lui parler du désaccord que l'on sent avec certains aspects de notre propre corps. Représenter la dame touchant et vivifiant le point qu'on lui a indiqué au préalable. Ecouter son enseignement sur l'instrument merveilleux qu'est le corps et sur la chance que l'on a malgré les difficultés qui semblent si grandes. Puis boire l'eau du ruisseau et s'éloigner en marchant sur une plage de sable très fin.

LE TRAINEAU. S'imaginer en train de conduire un puissant traîneau à moteur. Descendre les pentes enneigées d'une montagne en évitant des conifères et sauter d'un tremplin géant. Arriver sur une belle vallée et remonter à la même vitesse jusqu'au point de départ. Observer si des inconvénients dans la montée ou la descente apparaissent et les mettre en relation avec des difficultés de la vie quotidienne.

LES NUAGES. S'imaginer en train de flotter paisiblement dans les nuages. Sauter et faire toutes sortes de pirouettes comme s'il s'agissait d'un immense matelas élastique. Courir et jouer allègrement avec une personne qui nous est chère. Redescendre à terre par un escalier mécanique. Discuter ensuite des difficultés rencontrées.

LE MINEUR. On descend par un monte-charge jusqu'au fond d'une mine. Là, on se trouve dans une galerie asphyxiante et mal éclairée. En rampant par un étroit passage, on débouche sur un grand espace bien éclairé. Les vêtements de mineur se retrouvent propres et secs. On remonte par le monte-charge. Observer les difficultés et les mettre en relation avec la vie quotidienne.

TRANSFORMISMES. Un bal costumé. S'imaginer face à un miroir. En un instant on se retrouve vêtu d'un habit extrêmement désagréable ; puis du meilleur déguisement qui soit. Considérer les deux situations après l'expérience et en discuter avec les autres participants.

CONTRACTIONS ET EXPANSIONS. S'imaginer debout sur une grande dalle blanche. On commence à rapetisser. On a maintenant la grandeur d'un enfant, on rapetisse de quelques pouces et ainsi de suite jusqu'à atteindre des limites extrêmes de petitesse en gardant toujours comme référence la dalle blanche. Commencer le processus inverse jusqu'à atteindre la hauteur normale. On continue à grandir jusqu'à l'instant où l'on ne va plus pouvoir distinguer la dalle. Revenir ensuite aux dimensions normales. Discuter des difficultés en les mettant en relation avec des problèmes de la vie quotidienne.

MEDITATIONS DE PROPOSITIONS POUR LE FUTUR.

L'ACTION SALVATRICE. On se trouve dans un champ dégagé. Il y a de forts tremblements de terre. Une lune énorme se détache dans un ciel rougeâtre ; les vents sont violents. Des gens terrorisés fuient dans toutes les directions. On arrive à une maison. Si on y pénètre, on est sauvé de la catastrophe. Mais il y a un gardien qui demande « Quelle bonne action avez-vous réalisée dans votre vie ? » On ne peut mentir et si on a réalisé une action vraiment désintéressée (sans calcul de bénéfices) on peut y entrer. On raconte l'action au gardien, mais celui-ci barre encore le passage. Alors on se promet de réaliser dans le futur une autre action désintéressée. Le gardien s'écarte et on entre.

LES FAUX ESPOIRS. On se trouve enfermé dans une pièce, sans porte ni fenêtre. Une voix venant d'un haut - parleur dit « Vous ne sortirez pas d'ici tant que vous n'aurez pas abandonné vos faux espoirs ». Ensuite, elle explique que les faux espoirs sont ceux que l'on sait ne jamais devoir s'accomplir (même si l'on vit en tentant de les accomplir). Alors, on mentionne ces faux espoirs et aussi ces espoirs dont on sait (sincèrement) qu'ils peuvent s'accomplir. Dans le mur, une porte s'ouvre sur une prairie verdoyante.

MEDITATIONS SUR LE SENS (OU LA MOTIVATION) DE LA VIE.

LA REPETITION. On marche la nuit dans une ruelle étroite. La lumière est faible et il y a de la brume. Sien que l'on tente d'en sortir par des ruelles latérales, on revient toujours au même endroit. Trois panneaux indicateurs apparaissent, ce sont des flèches orientées dans des directions différentes. Sur le premier panneau il est écrit : « Répétition de la vie », faisant comprendre qu'il s'agit là de ce qu'il vous est arrivé jusqu'à maintenant. Sur le second panneau on lit « Annulation de la vie », signifiant que cette direction mène à l'épuisement, à la perte de la force, à la routine et à l'élimination de l'enthousiasme. Finalement, le troisième indique « Au-delà de la vie », montrant qu'il existe une possibilité nouvelle que l'on n'a pas encore suffisamment éclaircie.

On demeure un moment au carrefour, méditant sur sa propre vie en relation avec ces panneaux. Enfin on prend la direction indiquée par le troisième panneau, débouchant sur une belle avenue illuminée.

LE VOYAGE. S'imaginer au sommet d'une montagne. Près de soi, descend un vaisseau spatial ressemblant à une bulle transparente. Y pénétrer et partir à une vitesse incroyable. Se diriger vers un point brillant qui s'agrandit rapidement. Soudain, le vaisseau se pose sur une esplanade. En descendant, une forme humaine offre une sphère lumineuse que l'on se pose sur le front, recevant ainsi énergie, paix et bonté. Le retour se fait dans la même bulle, puis on redescend à proximité de chez soi avec la sensation qu'il est possible de se renouveler intérieurement et d'acquiescer une direction de vie nouvelle et enthousiaste.

LE FESTIVAL. On se trouve dans une prairie verte et lumineuse. Des milliers de personnes sont confortablement allongées sans être entassées. En face, sur une vaste scène, se déroule un festival de musique de jeunes. Les fleurs sont comme des pierres précieuses; le ciel et les nuages semblent peints avec grande délicatesse. En observant une abeille, on comprend que celle-ci est véritablement vivante. La même compréhension se produit ensuite avec un superbe chat. Finalement apparaît un être qui nous est cher et l'on constate "qu'il vit". Tout est harmonieux mais inhabituel. Discuter, après cette méditation, si l'on a déjà eu des semblables expériences en d'autres occasions. Faire des commentaires sur leur signification ou l'utilité qu'elles peuvent avoir pour la motivation de la vie.

LA MORT. S'imaginer que l'on est en train de mourir, couché sur un lit. Revoir rapidement les événements négatifs et positifs de la vie. Faire un bilan des deux. Se proposer pour l'avenir une activité qui donne dignité et motivation à la vie. Se lever et sortir, fortifié dans la rue qui conduit aux activités quotidiennes.

2. MEDITATIONS AVEC LE GUIDE INTERIEUR

Les pratiques avec le guide intérieur sont d'une grande utilité pour la vie quotidienne. Néanmoins, pour qu'elles aient les meilleurs effets, il faut commencer par le configurer correctement. Toute personne peut remarquer les guides intérieurs pour lesquels il a une préférence particulière. Mais, dans ce travail, il faut en trouver un qui remplisse les conditions suivantes : 1° Sagesse, 2° Bonté et 3° Force. S'il en manque une,

l'utilisation de ce modèle n'est pas constructive. Pour sa configuration, peu importe qu'on le voit ou qu'on sente sa « présence » ; dans tous les cas, il faudra veiller à ce que ce modèle soit toujours le même et à l'évoquer avec grande force émotive. Retenons ces considérations qui expliquent l'aide puissante que peuvent apporter ces modèles dont nous parlons.

En voici la première idée "les pensées produisent et attirent des actions". Ceci veut dire, par exemple, que si mes idées sont confuses, je produirai des actions confuses. Mais comme mes actions ne sont pas isolées, si je produis de la confusion dans mon entourage, de la même façon, me reviendront les actions confuses des personnes qui ont souffert des conséquences de mes activités mal dirigées.

Par conséquent, le guide intérieur doit être pensé avec clarté et remplir des fonctions précises.

La deuxième idée s'énoncerait ainsi : « Les pensées avec foi produisent et attirent des actions plus fortes ». En disant « foi », nous indiquons conviction, sentiment fort, certitude qu'une chose est telle qu'on la croit. Ce n'est pas la même chose de penser avec la grande force des émotions qu'avec le doute. Il suffit de voir ce qu'un sentiment fort comme l'amour est capable de mouvoir pour comprendre ce que nous disons. Le guide intérieur doit de plus être pensé avec foi.

La troisième idée est celle-ci : « Les pensées répétées avec foi produisent et attirent un maximum de force dans les actions ». Si quelqu'un pense continuellement avec foi qu'il est malade, il finira par tomber malade avec plus de probabilité que s'il n'y pense que d'une manière fugace ou sans conviction. C'est également valable pour les projets que l'on fait dans la vie. Ils doivent être pensés avec clarté, avec foi et doivent être considérés de façon répétée. Alors mes actions iront dans cette direction et je provoquerai des réponses, de mon milieu et des personnes qui m'entourent, dans le sens qui m'intéresse. L'évocation du guide intérieur doit être répétée fréquemment.

CONFIGURATION DU GUIDE INTERIEUR. Si l'on a déjà un guide qui répond aux conditions requises de sagesse, bonté et force, on peut commencer à travailler immédiatement avec lui, mais dans le cas contraire, la première chose à faire est de le découvrir. Il y a différentes façons d'y parvenir. Faisons l'exercice suivant : un des participants lira lentement le texte, s'arrêtant quelques secondes sur chaque astérisque (*).

Le reste de l'assistance pourra suivre la lecture les yeux fermés, essayant d'imaginer ce que suggère le lecteur.

"Je me trouve dans un paysage lumineux où j'ai déjà ressenti un grand bonheur (*).

Je parviens à voir le soleil qui grandit. Je l'observe sans être gêné. Deux rayons S'en détachent nettement et touchent ma tête et mon cœur.

Je commence à me sentir très léger et je ressens que je suis attiré par cet astre. Ainsi, en suivant les rayons lumineux, je me dirige vers lui.

Je reçois une chaleur douce et bienfaisante du disque énorme, qui devient une sphère gigantesque. Déjà, à l'intérieur du soleil, j'inspire et j'expire amplement et profondément. La lumière qui m'entoure pénètre dans mon corps au rythme de la respiration, me donnant chaque fois plus d'énergie.

Je me sens serein et rayonnant. Alors, je demande avec mes meilleurs sentiments, que le guide intérieur se présente devant moi et qu'il le fasse de la manière la plus propice. (*)

Il me dit qu'il représente ma Force intérieure, mon énergie, et que si je sais comment l'utiliser, j'aurais une orientation dans la vie j'aurai de l'inspiration et j'aurai de la protection. Mais il faut que je m'efforce de bien le voir au de sentir sa présence avec intensité (*).

Je demande au guide de poser ses mains sur mon front et de les maintenir ainsi quelques instants. Je commence à sentir que du centre de ma poitrine grandit une sphère transparente qui finit par nous englober tous les deux (*).

Je dis au guide de faire naître en moi un amour profond pour tout ce qui existe et de m'accompagner dans la vie en me donnant joie et paix (*).

Je demande au guide de rester toujours à mes côtés dans les moments de doute et d'inquiétude, mais de m'accompagner aussi dans les moments de joie.

Le guide se sépare de moi, en même temps que je m'éloigne du soleil, plein de vie et de force. Et je descends vers le beau paysage par deux rayons lumineux, reconnaissant en moi-même une grande bonté qui cherche à s'exprimer dans le monde de mes semblables (*).

Cet exercice de configuration peut être répété autant de fois que nécessaire jusqu'à voir ou « sentir » le guide intérieur. Bien sûr, nous pouvons obtenir le même résultat sans faire appel à cet exercice, mais nous croyons que c'est un bon exemple pour parvenir aux premiers contacts. A partir d'ici, nous supposons donc que nous pouvons commencer à travailler avec un guide sage, bon et fort.

EXEMPLES DE MEDITATIONS QUOTIDIENNES AVEC LE GUIDE INTERIEUR.

Au lever : « Oh guide, mène moi vers cette journée avec foi ! »

Au repas : « Oh guide, que cette nourriture sait pour la santé et la vigueur ! »

En commençant l'activité journalière : « Oh guide, que mon travail sait fait avec joie ! »

Au coucher : « Oh guide, protège mon sommeil pour l'équilibre de mon corps et de mon mental ! »

EXEMPLES DE MEDITATIONS OCCASIONNELLES AVEC LE GUIDE INTERIEUR.

- « Oh guide, que cette injustice que je subis aujourd'hui me fortifie pour demain ! »
- « Oh guide, que cette chose pénible qui m'arrive aujourd'hui soit un enseignement dont je sois reconnaissant ! »
- « Oh guide, donne-moi sagesse, bonté et force ! »
- « Oh guide, accompagne ma solitude ! »
- « Oh guide, accompagne ma tristesse ! »
- « Oh guide, illumine mon obscur chemin ! »
- « Oh guide, fortifie mon amour ! »
- « Oh guide, fortifie ma joie ! »

Etant donné que les méditations quotidiennes et occasionnelles sont élaborées et exercées individuellement, chaque participant devra organiser sa liste personnelle, l'utilisant quotidiennement et dans les situations particulières qu'il aurait prévues.

3. EXPERIENCE AVEC LA FORCE

Les méditations brèves, les méditations avec le guide intérieur et l'expérience avec la Force sont interchangeables, suivant l'intérêt des participants dans chaque réunion.

Le travail suivant se réalise en cinq minutes environ. Un des participants lit le texte, s'arrêtant quelques secondes sur chaque astérisque (*) afin de permettre aux participants d'obtenir les expériences qui seront décrites. Il est suggéré de réaliser l'exercice les yeux fermés.

« Relâche pleinement ton corps et tranquillise le mental (*).

Imagine alors une sphère transparente et lumineuse qui en descendant jusqu'à toi finit par se loger dans ton cœur (*).

Tu reconnaîtras à ce moment-là que la sphère commence à se transformer en une sensation expansive à l'intérieur de ta poitrine (*).

La sensation de la sphère s'étend de ton cœur jusqu'au dehors de ton corps en même temps que tu amplifies ta respiration (*).

Dans tes mains et le reste du corps, tu auras de nouvelles sensations (*).

Tu percevras des ondulations progressives et des émotions, et des souvenirs positifs surgiront (*).

Laisse librement se produire le passage de la Force. Cette Force qui donne de l'énergie à ton corps et à ton mental (*).

Laisse cette Force se manifester en toi. Essaie de voir sa lumière à l'intérieur de tes yeux et ne l'empêche pas d'agir par elle-même (*).

Sens la Force et sa luminosité interne. Laisse-la se manifester librement (*).

Reviens au monde de la vie quotidienne fortifié et en paix avec toi-même. Reviens au monde de la vie quotidienne avec tes mains et ton front lumineux (*).

IV. PROMOTIONS EFFECTUEES

La Communauté est ouverte à tous ceux qui désirent participer à ses activités et reconnaît différents niveaux, en accord avec l'intérêt de chacun. Le niveau d'adhérent est le plus large de tous et il ne requiert aucun type d'engagement avec l'institution. Un adhérent peut être un simple observateur occasionnel ou bien quelqu'un qui participe à certains travaux en assistant sporadiquement aux réunions.

I. PROMOTION A MEMBRE ACTIF

Lorsqu'un adhérent désire être promu à la qualité de membre actif, c'est parce qu'il est disposé à assumer des engagements déterminés. Dans ce cas, il effectue la déclaration suivante, dans une réunion, devant les autres assistants :

« Je sais que les membres de la Communauté sont volontaires pour s'efforcer d'Humaniser la Terre, grâce à un système d'activité et d'enseignement utile à la société et à l'individu. J'ai vérifié que tout cela coïncide avec mes sentiments les plus profonds. Pour cela, je m'intéresse à une participation active que je considère positive pour moi et pour l'agrandissement de l'œuvre commune ».

Alors, un instructeur répond :

« Pour participer comme tu le réclames, la pratique des Principes t'est conseillée, en collaborant avec enthousiasme et permanence dans nos réunions et travaux. Nous recommandons également l'étude de nos livres et documents. Et maintenant, nous te souhaitons la bienvenue en tant que membre actif de la Communauté.

On salue le nouveau membre et on prend ses coordonnées pour faciliter le contact ultérieur avec lui.

2. PROMOTION A MEMBRE INSTRUCTEUR (MEMBRE D'ECOLE)

Un membre actif, qui participe régulièrement aux réunions de travaux de la Communauté, peut solliciter sa promotion à la qualité de membre instructeur s'il ressent véritablement la vocation pour des aspects d'organisation et d'enseignement. Dans ce cas, lors d'une réunion saisonnière et devant l'assistance, un autre instructeur plus ancien fait les réflexions suivantes :

« Tu as rempli les conditions requises pour être officialisé comme membre d'Ecole. Maintenant, je t'invite à méditer et à te désister de cette tentative si tu n'es pas décidé (e) à accomplir les propositions de travail et d'études plus avancées.

Souviens-toi que personne ne t'a choisi, mais que personne ne s'oppose à ton admission.

Considère que de même que tu postules maintenant, lorsque tu ne pourras pas accomplir tes engagements, tu devras t'auto-exclure. Si tu penses, sens et agis dans la direction connue, si tu contribues soigneusement à l'agrandissement de l'œuvre commune, alors, entre. Si ce n'est pas ainsi, alors, recule.

Je cite tes engagements

1° Etude de l'enseignement.

2° Application des Principes dans la vie personnelle.

3° Enseignement aux autres.

4° Contribution annuelle.

5° Participation à la réunion hebdomadaire et aux activités d'ensemble.

Alors, le postulant affirme qu'il désire être membre instructeur. Puis, on le salue et on procède à son inscription comme nouveau membre instructeur de la Communauté.

V. RECOMMANDATIONS DONNEES

Prenez l'habitude de voir les bons aspects de votre vie et de vos activités. Positivez !

Prenez l'habitude de voir les bons aspects de votre entourage immédiat : famille, couple, collègues de travail, voisins et amis. Positivez !

Prenez l'habitude de parler avec enthousiasme dans votre entourage. Positivez !

Donnez aux membres de la Communauté votre triangle de Paix, de Force et de Joie. Positivez !

Faites rayonner autour de vous l'amitié, l'entraide et l'expérience. Positivez !

Fortifiez quotidiennement votre foi en vous-même, dans les autres et dans la vie. Positivez !

Sachez être un orientateur pour ceux qui ont besoin de vous et de la Communauté !

Témoignez à d'autres des bénéfices obtenus en travaillant dans la Communauté !

Ne craignez pas l'incompréhension et le scepticisme des autres qui, en réalité, ont besoin de participer à notre cause !

Ne Vous laissez pas acculer, défendez vos points de vue avec ferveur et avec un ton positif !

Engagez-vous et discutez de manière positive la nécessité d'Humaniser la Terre au moyen de la non-violence physique, économique, raciale et religieuse !

Invitez au moins une personne par jour à embrasser cette digne cause !

Considérez votre Communauté comme un centre de communication et d'action approprié pour les membres de votre entourage !

Entretenez une relation vivante avec votre guide intérieur !

Ne vous trahissez jamais dans vos actions !

Ne perdez pas l'occasion de réaliser les actions qui motivent (qui donnent un sens) à votre vie.

Imprimerie « Correp »
21 rue Viguerie, 31300 Toulouse
Août 1982
La Communauté
Pour le développement de l'être humain
Loi 1901