

## CONCENTRATION et MEDITATION

Monique ‘ Salvin ‘ Le Capon

*Ce texte reprend des extraits d'un Cd audio qui porte le même titre et qui est proposé à la vente (voir rubrique correspondante)*

*C'est à dessein que la retranscription de ces extraits a été effectuée sans y apporter de modifications.*

### La Concentration :

La vraie concentration est celle à laquelle nous sommes tous invités et celle avec laquelle nous pouvons tous réussir. C'est la concentration qui démarre, qui part, qui s'élanche à partir du cœur, à partir d'un sentir profond de l'être, ça c'est la vraie concentration.

Nous disons que la vraie concentration de l'esprit et de l'intelligence pour la méditation juste procède sur un élan du cœur, et tous les vrais initiés de la Terre, tous ceux qui vont devenir Maîtres réussissent sur le chemin initiatique parce qu'ils ont procédé d'un élan du cœur, parce qu'ils sont partis avec les moyens du bord, parce que, au départ ils ont été de grands mystiques, de grands dévots.

Le Maître Morya dit : “ N'oubliez pas que c'est la dévotion qui vous conduit jusqu'à nous “.

En fait, cela est vrai et pour démarrer dans une vraie concentration il faut partir avec les moyens du bord, avec ce que l'on est.

La concentration c'est rassembler toutes ses forces pour avancer vers un but, un but vu, un but bien défini, un but clair. On commence par ça et c'est ça la concentration. On commence par affirmer son juste motif.

Pour commencer une méditation, quelle qu'elle soit, je rassemble mes forces avec mon motif, mon motif de consécration et je dis :

“ Je veux méditer, parce que je veux apprendre à être utile. Je veux apprendre à collaborer avec la Hiérarchie des sages “.

Le véritable aspirant qui aime son but, qui aime les Grands Etres et leur travail surtout, le Grand Travail, qui aime la planète, qui aime tellement ce monde douloureux et qui voudrait tellement soulager la misère humaine, il n'a aucune difficulté de concentration.

Il va très vite s'en apercevoir, c'est pourquoi nous disons bien que c'est le vrai motif qui conduit à la vraie concentration.

Alors, puisqu'il comprend que la méditation va lui permettre de grandir, de prendre sa place et son utilité dans le monde, eh bien il va la pratiquer tous les jours, exactement comme une danseuse va faire ses exercices tous les jours ; elle n'a pas peur d'y consacrer du temps, elle se débrouille toujours pour faire ses exercices.

Tous les sages de la Terre, quels qu'ils soient, depuis le fond des âges, depuis le fond des temps, ont toujours choisi et proposé à l'instruction le symbole du soleil pour se concentrer, pour s'entraîner à la concentration et à la méditation juste, pourquoi ?

Parce que, le soleil en nous c'est le symbole de l'âme, c'est le symbole de la réalité vraie, de l'univers, de la réalité pour l'homme et cela veut dire que si tu te dis que le but maintenant c'est de devenir brillant, chaleureux, généreux comme le soleil , alors tu vas méditer sur le soleil , tu vas penser

au soleil, à la manière de travailler du soleil, à la manière d'être du soleil, mais un tout petit peu chaque jour.

Puisque le soleil est le symbole de mon être réel, de l'Être de Lumière qui est en moi et que je dois faire grandir, à lui de m'instruire, celui qui va me remplir pour faire de moi un autre initié utile. Je vais aller me mettre à l'écoute de ce soleil en moi et je ne peux l'écouter que si je l'aime. Si nous aimons quelqu'un, mon Dieu comme nous sommes à l'écoute de ce qu'il va pouvoir dire ! C'est pourquoi nous disons qu'il n'y a que ceux qui ont le cœur rempli d'amour qui peuvent faire la méditation juste, pourquoi ?

Parce que ceux qui ont le cœur rempli d'amour savent écouter.

Nous observons que ceux qui vont réussir dans la méditation viennent nous voir, nous qui sommes censés avoir fait un pas de plus qu'eux. Nous avons à faire à des aspirants qui nous écoutent. Ils viennent, ils posent des questions et ils écoutent la réponse. Ils tendent toutes leurs oreilles, ils ne nous interrompent pas constamment. Ils écoutent parce qu'ils sont remplis d'amour, parce que leur démarche procède sur un élan du cœur.

Tandis que celui qui ne fait pas une vraie démarche, qui ne procède pas sur un élan du cœur il vient, il pose des questions et c'est lui qui répond n'importe quoi. Il n'écoute pas, parce qu'il n'aime pas les autres, parce que les autres ne l'intéressent pas.

Quand on aime quelqu'un, on s'intéresse à ce qu'il va nous dire, on s'intéresse à son expression, on cherche à le comprendre, à comprendre vraiment.

Alors, on écoute bien ce qu'il a "à dire" parce qu'on se dit que "dans ce qu'il dit, à travers ce qu'il dit, je vais le comprendre et comprendre c'est aimer".

Justement, un bon moyen de s'entraîner à la concentration c'est d'apprendre à écouter, et ça on peut le faire chaque jour dans sa vie. Parce que ce n'est pas seulement au moment de la discipline de méditation qu'on va apprendre à se concentrer, mais on va apprendre à se concentrer tous les jours dans le quotidien et dans les relations humaines, c'est le meilleur entraînement à la concentration.

Alors, dans ma méditation je me mets à l'écoute du soleil, et j'imagine au fond de mon gouffre obscur, j'imagine que le soleil que j'aime tant, il est là, il me réchauffe, il remplit toute ma sphère, il remplit toute ma pièce, toute ma chambre, tout mon univers, et même je fais un pas de plus, il sort de moi, il va réchauffer et illuminer tous ceux qui vont m'approcher.

Je vais imaginer que comme le soleil, je vais commencer à devenir dans ma vie quelqu'un qui donne la Lumière et la chaleur, et je vais commencer à aborder les autres comme ça, sur un élan du cœur pour les réchauffer, parce que tous les cœurs humains sont glacés, ils ont froid, ils ont besoin de chaleur.

Les intelligences humaines ont besoin de Lumière, alors je sais qu'en moi il y a cette graine de soleil et pour la faire grandir la graine il faut qu'elle se répande à l'extérieur. Elle ne peut croître que si elle se répand à l'extérieur et toute petite qu'elle soit au fond du gouffre le plus obscur déjà je vais lui donner la possibilité de se répandre à l'extérieur.

Je vais faire comme si j'étais déjà un grand soleil.

Un grand soleil, un petit soleil, qu'importe mais soleil en tout cas ; Lumière et Amour, et même s'il n'y a personne autour de moi, même si je suis dans la solitude, eh bien, je ne suis pas seul parce qu'il y a le monde entier qui souffre autour de moi.

Alors, je vais projeter sur le monde entier moi - toute petite chose perdue et misérable dans un coin obscur -, eh bien, je vais projeter un peu de ma lumière, un peu de mes souhaits de paix.

Je vais émettre une pensée de Paix.  
 Je vais émettre une pensée d'Amour.  
 Je vais penser un peu au bien du monde.  
 Je vais envoyer un élan de moi-même,  
 Ça commence comme ça la concentration.  
 Et cette concentration va être la base d'une concentration plus fouillée plus artistique, si je peux dire,  
 plus artistique dans le mental.

A partir de là, à partir de cet élan, à partir de ce vouloir de donner un peu de soi-même, de sa chaleur et de sa Lumière comme le soleil, je vais pouvoir prendre d'autres pensées.

Alors, si je suis dans un groupe ou dans une école où l'on apprend à penser selon la pensée de l'âme qui est soleil en nous, eh bien je vais pouvoir le faire.  
 Je prendrai la pensée semence qui est conseillée par cette école ou par ce groupe, ou si je veux méditer tout seul sans être dans une école, mon Dieu, je peux le faire, parce que la Grande Ecole j'y suis toujours, je suis à l'école de l'univers, je suis à l'école de la planète.  
 Je n'ai pas besoin d'avoir une étiquette sur la poitrine qui me dise que je suis à telle ou telle école ou à tel groupe qui est manifesté sur le plan physique.  
 Je suis à l'école de la planète, je suis un étudiant du Christ parce que le Christ c'est l'Instructeur du Monde. Alors, l'essentiel c'est que je comprenne le principe de la méditation et de la concentration, et il est le même pour tout le monde, c'est le principe de l'école de la planète, et c'est donc le principe qui est appliqué dans les autres écoles qui sont sur la planète, parce qu'elles sont toutes partie intégrante de la seule et unique école de l'Instructeur du Monde qui est le Christ.

Alors, je prends la pensée semence de mon choix ou celle de l'école et je vais l'aborder sur un élan du cœur cette pensée semence, je vais l'aimer parce que je sais que si je la fais grandir en moi, elle va me forger, elle va forger mon instrument, je vais me développer et m'épanouir dans ma substance, parce que de quoi s'agit-il ?

La substance, c'est la matière du mental que nous cherchons à développer, 'nous', celui qui utilise la matière, celui qui utilise la substance.  
 Il faut d'abord que je sache ce que je suis et moi je suis l'Esprit conscient.  
 Je suis le fils de Dieu qui habite dans la matière et qui veut faire en sorte que la matière et son instrument soient utiles.

Alors, je prends la pensée, et je ne vais pas essayer tout de suite de méditer cinq ou dix minutes sur cette pensée semence. Non, mais si j'arrive à réussir d'abord une minute à bien aimer cette pensée, à bien voir ce qu'elle peut évoquer en moi, je vais l'écouter cette pensée.

C'est comme ça que je vais méditer juste.

Parce qu'en fait c'est ça, si je l'aime comme pour un être humain que j'aime, eh bien je l'écoute.

Donc, je prends la pensée semence en moi et j'écoute ce qu'elle me dit parce que je vais imaginer que cette pensée semence c'est la parole même de l'Instructeur du Monde.

Alors, imaginez si je me trouvais maintenant en personne devant le Christ, ou devant le Maître et qu'Il parle, je l'écouterai avec le plus grand respect, parce que ce qu'Il va me donner c'est un trésor.  
 Il en est de même pour la pensée semence, parce que la pensée semence c'est une pensée issue de l'Instructeur du Monde, même si c'est un instructeur, un disciple initié incarné qui me donne cette pensée semence.

Mais, le disciple incarné, le disciple initié qui me propose cette pensée semence, il parle au nom de l'Instructeur du Monde, parce que l'initié incarné représente l'aura, l'orbe de l'aura de la Hiérarchie, il représente le Maître. Il ne faut pas l'oublier, la grande chaîne de la Hiérarchie fonctionne comme ça.

Alors, je vais commencer à aimer ce premier instructeur, parce que si je l'aime ce premier instructeur, J'aimerais le Grand Instructeur ; je ne peux m'approcher du Grand Instructeur qu'en passant par le premier instructeur qui m'est donné, parce que c'est tout ce que je rencontre sur mon chemin.

Tout ce que je rencontre sur mon chemin m'instruit.

Alors, si j'aborde tout ce que je rencontre sur mon chemin sur un élan du cœur, prêt à écouter la leçon que m'apportent ceux que je rencontre, je vais m'apercevoir que je suis dans l'état de concentration.

Je vais chercher à comprendre tout ce qui se passe, et si je cherche à comprendre, j'écoute en moi l'instruction de ma propre conscience. C'est à dire je vais entendre en moi l'Instructeur du Monde qui parle par ma propre âme.

Et il en est ainsi pour les pensées semences.

Mais, petit à petit, et ça ne s'arrête pas à la méditation spécifique du matin, je vais continuer cette démarche tout le long du jour.

Je vais apprendre à écouter, à comprendre ce qui se passe autour de moi, à être à l'écoute. Et puis un beau jour je vais m'apercevoir en faisant cette petite démarche qui est une discipline quotidienne, que mon intelligence s'éclaire, que mon intellect devient de plus en plus habile à se concentrer sur une pensée.

Un beau jour je vais m'apercevoir que je n'ai plus aucune difficulté de concentration, parce que le cœur, l'écoute en moi, aura forgée mon intellect, l'aura mis dans un état juste, dans une disposition juste pour recevoir la Lumière de l'âme, parce que l'intellect contrairement à ce que beaucoup pensent ce n'est pas lui qui doit être actif et positif, non.

Un intellect qui est vraiment concentré est négatif, passif et à l'écoute de l'Esprit et de l'âme et, à l'écoute de l'âme, il peut alors formuler les pensées, devenir momentanément positif pour exprimer une pensée juste. Il prend sa juste place, c'est comme ça que procède l'intellect d'un disciple initié qui a gagné.

La concentration d'un intellect qui veut briller par lui-même, qui est gros, qui est rempli de connaissances, qui s'est bourré le crâne avec des tas d'informations dans tous les livres peut réciter les informations qu'il a enregistrées comme un petit ordinateur, il va tout régurgiter ; seuls les aveugles s'y tromperont, on va l'admirer.

Quel dommage, parce que non seulement il va grossir dans son aptitude à enregistrer les informations et à les régurgiter mais il va se remplir de vanité et il faudra un bulldozer pour briser cette coque de vanité, et ça ce n'est pas la vraie concentration, c'est une concentration de mort, c'est une cristallisation, c'est le chemin de la cristallisation la plus épouvantable.

Non, la vraie démarche et le vrai moyen pour arriver à une concentration de l'intellect dans la juste direction, c'est de le faire penser, de lui apprendre à penser, à partir de l'écoute profonde d'une réalité, d'une pensée semence qui vient de l'âme.

Il va apprendre à travailler sur cette pensée semence, à émettre des pensées lui-même.

Parce qu'il a commencé à l'écouter, à la prendre en lui-même, à l'aimer.

Alors, si je prends le symbole du soleil - dont tous les sages me disent que si je passe ma vie à me concentrer sur le soleil -, je vais tout droit au portail de l'initiation, je vais tout droit à l'expansion de conscience, je vais tout droit au cœur cosmique, c'est la porte la plus directe, le chemin le plus sûr que de méditer sur le soleil.

Oui parfaitement, de tous temps les sages l'ont dit et je ne vois pas pourquoi ça changerait maintenant au vingt et unième siècle, à la porte de l'Ere du Verseau.

Au contraire, nous allons démontrer que nous savons mieux méditer sur le grand symbole cosmique qu'est le soleil.

Alors, je me mets à l'écoute du soleil et j'écoute ce qu'il me dit en moi parce que je l'aime, parce qu'il est le pourvoyeur de la force de la vie, de la chaleur, de la lumière et il me dit le soleil :

“ Fais comme moi, donne, donne de toi-même.

A chaque circonstance, chaque fois que tu le peux, apprends à donner.

Donne à la fois la Lumière et la chaleur.

Si on donne la Lumière seule on est dans le froid.

Si je donne la chaleur seule, je brûle.

Donne la Lumière et la chaleur ensemble.

Alors, ce que tu donnes va germer, grandir, grossir.

Donne et ne t'occupe pas du résultat.

Est-ce que je m'occupe d'aller voir moi dans la Terre ou sur la Terre si les graines germent ?

Donne, et ne t'occupe pas du résultat.

Donne et ne demande rien.

En retour de quoi, as-tu besoin ?

De quoi as-tu besoin qu'on te donne, puisque toi tu es la Source, le pourvoyeur de Lumière et de Chaleur ?

Tu n'as besoin de rien, tu n'as besoin de rien demander.

Occupe toi de donner et tu seras régénéré par ton propre don.

Ton propre don va faire jaillir de toi la Source et le pouvoir de tous les dons “.

Et ainsi, je médite sur le soleil et chaque jour ma méditation s'enrichit d'un cran.

De plus, elle m'apporte quelque chose de plus et dans la lumière de ce soleil qui grandit en moi, je vais pouvoir projeter mon regard sur quelques points obscurs de ma vie que je veux éclairer, dont je veux connaître la solution.

Je vais m'apercevoir que j'ai de plus en plus de lumière pour résoudre les problèmes de mon quotidien.

Je ferai cela après ma méditation dans le soleil, dans la lumière, dans le don de moi-même, et je vais pouvoir prendre de nouveau mon problème particulier que j'avais d'abord jeté dans le cœur du Christ. Je vais le reprendre alors, et je vais m'apercevoir qu'il a diminué, qu'il est beaucoup moins gros que ce que je croyais.

Vraiment je me faisais tant de soucis pour cette chose là, je vais la remettre à sa place et je vais m'apercevoir que ce qui me donnait du souci je peux le résoudre, je le comprends mieux. Si c'est une personne je vais mieux regarder cette personne, je vais mieux la comprendre, mieux l'écouter et mieux savoir ce que je dois faire avec cette personne et ainsi de suite.

Alors, ne l'oublions pas, le principe de la vraie concentration, de la vraie méditation, c'est de commencer tout doucement par petite dose, et de petites doses en petites doses on est conduit à une seule et grande dose, et on va s'apercevoir un jour qu'on peut méditer pendant une demi heure sur un sujet sans en sortir ; tout est progressif.

Il est important d'être patient, on ne transforme pas la vibration de la substance mentale et astrale qui sont très liées, on ne les transforme pas en un seul jour.

Ce n'est pas pour rien que le Maître Tibétain dit qu'il faut quatorze ans de pratique, de méditation occulte dirigée pour transformer un être, pour transformer la substance mentale, pour parvenir au succès vrai de la méditation ; quatorze ans, pourquoi quatorze ans ?

Si on y réfléchit, on le comprend tout de suite, Vous savez que le corps, la substance et la matière du corps se modifient et se transforment tous les sept ans. Et, quand nous pratiquons une méditation occulte, nous transformons à la fois notre corps astral et notre corps mental, parce que les deux sont très liés et c'est pourquoi nous procédons sur un élan d'aspiration, parce que les aspirants sont d'abord concernés par la transformation astrale, ils se préparent à la seconde initiation.

Tous les aspirants qui s'orientent dans une école de méditation commencent à se préparer à la deuxième initiation, celle de la maîtrise du corps astral, et on maîtrise le corps astral en éduquant la pensée, à partir du corps mental. On maîtrise le corps astral mais ils forment un tout, il faut donc les prendre ensemble tous les deux.

On les réoriente à partir de cet élan, de l'aspiration qui monte, qui éclaire le mental et qui fait qu'au bout de quatorze ans, oui quatorze ans de pratique assidue, eh bien on va se rendre compte qu'on est complètement et totalement transformé.

Si on a bien fait ce travail, si on est parti du juste motif, alors peut-être qu'au bout de ces quatorze ans on va se rendre compte qu'on est devenu initié, parce que l'initiation c'est cela, c'est le progrès constant.

Ce n'est pas une cérémonie ou quelque chose de phénoménal non pas du tout, l'initiation c'est chaque jour un petit peu de lumière supplémentaire, chaque jour une capacité de don supplémentaire, parce que le don ce n'est pas seulement de donner un chèque ici ou là, ce n'est pas seulement de donner à manger ici ou là, ou de donner un sourire ici ou là en grinçant des dents à l'arrière plan.

Non, parce qu'il y a beaucoup de dons qui sont ainsi des images, des façades. Non, quelqu'un qui est très pauvre en apparence peut être riche et plein de dons, de dons de quoi ?

De dons de la radiation du cœur, avant tout, parce que la radiation du cœur, c'est la radiation solaire, c'est celle qui réchauffe et qui engendre la lumière.

Alors, pour bien démarrer dans la voie de la méditation, il faut tout simplement partir sur un élan du cœur, se souvenir de cela, aimer ce qu'on va faire.

Si vous n'aimez pas votre méditation, si vous n'aimez pas l'instructeur - l'instruction disons, parce que c'est l'instruction qui compte et pas l'instructeur -, alors cela n'ira pas.

Mais enfin on commence parfois par aimer un peu l'instructeur et puis après on s'aperçoit que c'est l'instruction qu'il faut aimer, que c'est le message donné par l'instructeur lui-même, parce que l'instructeur lui-même dans sa personne, c'est une forme qui va s'effacer.

La forme de l'instructeur ne compte pas, c'est l'instruction qui compte, c'est le message qui compte, parce que le message vient de Dieu.

C'est donc Dieu qui compte, c'est le Christ qui compte.

Alors, commençons sur un acte d'Amour.

Aimons ce que nous faisons.

On ne peut pas se concentrer, ni méditer sur ce que l'on n'aime pas.

Si moi je n'aime pas par exemple le département de l'économie et des finances, je ne vais pas commencer par me concentrer sur ce que je n'aime pas. Je n'y arriverai pas.

Je vais commencer à me concentrer sur ce que j'aime, et peut-être après ayant acquis le pouvoir de concentration, je pourrai avec succès réfléchir sur un département de l'économie et des finances qu'au départ je n'aimais pas. Je vais peut-être commencer à comprendre quelque chose, mais il faut commencer par ce que l'on aime, c'est la sagesse, c'est la logique, c'est le bon sens, et le bon sens c'est la sagesse du cœur.

Il n'y a pas d'autres moyens ...

\* \* \*

### **La Méditation pour le moment de Plein Soleil :**

A titre d'exemple, nous allons maintenant faire ensemble la méditation que nous pratiquons au moment des pleines lunes, qui sont, rappelons-le des moments de plein soleil, parce que c'est de cela qu'il s'agit.

Plein soleil – les énergies solaires de Lumière et de chaleur, d'Intelligence, d'Amour et de Pouvoir remplissent l'espace et veulent éclairer l'intelligence de l'homme, réchauffer le cœur de l'homme et donner le pouvoir d'agir.

Nous allons donc ensemble pratiquer cette méditation que nous conseillons, mais on peut prendre toute autre formule de méditation et Alice Bailey en donne dans ses livres.

Nous avons choisi celle là parce qu'elle est très intéressante. Elle commence par nous concentrer tous ensemble dans la réalité, dans la vérité de ce que nous sommes en réalité, et à partir de ce point de concentration et de vérité de l'être nous procédons à une étape de distribution de l'énergie et de projection dans le monde des hommes.

C'est donc une méditation qui est fondée tout à fait sur la réalité de ce qui se passe au moment de ce plein soleil mensuel. Nous allons donc la pratiquer ensemble, et nous prendrons à titre d'exemple le moment de la pleine lune du Taureau qui est celui de la pleine lune du Wesak, c'est à dire le moment où l'intensité solaire résonne plus particulièrement avec la Volonté de Dieu, avec le Vouloir de Dieu pour ce système solaire.

D'abord, nous nous installons confortablement dans la détente, la tranquillité, la confiance.

Nous avons soin de laisser à la porte de notre temple de l'être les soucis du quotidien.

Nous les retrouverons tout à l'heure, comme nous l'avons déjà dit, nous les retrouverons mieux, nous les comprendrons mieux, et nous les réglerons mieux.

Alors, pour le moment nous laissons tous nos soucis à la porte de la salle de méditation.

Si nous faisons une méditation en groupe sur le plan physique - ou, si nous sommes tout seul, nous sommes aussi en groupe -, il ne faut pas l'oublier, parce que nous sommes nombreux à méditer ensemble en ces moments de plein soleil.

Donc, laissons nos soucis à la porte, parce que nous nous rassemblons maintenant pour donner ensemble le meilleur de nous mêmes, pour donner notre cœur, notre chaleur solaire, qui aide à réchauffer le cœur des hommes et notre intelligence telle qu'elle est.

Ne cherchons pas à savoir si nous sommes brillants ou pas et si nous sommes très intelligents, non, ça n'a aucune importance. Chacun de nous a sa dose d'intelligence et il va la donner, et c'est en la donnant qu'elle va grandir, donc tous les soucis sont de côté.

Nous nous détendons, nous respirons tranquillement et ensemble nous allons prononcer l'affirmation du disciple. Alors l'un de nous dans le groupe la prononce, mais il la prononce au nom de tous et nous vibrons en même temps.



Cette affirmation du disciple concerne le disciple individuel, mais elle concerne le groupe en tant que disciple et le meilleur moyen de lui donner tout pouvoir à cette affirmation c'est de penser, d'imaginer, que c'est l'humanité entière qui va dire cela.

Nous allons avoir le toupet, le culot, de prononcer cette affirmation au nom de l'humanité et soyons convaincus que cette manière de faire, va déjà aider toute l'humanité.

Alors je prononce cette affirmation au nom du groupe humain qui veut servir tout ce qui existe sur notre planète et au nom de chacun de nous :

“ Je suis un point de Lumière au sein d'une plus grande Lumière.  
Je suis un filet d'énergie aimante au sein du fleuve de l'Amour Divin.  
Je suis centrée dans l'ardente volonté de Dieu, une étincelle de la flamme du Sacrifice ;  
Et ainsi JE DEMEURE.

“ Je suis aux hommes une voie de réalisation.  
Je suis une source de force pour les soutenir.  
Je suis un rayon de Lumière éclairant leur chemin ;  
Et ainsi JE DEMEURE.

“ Et demeurant ainsi je reviens  
Et foule ce sentier, celui des hommes,  
Et je connais les Voies de Dieu ;  
Et ainsi JE DEMEURE. “

(Pause silencieuse)

Dans la pause silencieuse qui suit cet énoncé nous permettons à la vibration ardente qu'ont évoquée ces paroles de remplir notre espace.

Nous écoutons la résonance en nous, et dans cette écoute le Pouvoir, la Lumière, l'Amour, remplissent tout et transforment déjà tout.

Nous sommes en état de concentration de groupe, dans un état de Pouvoir, de Lumière, et d'Amour.

C'est à partir de là que nous allons pouvoir projeter notre pensée dirigée, centrée dans le but qui est de faire évoluer les consciences dans l'humanité et notre méditation est une concentration dans ce but.

Nous allons distribuer l'énergie accumulée en nous et autour de nous.

La formule que nous utilisons nous y aide.

Réalisons pleinement chaque mot, car chaque mot est pesé.

Laissons le vibrer en nous.

Nous constaterons que dans ce silence de Paix, d'Amour et de Lumière nous nous tenons au cœur du lieu secret et calme en union de conscience avec tous nos frères de groupe dans l'Ashram du Christ ; pourquoi l'Ashram du Christ ?

Parce que nous le répétons, l'Ashram du Christ regroupe tous les Ashrams.

Toute la Hiérarchie, tous les Ashrams, c'est l'Ashram du Christ.

Alors peu importe le rayon dont nous sommes, ce rayon est dans l'Ashram du Christ.

C'est pour cela que nous sommes tous en résonance, avec tous ceux qui dans le monde méditent en ce moment.

Ce centre de silence de l'Ashram qui est le Cœur de l'Ashram du Christ reçoit l'énergie de la constellation via Shamballa, le centre où la Volonté de Dieu est connue, le centre du Conseil dans la



maison du Père et de Christ - le Père et le Christ sont UN -, et parce que nous sommes en Christ nous entendons le son et le verbe de l'énergie qui se prononcent dans la maison du Père.

Pour nous aider à écouter, nous avons le mot de pouvoir de l'énergie qui est le verbe de l'énergie qui se prononce dans la maison du Père.

Le mot de pouvoir de l'énergie sous le signe de la constellation du Taureau, c'est le mot de pouvoir du quatrième rayon et cela tombe bien, puisque ce mot de pouvoir du quatrième rayon c'est le leitmotiv pour toute l'humanité et ce leitmotiv, ce mot de pouvoir, cette énergie dit :

“ Les deux se fondent en Un “

Alors, nous réfléchissons un moment sur ce mot.

Cela veut dire que nous écoutons en nous sa résonance.

Dans le groupe, nous réfléchissons en silence sur ce mot, pendant une minute peut-être, pas trop, ce n'est pas la peine pour que ce soit bien fait.

Aujourd'hui, nous indiquons par écrit, à titre d'exemple, une réflexion concernant :

“ Les deux se fondent en Un “.

Les deux, les opposés, les deux qui peuvent être en conflit.

Les deux se fondent en UN, je peux appliquer cela à tout point de conflit que je connais sur la planète ou dans mon environnement.

Mais, puisque nous faisons une méditation pour le bien commun, je vais essayer de voir sur la planète quels sont ces deux opposés qui sont en conflit et qui doivent se fondre en UN.

Alors, je peux les trouver dans le monde des pays riches et des pays pauvres, voilà deux opposés qui ne devraient plus être opposés mais qui devraient se fondre en UN.

Un seul pays, un seul monde, une seule planète, qui vit la juste mesure, la juste richesse dans le partage. Si nous sommes dans le partage entre pays riches et pays pauvres il n'y aura plus de pays pauvres et il y aura un monde qui vit juste, un monde heureux.

Je peux regarder encore deux opposés, je peux regarder l'est et l'ouest, et si je regarde bien cela à partir du soleil, à partir de Sirius si je veux, après tout je peux imaginer que je regarde depuis Sirius au cœur du Soleil.

Eh bien, si je regarde l'est et l'ouest je m'aperçois que depuis ce Cœur d'Amour Universel il n'y a pas l'ouest, il n'y a pas l'est, il y a une seule petite boule terrestre, bien malheureuse qui crie et qui geint. S'il n'y a plus d'est et plus d'ouest qu'est-ce qu'il y a ?

Il y a un seul monde, une seule planète, une seule Terre, une seule culture, une seule civilisation, celle de l'humain qui veut devenir un Fils de Dieu, qui veut devenir UN.

UN ne veut pas dire uniformité, tout le monde pareil avec un uniforme et un chapeau sur la tête, non. UN, cela veut dire que la vie d'Amour passe fluide des uns aux autres en mettant en valeur les différences.

Chaque différence est une possibilité créatrice nouvelle.

La culture de l'Orient, la culture de l'Occident, tout se fond en UN.

Non pas pour devenir uniforme mais pour s'exalter l'une l'autre.

Elles sont toutes deux la richesse de l'humain.

C'est en ce sens qu'elles se fondent en UN, une seule et même richesse.

Celui qui conduit la méditation doit prendre soin d'être à l'écoute du groupe et sentir qu'il n'est pas bon au départ de faire durer les pauses de silence, les pauses de réflexion parce que les tous nouveaux

ceux qui commencent, ne peuvent pas durer longtemps sans s'endormir, sans décoller, sans décrocher, sans aller chercher d'autres pensées.

Alors, un tout petit peu chaque fois et nous passons au stade suivant, et nous constatons que la diffusion de l'énergie de ce quatrième rayon qui relie les opposés et les extrêmes, veut les fondre en UN, en une synthèse harmonieuse, dans l'âme - conscience de l'humanité, au niveau de l'âme.

Tout à l'heure nous parlions au niveau de Shamballa, au niveau de la Monade, au niveau de l'Esprit pour ceux qui peuvent y atteindre. Maintenant, nous parlons au niveau de l'âme, de la conscience. Alors, au niveau de l'âme, la parole, le Verbe du Christ dans la conscience dit :

‘ Je vois et quand l'œil est ouvert tout est illuminé ‘

Nous allons méditer ensemble sur cette note clé, quelques minutes, pas trop longtemps au début, en réfléchissant à ses applications pratiques dans le monde des hommes.

Si je veux réfléchir utilement à ce que veut dire cette pensée d'une manière pratique dans le monde des hommes je peux me guider à l'idée qu'il y a sept grands groupes humains selon les sept Ashrams.

C'est pourquoi l'étude du Traité sur les Sept Rayons va aider beaucoup l'étudiant en ce domaine.

Alors, je passe en revue les sept Ashrams :

Dans l'Ashram du Gouvernement je vais me demander comment cette parole peut être utile ?

Comment elle va éclairer les problèmes ?

‘ Je vois et quand l'œil est ouvert tout est illuminé ‘, qu'est-ce que ça veut dire ?

‘ Je vois ‘ ... eh bien, je m'aperçois que la nécessité urgente c'est que nous ayons dans les gouvernements du monde des gens responsables et qui peuvent dire : ‘ Je vois ‘.

Donc, des gens qui ont la vision, donc nous affirmons la nécessité que les être humains, que les nations du monde puissent élire pour les gouverner des êtres qui ont la vision.

Pour élire des êtres qui ont la vision, il faut que les peuples du monde aient du discernement.

Il faut qu'ils voient aussi, il faut qu'ils voient parmi les candidats qui veulent les diriger quels sont ceux qui sont inspirés par le bien commun, quels sont ceux qui font abstraction de leur ambition personnelle.

Donc, nécessité du discernement pour élire de bons gouvernants qui vont avoir la vision, une large vision du monde et je vais les écouter, je vais m'intéresser aux campagnes électorales même si elles sont un petit peu commerciales, même si elles sont un petit peu farfelues, ces campagnes électorales. Je vais quand même m'y intéresser, c'est mon devoir d'être humain, c'est mon devoir de citoyen de la planète Terre. Alors, je vais écouter et je vais apprendre à discerner parmi tous ces gens qui parlent quels sont ceux qui sont inspirés, quels sont ceux qui ont des paroles guidées par le cœur, par la volonté de partage, par la volonté d'équilibre, par la volonté de sagesse, et je voterai en mon âme et conscience.

Je vais prendre conscience de mon devoir de citoyen. Je chercherai à voir que la nécessité, dans les gouvernements de la planète, c'est que nous avons besoin de gens qui ont la vision.

Je vais imaginer qu'il y a un gouvernement mondial qui a la vision aux Nations Unies.

C'est dans ce sens que va aller ma méditation, pendant ces quelques minutes de pause et de réflexion et j'aurai déjà, par ma pensée, aidé, puisque l'énergie suit la pensée et que la pensée est créatrice.

Si nous sommes quelques petits groupes qui méditent dans ce sens, nous allons donner pouvoir à ceux qui ont la vision dans le monde, nous allons stimuler la prise de conscience et la responsabilité de chaque citoyen pour aller voter quand il le faut, pour élire leur juste représentant.

Dans le Département de l'Instructeur du Monde, Dieu sait si nous avons besoin de discernement. Dieu sait si nous avons besoin de voir clair.

“ Je vois et quand l'œil est ouvert tout est illuminé “. C'est tout le problème de la religion, tout le problème de l'instruction. Il faut voir quel est le vrai besoin des aspirants, quel est le vrai besoin du monde.

Alors, si je vois, tout va être illuminé parce que si je vois, je vais pouvoir engendrer la Lumière autour de moi, faire passer la lumière de ma vision.

La vision est sagesse ; toujours pareil ici aussi, nous allons appliquer le discernement et nous allons méditer sur la valeur du discernement par rapport à l'instruction, par rapport à tous ces groupes d'instruction.

Nous allons penser à la nécessité du discernement pour faire en sorte qu'il n'y ait plus de possibilité que des sectes folles et destructrices puissent grandir, comment cela ?

Si nous informons le public par la sagesse, si nous disons les choses telles qu'elles sont, tranquillement, nous allons aider à faire grandir le discernement dans le monde, dans le public.

“ Je vois et quand l'œil est ouvert tout est illuminé “.

Il faut permettre au public de voir, de voir quoi ?

Il faut fournir les informations ; il n'est pas bête le public.

Le public c'est nous, le public s'il ouvre son cœur, aura du bon sens, et il saura reconnaître les vrais instructeurs des faux instructeurs.

Il saura reconnaître quels sont les instructeurs qui ont un intérêt personnel, et quels sont ceux qui n'en ont pas, qui travaillent pour le bien commun.

Il suffit de donner au public la possibilité de voir, d'exercer son discernement et pour cela il faut donner des informations. Et, si nous avons des informations à donner sur les enseignements des sages, Eh bien, nous les mettons à disposition. Nous donnons la possibilité de voir.

Voilà une manière déjà de méditer un petit peu dans cette direction. Mais, chacun trouvera sa manière à ce niveau là.

Et, nous en arrivons tout naturellement au domaine de l'éducation, liée au troisième rayon.

“Je vois et quand l'œil est ouvert tout est illuminé “. Je vois ...Qu'est-ce que je vois ?

Le besoin des enfants du monde, le besoin d'une vraie éducation qui commence par le respect.

Une éducation sans morale, ce n'est pas une éducation.

Je vais réfléchir à ce que c'est que l'éducation, en vérité.

Je vais voir ce que c'est que l'éducation.

Alors, la Lumière aura des chances d'entrer à flots dans le département de l'éducation, et c'est dans ce sens que nous allons méditer en groupe sur le domaine de l'éducation, sous la lumière de cette note clé du signe du Taureau : “ je vois et quand l'œil est ouvert tout est illuminé “.

Imaginons que nous avons dans tous les gouvernements de la planète un ministère de l'éducation qui voit avec clarté les vrais besoins, que le besoin commence par la morale. C'est sur le fondement de la morale que nous donnerons l'enseignement, quelque enseignement que ce soit, sur quelque matière que ce soit. S'il n'y a pas de morale tout le système de l'éducation s'effondrera, nous le voyons tous les jours.

De même dans le domaine des Arts.

Si l'art n'est pas fondé sur la morale, si l'art n'est pas fondé sur le sens de l'élévation, sur la révélation de l'âme, la vraie beauté de l'Être, l'art s'effondrera.

C'est bien ce que nous voyons de nos jours, l'art s'effondre dans des basses fosses.

Quand nous voyons des pièces de théâtre où les gens sont cassés dans leur mouvement, cassés dans leur paroles, c'est l'art qui s'effondre parce qu'il n'a pas été fondé sur la morale et sur l'élévation du sentiment, de la démarche humaine, de la dignité humaine, de la beauté humaine.

Alors notre méditation va prendre son orientation sur le fait que nous voulons des ministres de la culture qui fondent leur travail de ministre, leur responsabilité, sur le sens de la morale, de la beauté, de la véritable élévation, et qui favorisent, et qui aident dans le public des gens qui émergent, qui sont là pour élever l'humanité.

Nous allons affirmer que nous voulons qu'il y ait une porte plus grande ouverte aux véritables constructeurs dans le domaine de l'art.

Et, nous allons faire de même dans le Département de la Science.

Nous pouvons méditer avec aisance sur ce qu'est cette science sans conscience.

Que ceux qui ont la charge de l'éthique dans la science aient beaucoup plus d'autorité.

Qu'on les écoute davantage et que ces valeurs d'éthique et de morale dans la science prennent le pas sur cette science sans conscience, sur la science commerciale.

Nous allons affirmer que nous voulons que cessent les expérimentations de laboratoire, horribles et nous allons faire en sorte d'aider tous ceux qui veulent mettre à jour les vrais informations, que ces gens là soient aidés, pour que le public voit ce qui se passe dans le domaine de la science, qu'il voit parce que quand ils verront:

'L'œil est ouvert et tout est illuminé '.

Nous allons voir le vrai besoin, et nous allons refuser les expérimentations de laboratoire qui sont indignes, qui font souffrir les animaux.

Qu'il y ait des expériences dans la propreté, dans la décence.

Que les gouvernements soient inspiré par la vraie morale et alors nous aurons des savants qui seront remplis de sagesse, nous aurons une science illuminée par les valeurs de l'âme, du cœur, de l'Esprit et de même dans le domaine de l'idéalisme, des religions, en particulier de la tolérance religieuse.

Dans le domaine de l'éducation idéaliste des êtres humains, dans ce domaine du sixième rayon, de cette aspiration et de cette dévotion qui est innée dans l'homme, nous allons éduquer, là aussi, nous allons jeter de la Lumière, nous allons observer que les aspirations des hommes ont besoin de recevoir à flots la Lumière.

Que l'idéal humain soit élevé au plus haut. Voir le plus haut idéal, présenter aux hommes le plus haut idéal, c'est la tâche du Gouvernement du monde, c'est l'œuvre du sixième rayon.

Présenter l'idéal, maintenir la vision de l'idéal, le plus haut idéal, éduquer les enfants à cultiver l'idéal, toujours chercher l'idéal, ce qui est le plus beau, le plus noble.

Et, de même pour le septième rayon de l'organisation, des finances, de l'ordre.

Si l'homme a le goût de l'ordre, nous n'aurons pas besoin de police.  
L'ordre viendra de lui-même, il partira du Cœur et de la conscience de l'homme.

De la conscience de l'ordre, de la volonté d'ordre surgira la propreté et le respect de l'environnement, le respect de la Terre.

Si nous avons le goût de l'ordre, de la beauté, de la propreté, nous saurons réduire la pollution, nous saurons transformer la planète, nous saurons donner la parole à ceux qui ont le sens de l'écologie.

Nous leur donnerons des responsabilités, le gouvernement saura les inclure et leur donner de vraies responsabilités, et ainsi de suite ...

Nous avons seulement dressé une ébauche pour montrer comment on peut méditer chaque mois suivant les énergies dans chacun des Départements qui montrent les nécessités humaines.

C'est à cela que nous travaillons chaque mois, essayer de former des pensées :

- des pensées de Lumière,
- des pensées de Beauté,
- des pensées d'Idéal,
- des pensées d'Amour,
- des pensées de Force,

Pour le monde entier.

Alors, nous formulons des pensées dans notre méditation, parce que ces pensées vont travailler dans le collectif ...dans le mental collectif ...elles vont agir, parce que c'est la responsabilité de chacun.

Notre devenir, c'est notre responsabilité, et chaque mois notre méditation est responsable des pensées que nous émettons.

Quand nous aurons terminé cette réflexion :

- qui a fait descendre les énergies depuis le plus haut,
- depuis notre concentration silencieuse,
- depuis notre affirmation d'état de disciple,
- nos pensées nous ont fait venir jusque sur le besoin quotidien, jusque sur la Terre,
- nous sommes là dans l'éthérique avec nos pensées,
- nous avons accumulé toutes ces pensées autour de nous,
- maintenant nous allons les projeter, les libérer dans le collectif,
- et, nous ne pouvons les libérer que par une formule de pouvoir
- et, cette formule de pouvoir c'est la Grande Invocation.

Alors là, le groupe tout ensemble, va énoncer la Grand Invocation.

Nous allons tous la dire ensemble.

Mais, il faut suivre d'une manière rythmée celui qui guide la méditation, le guide du moment, le responsable du moment de la séance.

Il ne faut pas le dire d'une manière désordonnée, chaotique.

Il ne faut pas qu'un membre quelconque du groupe commence la phrase à la place du guide.

Non, il faut suivre le guide.

Il faut la dire à l'unisson la Grande Invocation.

Alors, nous énonçons la Grande Invocation en imaginant que nous voyons la planète.

Et, nous voyons la Lumière de toutes les pensées que nous avons émises qui passent et se répandent à travers les cinq ouvertures planétaires, les cinq centres dans ce corps éthérique puisqu'ils existent et qu'on nous les a indiqués.

Le sage Tibétain nous a dit que les cinq centres sont :

- Darjeeling qui correspond à l'ouverture du centre de la tête, du centre coronal,
- Genève, et nous pouvons garder à l'esprit que Darjeeling et Genève sont les deux centres qui ont la capacité de fournir et de répandre l'énergie la plus pure. On peut très bien y penser en même temps, pendant que nous énonçons ces cinq centres.
- Londres,
- New -York,
- Tokyo.

Et nous imaginons une étoile à cinq branches autour de la planète qui est le symbole même des cinq pouvoirs disponibles à présent de l'Homme Céleste, c'est le pentagramme céleste, c'est le pentagramme humain, c'est l'homme accompli.

Par ces cinq centres, l'énergie de tout ce que nous avons pensé ensemble, de tout ce que nous pu dire va sortir et se répandre dans l'homme planétaire, dans notre planète, dans l'humanité et comme un seul nous énonçons ensemble la Grande Invocation, en vivant, en vibrant profondément les paroles que nous prononçons :

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.

(Un peu de silence entre chaque strophe de la Grande Invocation, pour laisser l'énergie se répandre)

Ensuite, ensemble nous énonçons le OM, trois fois, parce que le OM est la formule de pouvoir qui libère et projette loin de nous toutes ces énergies que nous avons accumulées.

Nous en sommes totalement libérés, parce qu'il faut se libérer complètement de l'énergie, il faut couper le lien, il faut permettre à toutes ces forces de partir.

Et, le OM libère l'énergie.  
Pour que ce soit bien réussi, il faut le prononcer et le chanter à l'unisson.

Il ne faut pas qu'il y en ait un qui fasse la note Fa, et l'autre la note Do, et l'autre la note Si dièse.  
Non, il faut la faire à l'unisson.

Alors, peu importe quelle est la note sur laquelle elle va être chanté.

Mais il faut suivre celui qui donne la note,  
Il faut que chaque membre écoute le son qui démarre de la bouche de celui qui dirige la séance, et, on va se synchroniser à lui, et, il donne le son qu'il a bien sûr.  
C'est le son de son âme.  
Ce sera la note qu'il a, mais chacun peut pour cette fois ci se synchroniser sur la note de l'âme de celui qui chante le OM

Alors, je vais le chanter maintenant pour terminer: OM ...

Après le OM,  
Dans le silence et la bénédiction,  
Le groupe se sépare,  
Dans le silence.