

La Science de la Méditation

La pratique de la méditation, que l'on considère généralement comme une coutume orientale, s'est généralisée depuis quelques années.

SOMMAIRE

1. Qu'est-ce que la Méditation? Pourquoi est-ce une Science?
2. Prière et Méditation
3. Redéfinition de la Vie Spirituelle
4. La Méditation: Une Discipline Spirituelle
5. Les Quatre Composantes de la Personnalité
6. La Nature de l'Âme
7. Méditation: Le Pont entre l'Âme et la Personnalité
8. La Valeur de l'Alignement
9. Méditation: Un Mode de Vie
10. La Méditation Créatrice: Un Service Planétaire
11. Dangers Protections dans la Méditation
12. Méditation de Groupe
13. Le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde: Un Groupe de Méditation et de Médiation
14. Méditation de la Pleine Lune
15. La Sextuple Progression de l'Amour Divin
16. Méditation Occulte: Un Exemple

1. Qu'est-ce que la Méditation? Pourquoi est-ce une Science?

Le dictionnaire Webster's définit le terme "méditer" comme "s'engager dans la contemplation ou la réflexion". C'est là une description exacte de l'une des formes effectives que peut prendre la méditation moderne. Elle va au-delà de la méthode mystique qui consiste à chercher l'extase par l'union avec le divin ou avec Dieu, et pour soi-même. Elle dépasse le but de bien des méditations modernes qui mettent l'accent sur la "paix du mental", obtenue en détachant celui-ci de toutes ses fonctions normales, ce qui souvent provoque une sensation de paralysie mentale plutôt que de paix. L'esprit est ainsi incapable d'enregistrer, d'interpréter et de mettre en pratique.

Ces trois derniers mots donnent probablement la définition la plus exacte de la méditation créatrice - *enregistrement, interprétation et application*. Ils impliquent l'activité mentale, qui inclut la cause et l'effet, le contact avec une source d'inspiration, et la capacité qui s'ensuit d'utiliser et d'appliquer les fruits de la méditation.

Il existe une méthode qui s'apprend et que l'on peut mettre en pratique pour obtenir la concentration et l'alignement de la conscience tournée vers la source première de l'inspiration: l'âme. Tout commence par l'activité du mental; non seulement celle du mental inférieur qui représente la faculté d'analyse et de direction mais également celle qui consiste à amener le mental inférieur, en le dirigeant consciemment, à l'alignement avec le mental supérieur et l'âme. Une "pensée-semence", contemplée à la lumière de l'âme, produit de nouvelles pensées ainsi que l'illumination mentale que le mental inférieur interprète et met en pratique.

Puisque la méditation est avant tout affaire de réceptivité mentale, elle est essentiellement un moyen de canaliser l'énergie. Les scientifiques, aujourd'hui, tendent à s'accorder sur le fait que "tout est énergie" - un aphorisme occulte fondamental. La force de vie qui maintient en vie toute manifestation est énergie; la conscience est la réponse à l'énergie pénétrant le cœur et le mental des hommes. La pensée clairement dirigée dans la méditation, avec le mental tenu fermement dans la lumière de l'âme, est un moyen scientifique de contacter ces aspects majeurs de la force de vie que nous appelons *la lumière, l'amour et la puissance* et de les interpréter correctement, les dirigeant, sous la forme d'idées et de plan, pour les traduire en une activité spécifique.

La méditation est une technique scientifique sur laquelle on peut compter pour obtenir des résultats, si elle est suivie avec soin et précision. Si l'on peut apprendre les techniques de méditation, la manière de les appliquer varie d'un individu à l'autre. Chacun doit trouver sa voie par lui-même, car c'est l'expérience qui permet de devenir expert dans l'utilisation correcte de l'esprit, d'aligner la conscience sur l'énergie de l'âme et d'apprendre comment donner une juste expression dans la méditation aux abondantes ressources spirituelles disponibles dans le service.

2. Prière et Méditation

La prière et la méditation sont deux méthodes distinctes d'approche de la réalité. Toutes deux sont également légitimes et utiles. La prière se base sur la notion d'un *Dieu Transcendant*, situé au-dessus et au-delà du monde des affaires humaines. La méditation, quant à elle, fait appel à ceux qui reconnaissent *Dieu Immanent*, agissant à l'intérieur de Sa création. Quand nous prions, nous parlons à Dieu; quand nous méditons, nous écoutons Dieu, ou nous laissons Dieu nous parler.

Les distinctions fondamentales entre la prière et la méditation portent sur la motivation et le moyen. La prière se base sur le désir personnel, et ses résultats dépendent de la ferveur et de l'intensité affectives; la méditation, pour sa part, est, ou devrait être, motivée par le service du Plan et du bien supérieur de toute l'humanité. La méditation utilise le mental discipliné pour contacter l'âme et connaître la volonté de Dieu.

La prière, ainsi que la méditation sont de nature invocatoire. Elles font toutes deux appel aux forces spirituelles pour la libération d'énergies en réponse à la formulation d'une demande, et les deux méthodes sont efficaces. On a besoin des deux parce que la plus grande partie de l'humanité est encore centrée sur le plan émotionnel.

La méditation est pratiquée par ceux qui reconnaissent que la divinité - le "Royaume de Dieu" - est à l'intérieur, et que la réalisation de Dieu est un processus naturel. L'utilisation disciplinée du mental, combinée avec le service rendu à autrui, est le moyen de parvenir à cette réalisation. La formule "Christ en vous, espérance de la gloire", est une réalité pour le méditant.

3. Redéfinition de la Vie Spirituelle

On a associé presque exclusivement l'idée de développement spirituel aux religions du monde. Accomplir un travail "spirituel" signifiait devenir prêtre, rabbi ou pasteur, ou entrer dans un ordre religieux quelconque. L'Eglise plutôt que l'âme humaine était devenue la gardienne de la vie spirituelle. Aujourd'hui, l'individu est le gardien de sa propre vie spirituelle et est en train de spiritualiser sa vie matérielle.

Alors que le religieux postule que Dieu est partout, le scientifique a découvert que l'énergie est partout. Le principal problème issu de ce clivage relativement moderne de l'esprit et de la matière concerne la condition humaine elle-même. Lorsque la spiritualité n'est pas liée à la vie de tous les jours, les valeurs inférieures et matérielles tendent à prendre le pas; alors que, pour de meilleures conditions de vie mondiales, pour le bien-être humain et de justes relations humaines, il faut que les énergies spirituelles conditionnent les valeurs et la vie matérielle.

Le mot "spirituel" a trait à des attitudes, des relations, à la progression d'un niveau de conscience à l'autre. Il se réfère au pouvoir d'acquérir une nouvelle vision et d'entrevoir de nouvelles et meilleures possibilités. Il a trait à tous les effets engendrés par le processus de l'évolution qui conduit l'homme à étendre progressivement sa sensibilité; il se réfère aux expansions de conscience, à toutes les activités qui conduisent à de nouvelles formes de développement. Les découvertes de la science, ou la production de quelque grande œuvre dans le domaine de la littérature ou de l'art, sont tout autant des signes de

développement spirituel que le sont les expériences des mystiques ou ce qu'enregistre le disciple en contact avec son âme.

La reconnaissance de sa propre nature spirituelle permet à l'individu de reconnaître la divinité chez les autres et dans toutes les formes de vie. Apprendre à penser les uns aux autres en termes d'âme, c'est commencer à agir en conséquence. A mesure que chacun progresse et acquiert une compréhension plus inclusive et plus empreinte de compassion, il aide à élever la famille humaine et à la rapprocher de sa destinée spirituelle: l'établissement du Royaume des Cieux sur terre.

4. La Méditation: Une Discipline Spirituelle

Puisque le mot "spirituel" s'applique virtuellement à tous les domaines de la vie, il décrit tout ce qui conduit à une vision et une compréhension élargie et à l'intégration avec les diverses formes que prend la vie. La spiritualité implique une sphère d'influence et une responsabilité en constante extension.

Le mot clé dans le développement spirituel est la discipline. L'âme peut compter sur une vie mentalement, affectivement et physiquement disciplinée. Les premiers contacts occasionnels entre l'âme et la personnalité, nourris par la méditation, peuvent avoir une durée et une intensité accrues dans la mesure où la personnalité offre un canal prêt à être utilisé par l'âme. Une discipline réfléchie et sans fanatisme des véhicules de la personnalité égocentrique - véhicules qui sont des états de conscience - établit une relation fructueuse entre la personnalité et l'âme, amenant la vie personnelle en alignement avec l'intention de l'âme.

La discipline de la méditation quotidienne, comme moyen de contacter l'âme et de développer la conscience et la fusion de l'âme, est un des principaux moyens pour spiritualiser la vie sur cette planète et pour aider à l'extériorisation du Royaume de Dieu.

5. Les Quatre Composantes de la Personnalité

La science de la méditation implique le fait que l'être humain est essentiellement une entité spirituelle occupant la forme d'une personnalité. La personnalité elle-même se compose de quatre véhicules ou corps: les corps mental, émotionnel, éthérique et physique dense. La méditation a pour but de permettre l'utilisation correcte et le contrôle de ces véhicules, de les intégrer en un tout unifié et coordonné et finalement de fusionner la personnalité intégrée et l'âme.

Chacun des véhicules de la personnalité est l'agent d'un type particulier d'énergie et d'expérience, fournissant à la fois un mécanisme de perception et un moyen d'expression. L'esprit, ou le corps mental, distingue le vrai du faux, évalue les faits et pèse les opinions et les idées des autres. Le mental planifie et décide; c'est essentiellement un mécanisme créateur. Le corps émotionnel est cet élément de la personnalité qui perçoit et exprime les sentiments - amour, haine, désir, aspiration, colère ou la grande masse des autres émotions. Le corps éthérique est le corps énergétique qui interpénètre la matière physique dense et la conditionne par le type et la qualité de l'énergie s'écoulant à travers les canaux éthériques. Ce corps est le moyen de contact et de réponse à l'océan d'énergies dans lequel nous vivons.

Le véhicule physique dense fonctionne principalement comme un automate, répondant au flux de pensées et de sentiments qui s'écoulent, en tant qu'énergies, à travers le corps éthérique, motivant les activités physiques.

Le travail de la méditation est nécessaire pour harmoniser les facultés de penser et de sentir, pour coordonner et intégrer les corps mental et émotionnel en un tout cohérent en évoquant le flux d'énergie émanant de l'âme. Lorsque les corps mental, émotionnel et physique sont guidés par le dessein spirituel, les conflits intérieurs sont résolus et la personnalité intégrée devient un pur véhicule pour l'expression de l'âme, un moyen de libérer une lumière et un amour plus grands dans le monde des affaires humaines.

6. La Nature de l'Âme

L'âme est le siège de la conscience et de la qualité, le véritable serviteur, le disciple. Le terme "discipulat" définit l'effort de vivre une vie de service avec ses inévitables expansions de conscience.

L'âme est la volonté-de-bien intelligente du principe d'amour, le centre de force spirituel par lequel peuvent se réaliser les Plans de Dieu. Toute forme, quelle qu'elle soit, qu'il s'agisse d'un atome, d'un être humain ou d'une planète, a - ou est - une âme. L'âme, ou le principe de la conscience, bien qu'identique en nature dans tous les êtres humains, varie en fonction du degré de développement qu'elle a atteint.

L'étudiant de la méditation a besoin d'une source d'enseignements pratiques en qui il a confiance et qu'il peut tester et essayer sur lui-même. Toute expansion de conscience, qui est toujours l'acte de l'individu lui-même, lui permet d'exprimer la conscience animique d'une manière plus claire et plus exacte. Il existe une "chaîne" hiérarchique, en rapport avec la vie de l'âme, qui relie tous ceux qui sont capables, dans une certaine mesure, d'exprimer les qualités et les principes de notre vie planétaire en évolution. Tous sont reliés les uns aux autres et interdépendants, de l'unité au tout, et l'accomplissement de tout individu affecte profondément le tout.

L'âme humaine inclut mais n'est pas limitée par la personnalité à travers laquelle la vie trouve son expression. Par la méditation et la contemplation, et par l'intention soutenue du disciple, l'âme illumine le mental et inspire le cœur qui, à leur tour, transmettent compréhension et sagesse au cerveau, La psyché ou l'âme, le sujet qui perçoit ou le penseur, est l'immortelle et impérissable étincelle de divinité, le Fils de Dieu, l'intelligence spirituelle qui est l'homme réel.

7. La Méditation: Le Pont Entre l'Âme et la Personnalité

La reconnaissance de la dualité dans la nature humaine finit par produire l'intention de combler le fossé qui sépare l'âme et la personnalité, car l'âme cherche toujours à s'unir consciemment à la personnalité qui est son expression. Tandis que l'aspiration peut donner le motif, le travail effectif qui consiste à construire un pont est effectué sur le plan mental et se fonde sur la capacité de contrôler le mental par la discipline d'une méditation régulière.

La méditation établit une relation entre l'âme et la personnalité. C'est une relation de coopération, conduisant finalement à la fusion de l'âme avec la personnalité. Le travail a pour base la simple prémisse que l'énergie suit et se conforme à la pensée. L'utilisation correcte de la puissance du mental réalisera n'importe quel but, bon ou moins bon. La méditation occulte implique un mental concentré, la capacité de visualiser, celle de construire des formes-pensées et d'utiliser l'imagination créatrice, plus une saisie correcte de l'intention de l'âme.

Ce type de méditation renforce la qualité de vie. Il crée une voie lumineuse de relation et de communication entre le royaume subjectif de l'âme et son expression objective, la personnalité. A mesure que la personnalité s'adapte et se soumet à la domination de l'âme en tant que Soi réel, elle est à son tour rédemptée par la lumière et l'énergie de l'âme et tous les aspects de la vie sur le plan physique sont irradiés et élevés.

8. La Valeur de l'Alignement

La méditation est, ou devrait être, une expérience profondément spirituelle. Elle mène à une juste relation avec Dieu et à de justes relations humaines dans la vie quotidienne. Elle est essentiellement le moyen par excellence d'établir l'alignement entre les différents aspects de la vie planétaire qui, sous l'angle de la conscience et de la forme, semblent séparés.

La méditation créatrice commence par un exercice d'alignement et a pour résultat un alignement plus profond, plus vaste et plus soutenu entre le méditant et tout ce qui l'entoure. L'alignement amène les divers plans et états de conscience "en ligne" les uns avec les autres ou les ajuste correctement les uns par rapport aux autres.

Dans la méditation, l'alignement concerne le corps mental - l'esprit; la nature émotionnelle/sensible - le cœur; le corps éthérique ou énergétique et le soi physique. Quand ces composantes sont intégrées dans une unité, elles peuvent alors s'aligner avec l'âme elle-même, le Soi spirituel. Un canal de communication est alors créé reliant le cerveau, le cœur, le mental et l'âme; l'énergie de vie de l'âme, avec son pouvoir d'illuminer et d'inspirer, peut alors entrer en activité, affectant tous les aspects de la vie quotidienne.

Dans ce processus, le mental est le principe actif. Le mental voit, visualise, concentre l'énergie nécessaire et focalise l'attitude requise. Sans être nécessairement conscient des résultats obtenus, le mental triomphant peut agir comme si l'alignement nécessaire avait été créé. La répétition constante et une attention concentrée fournissent les matériaux de base de la construction.

Une fois créé dans la conscience, l'alignement essentiel est toujours présent et ne nécessite qu'un moment de pensée dirigée pour être actualisé comme un élément actif dans la relation entre la vie extérieure et intérieure.

9. La Méditation: Un Mode de Vie

La méditation offre une alternative aux valeurs purement matérielles de la vie moderne. C'est un moyen d'harmoniser ou de résoudre le conflit apparent entre les aspects spirituels et matériels de la vie. La méditation n'est pas une évasion de la réalité, mais un sentier de découverte du véritable Soi, l'être spirituel, l'âme. L'objectif fondamental de la méditation est de permettre à un individu de devenir, dans sa manifestation extérieure, ce qu'il ou elle est dans sa réalité intérieure. La méditation conduit, le long du sentier du devenir, à la capacité d'être, de connaître et d'agir. La méditation, par conséquent, engage toute l'expression de la vie, expression subjective et objective. Elle a pour but l'utilisation du mental par l'âme pour mettre en œuvre des actions en conformité avec le plan établi pour l'humanité. Dans ce processus, centré sur le Plan, l'unité en méditation est stimulée, illuminée et reçoit la capacité nécessaire pour apporter en contribution à l'évolution planétaire, la richesse individuelle que chacun possède virtuellement. La véritable méditation occulte est pratiquée comme un service rendu à la race humaine.

Aujourd'hui, l'âme de l'humanité est en voie de contrôler la vie de la personnalité. Le long processus menant à l'infusion de la race par l'âme est enclenché. La pratique de la méditation peut maintenant servir à accélérer et à renforcer le processus en cours au sein de la vie planétaire, prise en tant que tout. Dans le passé, la coopération avec le rythme planétaire de méditation fut, pour un temps, le service réservé à quelques pionniers; c'est de nos jours devenu un mode de vie pour beaucoup.

10. La Méditation Créatrice: Un Service Planétaire

La technique de la méditation gouverne toutes les expansions de conscience, y compris tout le processus du développement évolutif à l'intérieur de la planète. Elle représente la technique de contact et d'appréhension spirituelle, le moyen de poursuivre l'évolution de l'intelligence humaine, la capacité d'aimer et celle d'amener la volonté personnelle en alignement avec la volonté divine.

La méditation est le moyen le plus efficace qui soit pour transcender cette chaîne et cette limitation que constitue le sens de la séparation et de l'isolement qui retient prisonnière et rend impuissante la conscience humaine. La méditation est l'agent créateur principal sur la planète. Aujourd'hui, la méditation humaine a pour effet de changer les conditions, d'invoquer les puissances spirituelles supérieures, de travailler avec concentration - à la fois verticalement et horizontalement - dans le monde des hommes et dans le royaume de Dieu. C'est cette activité verticale et horizontale qui renferme le secret de la méditation créatrice.

L'intention de servir l'humanité est la motivation essentielle à toute véritable méditation créatrice. L'expansion du mental de l'homme se base sur la capacité d'aimer et de servir ses compagnons. Le résultat ultime manifesté dans la conscience de l'individu est l'illumination, la sagesse et la volonté-de-bien, ainsi qu'une capacité croissante à coopérer avec les projets créateurs et rédempteurs de notre vie planétaire. La méditation, en tant que service planétaire, est à la fois pratique et efficace.

11. Dangers et Protections dans la Méditation

La voie de la méditation ressemble, à de nombreux égards, à bien d'autres trajets dans lesquels on suit un sentier pour atteindre un but et, comme sur tout sentier, le voyageur peut rencontrer certains pièges. La méditation n'est pas dangereuse en elle-même, mais, si elle est mal utilisée ou pratiquée imprudemment, elle peut créer des problèmes personnels chez le méditant.

La meilleure des protections, au cours de la méditation, est le simple bon sens, et une attitude équilibrée. Le bon sens chasse tout excès de zèle, le fanatisme ou une concentration sur le but trop rigide, pouvant conduire à une sur-stimulation mentale ou physique. Le sens de l'équilibre permet de réaliser que le développement de la conscience est une épreuve de longue haleine, et que les changements ne se produisent pas en un jour. Cela évite la déception que ressent le néophyte quand les révélations n'arrivent pas aussi vite qu'il l'eut souhaité.

12. La Méditation de Groupe

Bien que la méditation puisse commencer par être une activité solitaire, comme pour tout autre champ d'intérêt, l'individu devient tôt ou tard partie d'un tout plus grand qui lui fait sentir à la fois la signification et le dessein. Par la méditation, on émerge à un état de conscience partagé par d'autres, un état aussi réel que l'existence physique, bien qu'il soit caractérisé par différents types de perception. Le méditant trouve une communauté, ou une fraternité, en conscience. Il s'engage dans la méditation de groupe.

Cela ne veut pas dire que les individus doivent travailler ensemble au même endroit et en même temps. Le véritable lieu de rencontre du groupe se trouve sur le plan mental, le plan de l'esprit.

En termes métaphysiques, la méditation se déroule hors du temps et de l'espace, mais ce qui est important dans la méditation collective c'est le sens d'un intérêt commun, d'une attention collective sur l'objet de la méditation. Les individus formant un groupe sont unis autour d'une idée ou d'un intérêt partagés, et non pas tant par un rapport personnel. Les groupes peuvent travailler ensemble et méditer sur nombre de sujets différents, mais le thème sous-jacent, dans le travail de groupe, est le service de l'humanité. De cette manière, le groupe joue son rôle dans la vie planétaire. Les groupes peuvent travailler à amener plus de lumière dans les affaires humaines et à conditionner l'atmosphère subjective de la planète. Ils travaillent avec des énergies telles que la lumière, l'amour et la volonté-de-bien, aidant à relier ces énergies subjectives à la vie quotidienne, physique. Bien que ces groupes travaillent pour éclairer l'environnement humain, ils ne se servent pas de la force. Ils ne tentent pas, par exemple, de diriger de l'énergie vers le mental d'un individu ou d'un groupe dans le but de les influencer ou de les modifier. Mais ils libèrent de la lumière, où créent une condition dans laquelle un individu ou une nation peuvent plus facilement se tenir dans la lumière de leur propre âme.

La participation à une méditation collective a souvent des effets secondaires sur les individus impliqués. A mesure que l'on travaille en méditation collective, on développe progressivement une vue plus large sur ses propres affaires, les affaires mondiales et la nature de l'interaction de groupe.

Les méditants développent un sens de l'intégration avec leurs collaborateurs, ainsi qu'un sentiment d'unité et d'identité avec tous ceux qui servent la race humaine. Ceux qui participent à ce processus en retirent une connaissance inestimable: ils apprennent, par expérience, qu'il y a une force de bien dans le monde, qu'il existe un Plan pour l'évolution humaine et que ce qu'ils font dans leurs propres vies et par leur contribution au service n'est pas vain, loin de là!

13. Le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde: Un Groupe de Méditation et de Médiation

Sur notre planète se déroule, en différentes phases, une méditation gigantesque. Tous ceux qui méditent et tous les groupes de réflexion sont unis les uns aux autres autour de leur projet spirituel unifié. Ce dessein est le service du Plan pour faire avancer l'évolution humaine. Dans cette méditation, deux centres planétaires majeurs, ou groupes, travaillent de concert avec le règne humain: l'un est la Hiérarchie spirituelle de la planète et l'autre est le NGSM. On connaît la Hiérarchie spirituelle sous de nombreux noms; pour les chrétiens, c'est "le Royaume des Cieux et de Dieu"; en Orient, c'est la "Société des Esprits Illuminés". Ce groupe comprend ces fils de Dieu qui sont plus avancés sur le sentier de l'évolution que le reste de l'humanité, qui ont transcendé les limitations de l'état de conscience strictement humain, mais qui cependant continuent à servir l'humanité et le Plan.

Aujourd'hui un nombre croissant d'hommes et de femmes commence à sentir le Plan et travaille à sa réalisation. Ils font tous partie d'un groupe uni subjectivement et connu comme étant le NGSM. Ce groupe représente un succès dans l'évolution. Pour la première fois dans l'histoire humaine, un nombre substantiel d'hommes et de femmes reconnaît le rôle du règne humain dans la continuité de la vie et de la conscience sur cette planète. Le règne humain est comme un pont entre le Royaume de Dieu et les règnes inférieurs-animal, végétal et minéral et comme tel, il remplit la tâche de médiateur divin. Le NGSM est le médiateur entre la Hiérarchie et l'humanité, il maintient un canal vibrant et rayonnant par lequel l'inspiration peut s'écouler. Les membres du NGSM acceptent consciemment cette responsabilité pour la rédemption planétaire.

Les membres du NGSM peuvent être ou non conscients du groupe en tant que tout ou de la place qu'ils y occupent. Ils sont liés les uns aux autres par leur amour pour l'humanité et par leur effort constant d'améliorer la condition humaine et de donner forme aux idées et aux principes qui doivent trouver une application à l'échelle mondiale. Par l'utilisation créatrice du mental, c.a.d. par la méditation, ces hommes et ces femmes peuvent pénétrer dans le royaume de l'âme et évoquer cette énergie divine de façon à ce que l'homme puisse s'en servir. Ils perçoivent et adaptent le Plan pour l'humanité et aident, par leur pensée méditative, à produire ces idées pratiques qui serviront toute l'humanité.

Au cœur de ce groupe de service se tiennent ceux qui utilisent la technique de la méditation occulte pour s'aligner consciemment avec la Hiérarchie et, ainsi, révéler le Plan à un monde dans le besoin. Tous les hommes et toutes les femmes de bonne volonté peuvent participer à ce grand transfert spirituel. Peu importe le stade qu'ait atteint un individu, il ou elle peut aider d'une manière ou d'une autre à créer un avenir meilleur et, ce faisant, devenir une partie intégrante du NGSM.

14. Méditation de la Pleine Lune

La méditation accomplie au moment de la pleine lune est l'une des formes les plus importantes de service. La pleine lune de chaque mois est une période d'intensification de l'énergie et d'élévation de l'activité spirituelle; une période d'inspiration, de vision, de pénétration donnant une occasion accrue de service. La méditation de la pleine lune est une technique pour effectuer un contact effectif avec la lumière et l'amour nécessaires dans le monde des affaires d'aujourd'hui. Durant les fêtes de la pleine lune, la lune se trouve, par rapport à la terre, sur le côté opposé au soleil. Ceci permet une relation pleine, directe et sans obstacle entre la terre et le soleil, source de notre vie, de notre conscience et de notre énergie, ce qui symbolise la relation existant entre la personnalité humaine et l'âme. Le temps de la pleine lune est la marée-haute des énergies spirituelles, à la fois pour la planète et dans le monde de la pensée humaine. Ceux qui choisissent de servir de cette manière travaillent à la rédemption et au renouveau, transformant et illuminant l'atmosphère intérieure de la conscience humaine. Il est nécessaire de s'aligner subjectivement avec le groupe planétaire des méditants, à la fois pour mener à bien un travail scientifique de cette ampleur et pour protéger l'individu d'une éventuelle sur-stimulation. Le fait que des gens de nombreuses nations participent à cette œuvre accroît l'efficacité de ce service, rendu par le biais de la méditation. Le groupe est plus grand que l'ensemble de ses parties.

Le déversement d'énergie spirituelle à la pleine lune est accru par la pensée concentrée des méditants œuvrant en coopération. Ce qui produit plusieurs effets: la relation subjective entre tous les membres de la famille humaine se trouve renforcée; de même que la relation entre l'humanité et tous les autres règnes coexistants sur cette planète - de justes relations humaines sont le résultat de justes relations d'homme à homme et de l'homme à Dieu; ce qui, à son tour, permet l'émergence d'une qualité supérieure de vie.

Chaque mois, durant la pleine lune, le soleil est en alignement avec l'un des 12 signes zodiacaux. Les signes indiquent la qualité des énergies subjectives qui peuvent être transmises durant ce mois. Au cours de cycles annuels, l'humanité se voit ainsi exposée à toutes les possibilités d'expérience. Ces énergies et ces qualités stimulent l'évolution de la conscience humaine; toutes les énergies zodiacales peuvent être utilisées par tous les individus.

Le travail conscient avec ces différents types d'énergie spirituelle amène inspiration et idées à portée de l'esprit et du cœur de l'homme. La méditation, spécialement quand elle est effectuée subjectivement en formation de groupe, stimule un nouveau facteur dans la conscience humaine - une maturité spirituelle croissante. Ce vaste travail planétaire de service contribue à civiliser spirituellement la planète Terre.

15. La Sextuple Progression de l'Amour Divin

La science de la méditation est basée sur le travail avec des énergies subjectives. Le méditant expérimenté peut, dans sa méditation, coopérer avec d'autres pour distribuer de telles énergies par le pouvoir de la pensée là où le besoin s'en fait le plus sentir. L'énergie primaire sous-jacente à toute la vie sur cette planète est l'énergie d'amour irradiante de Dieu, Celui en Qui nous nous mouvons, nous vivons et avons l'être.

De même que le pouls humain établit le rythme par lequel le sang circule dans l'organisme, l'énergie d'amour s'écoule à travers la vie à sa propre cadence et à son propre rythme. Dans le cas de notre planète, la Terre, le flux et le reflux de l'amour émanant du cœur du soleil sont indiqués par les cycles de la lune. Le temps de la pleine lune est la marée haute du flux planétaire, tout simplement parce que la lune ne s'interpose pas entre la terre et le soleil; elle est directement opposée au soleil. Aux périodes de pleine lune, chacun peut participer plus pleinement au flot de l'amour divin car le flux d'énergie est alors à son maximum. Chaque pleine lune offre la possibilité de devenir une partie consciente du grand processus planétaire - la marée submergeante d'énergie connue comme la sextuple progression de l'amour divin.

Cette progression commence symboliquement dans le centre planétaire de la tête (Shamballa), le centre du dessein et de la volonté planétaire, le centre d'où vient la volonté-de-bien. Cette volonté-de-bien est transmise comme amour essentiel. Du centre planétaire de la tête, le rayon d'amour parvient au cœur planétaire, la Hiérarchie spirituelle. La Hiérarchie est le Royaume des Ames, le cinquième règne de la nature ou le Royaume de Dieu. Il comprend tous ceux qui ont dépassé le stade strictement humain de l'évolution pour entrer dans ce que l'on pourrait appeler le stade surhumain. La Hiérarchie est le dépositaire de l'amour et de la sagesse planétaires, elle formule le Plan de lumière et d'amour qui réalise le Dessein de Dieu et fait avancer l'humanité.

Lorsque le flux d'amour atteint la Hiérarchie, il se concentre en un point unique, le cœur d'amour à l'intérieur de la Hiérarchie, le Christ. C'est le Christ vivant, instructeur des anges et des hommes, aîné de cette grande famille de frères: l'humanité. Le Christ, se tenant au cœur de la Hiérarchie spirituelle, est le même grand Instructeur mondial que les grandes religions mondiales connaissent sous différents noms.

Du Christ, le rayon de l'amour divin s'écoule dans le NGSM, un groupe d'individus liés subjectivement et travaillant chacun à sa place et à sa manière pour donner corps à la lumière et à l'amour dans le cœur des hommes et des femmes de bonne volonté du monde entier et de tous ceux qui réagissent positivement à l'amour et à l'idée de justes relations humaines.

Le flux d'amour émerge finalement, pour trouver une expression physique, au moyen de différents points focaux par lesquels le Christ peut travailler. Un point focal pourrait être, par exemple, un centre planétaire important comme New York, Londres, ou Genève, ou une importante organisation mondiale telle que les Nations-Unies.

Telle est la *sextuple progression de l'amour divin* qui sous-tend toute méditation. Du centre où la volonté de Dieu est connue, en passant par la Hiérarchie spirituelle de la planète et par le point au cœur de la Hiérarchie, le Christ, du Christ au NGSM qui, à son tour, dirige l'énergie sur les hommes et femmes de bonne volonté répandus dans le monde entier, et de là dans les activités humaines, sur le plan extérieur physique de la vie.

Chacun de nous fait partie de ce processus vivant. Chacun peut participer consciemment à ce flot d'amour, à cette réalité subjective planétaire qui sous-tend le monde extérieur des affaires.

16. Méditation Occulte: Un Exemple

Il y a essentiellement deux types de méditations : la mystique et l'occulte. Et toutes deux se différencient par diverses techniques de méditation.

Les formes de la méditation mystique dépendent largement de la nature sensible active et d'un désir intense d'union spirituelle, ou de quelque expérience spirituelle personnelle. Ce type de méditation a tendance à être de nature introspective et égocentrique. La méditation occulte, de son côté, part de tout ce qu'a pu apporter l'expérience mystique, pour mener l'idée de méditation une étape plus loin. Le but n'est plus l'illumination et l'inspiration personnelles, mais l'utilisation correcte de la technique de méditation pour servir à l'élévation et à la transformation du règne humain et du monde dans lequel nous vivons. La méditation occulte est une méthode de coopération au processus de l'évolution et de la rédemption planétaire.

Aujourd'hui, où tant d'absurdités et d'inexactitudes s'attachent au terme "occulte", il est utile de garder à l'esprit une définition simple. *L'occultisme est la science de l'écoulement de l'énergie et des relations énergétiques.* La méditation occulte est un moyen de diriger l'énergie consciemment et avec dessein, énergie émanant d'une source reconnue, pour créer un effet spécifique.

Il est naturellement tout-à-fait possible de méditer dans un but purement personnel pour acquérir la facilité dans le contact avec les sources d'énergies puissantes afin de les utiliser pour ses propres fins, matérielles ou subtiles. L'énergie est, en elle-même, impersonnelle. Elle peut être utilisée pour de bonnes ou de mauvaises fins. *La motivation* de chaque individu est le facteur déterminant. Si nous cherchons, dans la méditation, à canaliser les énergies de lumière, d'amour et de volonté-de-bien, elles porteront en elles-mêmes leur propre protection contre les mauvaises utilisations.

L'énergie la plus puissante qui soit à notre disposition actuellement est celle de l'amour. La vraie nature de l'amour est désintéressée et inoffensive. Si les qualités inhérentes des énergies que nous recevons dans la méditation ne sont pas également partie intégrante du méditant, ces énergies ne peuvent être transmises avec sûreté et efficacité. Il y a un blocage, un obstacle, dans le canal de transmission de l'énergie qui gêne ou dévie le flot d'énergie et l'empêche d'être utile. La méditation occulte dépend, pour être efficace, de la qualité, du motif, de l'état de conscience, du statut spirituel et du dessein défini du méditant.

La méditation occulte est une activité mentale, requérant un état d'alignement, ou d'union entre les trois aspects du mental: le mental inférieur ou concret, l'âme, et le mental supérieur ou abstrait. Cet alignement intègre les trois aspects de l'individu en méditation, l'esprit, l'âme et le corps, lui rendant accessibles les ressources spirituelles de vie, de conscience et de forme.

Cet alignement unit aussi le méditant au *principe de vie* de toutes choses vivant à l'intérieur de la planète, ainsi qu'à l'âme ou conscience de toute manifestation. L'alignement est ainsi double: vertical et horizontal. Et ce fait crée la forme fondamentale de toute méditation occulte véritablement spirituelle.

Aujourd'hui, le type le plus efficace de méditation est ce qu'on appelle le Raja Yoga, la "science royale de l'âme". Un yoga est une discipline qui permet l'union ou alignement, et un certain contrôle sur un plan de conscience donné.

Le Raja Yoga utilise l'imagination créatrice, l'art de la visualisation, et l'usage d'une pensée-semence pour exercer le mental et lui permettre d'entrer dans le monde du sens et de la signification. C'est en devenant conscients du sens et de la signification de la vie que nous nous entraînons à fonctionner pleinement comme des âmes en incarnation.

Le Raja Yoga est, pour l'individu spirituellement éveillé, destiné à appliquer correctement toutes les ressources et l'énergie disponibles. La forme typique de la méditation occulte qu'est le Raja Yoga pourrait se formuler ainsi:

Trouver d'abord un endroit et un moment où le travail puisse être fait sans risque d'interruption ou de distraction. Le meilleur moment est le matin de bonne heure, avant que le mental ne devienne préoccupé des affaires quotidiennes du monde. La régularité quotidienne est importante.

Asseyez-vous sur une chaise à dossier droit en tenant bien droite la colonne vertébrale, tout en gardant le corps souple et relaxé. Posez vos mains, les doigts croisés, sur vos genoux. Faites quelques respirations lentes et profondes tandis que vous videz votre conscience de tout ce qui aurait tendance à vous causer de l'anxiété et à distraire votre attention.

Par l'imagination créatrice, élevez la conscience à un point focal situé à l'extérieur et au-dessus du sommet de la tête. Considérez ce point comme le mental inférieur, le mental analytique, critique, apaisé et calme, un étang calme de lumière. Projetez une ligne de lumière plus haut vers le centre de l'âme, imaginant l'âme comme un brillant soleil, une source rayonnante d'énergie. C'est le soi *spirituel* réel.

Prolongez, en la visualisant, la ligne de lumière en direction du mental supérieur ou abstrait, l'aspect le plus bas du Soi *divin*. Maintenez cet alignement illuminé dans l'imagination et par la visualisation, pendant quelques minutes seulement.

Faites une pause pour un moment d'interlude, conscient de la lumière et de l'énergie de l'âme comme le point central dans la conscience. Puis, tenant le mental fermement dans la lumière, méditez quelques minutes sur une pensée-semence, par exemple: "Que l'âme contrôle la forme extérieure, la vie et tous les événements. Que l'amour triomphe. Que tous les hommes aiment".

Examinez les mots d'abord avec le mental analytique, puis essayez d'en pénétrer le sens intérieur réel. Qu'est-ce que cela signifierait si l'âme contrôlait toute la vie sur terre et si l'amour était l'énergie reliant toute l'humanité?

Visualisez alors le flux et la précipitation de l'énergie dans toute la planète du plus haut point de la vie divine au point le plus bas de la manifestation physique.

Réfléchissez un moment sur les voies et les moyens d'employer les énergies de lumière et d'amour dans tous les domaines de la vie humaine, dans toutes les parties du monde.

Pour finir, agissant comme un canal pour la transmission de l'énergie et dans un esprit de service à l'humanité, déversez les énergies libérées durant la méditation. Utilisez la Grande Invocation pour visualiser la lumière et l'amour et la puissance irradiant et inspirant la conscience humaine.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.
Que la lumière descende sur la terre.

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

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

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

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

OM OM OM