

# Méditation de Bonne Volonté

## Préparation à la méditation

### Détails pratiques

1. Asseyez-vous confortablement, la colonne vertébrale droite, mais sans raideur, ni tension. Relaxez-vous. Vérifiez que votre respiration soit calme et régulière.
2. Il est recommandé de méditer toujours à la même place, lorsque cela est possible.
3. La durée recommandée pour la méditation est de 10 à 15 minutes. Mais cinq minutes consacrées régulièrement à la méditation sont plus efficaces que 30 minutes, irrégulièrement.
4. Si vous n'avez jamais pratiqué la méditation, attendez-vous à éprouver, au début, une certaine difficulté à vous concentrer. Vous aurez besoin de persévérance, pour acquérir un certain entraînement. Ramenez, à chaque fois que cela est nécessaire, votre pensée égarée, sur le travail demandé, mais avec souplesse et évitez la tension. Une habileté croissante viendra tout naturellement, avec la pratique.

### Attitude à adopter

1. Souvenez-vous bien que vous partagez cet effort avec des milliers d'hommes et de femmes de bonne volonté dans le monde.
2. Réalisez que vous êtes essentiellement une âme et que, en cette qualité, vous avez des relations télépathiques avec les autres âmes.
3. Souvenez-vous que l'énergie suit la pensée.
4. Souvenez-vous que la méditation n'est pas une forme passive de dévotion, mais un emploi créateur du mental, qui unit activement le monde intérieur au monde extérieur.
5. Employez le pouvoir de votre imagination, vous voyant faire UN avec l'Humanité et avec tous les êtres spirituels travaillant pour le bien de l'humanité et pour l'établissement de justes relations humaines.
6. Adoptez une attitude confiante, **réalisant** que vous agissez en tant que canal pour l'énergie de bonne volonté. Cette attitude du "COMME SI" produit de puissants résultats.

## MÉDITATION SUR LA BONNE VOLONTÉ

### Stade I

1. Se joindre en pensée avec les personnes qui, à travers le monde, travaillent avec le groupe de méditation sur la bonne volonté.
2. Réfléchir sur le fait de vos relations. Vous êtes relié à :
  - votre famille • votre communauté • votre nation • les nations du monde • l'Humanité Une, faite de toutes les races et de toutes les nations.
3. Utilisez ce mantra de l'UNITÉ :

« Les Fils des Hommes sont UN et je suis UN avec Eux  
Je cherche à aimer et non à haïr  
Je cherche à servir et non à exiger le service dû  
Je cherche à guérir, non à blesser.  
Puisse la souffrance apporter sa juste récompense de lumière et d'amour.  
Puisse l'âme dominer la forme extérieure,  
Et la vie, et toute circonstance,  
Et révéler l'amour qui demeure sous les événements du temps.  
Que la vision et l'intuition viennent.  
Puisse le futur se révéler,  
Puisse l'union intérieure triompher et les divisions extérieures cesser.  
Puisse l'amour prévaloir  
Et tous les hommes s'aimer. »

## Stade II

1. Réfléchissez sur votre propre relation et celle de l'Humanité avec la Hiérarchie Spirituelle, le gouvernement intérieur de la planète.
2. Imaginez que vous vous tenez au Centre de la Hiérarchie Spirituelle et que vous êtes immergé dans la conscience du Christ, le Coeur d'Amour au sein de la Hiérarchie.
3. Maintenant ce haut point de contact, laissez vos pensées inclure tous les membres de la famille humaine dans laquelle l'énergie de bonne volonté est active.
4. En silence, affirmez :

*Au centre de tout amour, je demeure. Depuis ce centre, moi, l'âme, je me tourne vers l'extérieur. Depuis ce centre, moi, celui qui sert, je travaille. Puisse l'amour du Soi divin se répandre en mon coeur, à travers mon groupe et dans le monde entier.*

## Stade III

1. Visualisez l'énergie d'Amour s'écoulant de la Hiérarchie Spirituelle, à travers les hommes et les femmes de bonne volonté, et dans le coeur des hommes, leur insufflant de la bonne volonté et créant des relations harmonieuses et cordiales entre tous les êtres humains.
2. Méditez sur les moyens de répandre la bonne volonté, créant de justes relations humaines et restaurant la paix sur la terre.
3. Réalisez que vous aidez à construire le canal entre la Hiérarchie Spirituelle et l'Humanité, dans lequel l'énergie de bonne volonté s'écoulera librement, unifiant l'Humanité, résolvant ses problèmes, et réduisant tous les clivages.
4. Vous unissant en pensée avec tous les hommes et femmes de bonne volonté dans le monde, dites la Grande Invocation. Dites-la en comprenant sa signification, sachant que vous irradiez de puissantes énergies vers vos compagnons humains.

## 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 Coeur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le coeur 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