

# La 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.*

\* \* \*

Nous allons aborder le thème de la méditation à partir de l'unité humaine, à partir d'un penseur disons débutant dans sa quête, dans son vouloir de comprendre ce qui se passe en lui et autour de lui.

Nous nous rendons compte que la plupart du temps, quand nous commençons à penser, à réfléchir, à nous poser des questions et que nous entendons parler de méditation ...méditation ici...méditation là...nous constatons une chose avec un certain désarroi, nous nous disons :

'Mais qu'est-ce que méditer ?

Je ne sais pas méditer, qu'est-ce que méditer? '

Et, nous cherchons, nous furetons, partout en définitive nous nous rendons compte qu'il y a peu, peu de groupes, de mouvements, qui nous enseignent vraiment à méditer.

C'est souvent comme cela au début, mais bien entendu il faut persévérer, et nous nous apercevons qu'en persévérant nous finissons par découvrir les instructeurs de la méditation, les vrais ...

Chose étonnante, lorsque nous rencontrons les enseignements des vrais instructeurs de la méditation, nous sommes ravis, enchantés, parce que nous nous rendons compte que les enseignements qu'ils proposent sont une confirmation éclatante de ce qui se passait en nous et nous nous apercevons que loin d'être des ignorants de la méditation, que loin de pouvoir dire ' je ne sais pas méditer ', nous étions plutôt des êtres qui méditaient sans le savoir, qui méditaient constamment.

Parce que nous le répétons encore une fois, méditer c'est réfléchir, c'est penser, c'est chercher...

Et, c'est essayer de faire en sorte que sa recherche, sa pensée, sa quête, bien entendu trouve ce fil d'Ariane qui débouche dans un processus d'illumination constante.

Alors comment cela ?

Eh bien, ce fil d'Ariane, c'est cela qu'il faut trouver en soi et je dirai que le fil d'Ariane qui est un fil blanc, qui est un fil de Lumière qui nous conduit au travers de tous les labyrinthes, de tous les pièges possibles qui peuvent exister dans cette psyché humaine, ce fil d'Ariane pour nous, il commence autour du motif.

La vraie méditation, la vraie quête, la vraie recherche de la compréhension de la réalité humaine et cosmique, se bâtit autour du motif central.

Quel est notre motif ?

Parce que c'est là ; tout est là en vérité ; c'est à partir du motif que nous allons voir quelqu'un suivre une route juste de méditation, suivre une route qui va lui apporter l'équilibre, la joie, la santé, la paix, le pouvoir de devenir de plus en plus un être humain utile et à sa place.

Ou bien, nous allons voir à partir d'un motif erroné un être humain se perdre constamment dans les labyrinthes, il n'aura pas le fil d'Ariane.

Il va se perdre dans tous les pièges, dans tous ces faux semblants auxquels on donne le nom et l'étiquette de méditation, auxquels on donne l'étiquette de spiritualisme et qui sont en vérité des aberrations mentales, psychiques, affectives, des mirages, des illusions dans lesquels certains malheureusement se perdent.

Oh, ce n'est pas irrémédiable, parce que l'on peut toujours se retrouver.

On se retrouvera toujours dès l'instant où on retrouve le vrai motif, le juste motif.

Dès l'instant où quelqu'un -qu'il soit momentanément perdu et égaré dans les pires aberrations qui peuvent exister, et Dieu sait s'il y en a des folies humaines, elles font du bruit et on les voit -, mais, dès l'instant où quelqu'un au milieu même de toutes ces folies, même s'il est perdu, dans la secte la plus épouvantable, la plus idiote, la plus folle, la plus dure, dès l'instant où cet être là se met à vouloir cultiver le juste motif, un vrai motif, un fil d'Ariane, le commencement du fil d'Ariane qui est en lui, qui est ancré en lui, se met à vibrer.

Il se rend compte qu'il a l'issue de secours en lui, et cette issue de secours en lui, ce fil d'Ariane c'est quoi ?

Eh bien, justement c'est la vérité, c'est l'Esprit de Vérité ce fil d'Ariane, et cet Esprit de Vérité justement a été effusé sur toute chair par Christ quand il est venu pour cela il y a 2000 ans.

Il l'a dit :

''J'ai donné l'Esprit de Vérité. Je le donne à chacun de vous. Il est effusé sur toute chair ''.

C'est cela et c'est vrai, et nous le vérifions en vérité dès l'instant où en nous, nous nous mettons à dire et à proclamer,

- même si l'on est tout seul perdu dans le gouffre le plus obscur -, si nous nous mettons à proclamer à la face de Dieu, si l'on peut dire, c'est à dire à la face de tout ce qui Est et à la face de tous nos problèmes -,

'' Je veux la vérité, je veux trouver la vérité, seule la vérité m'intéresse, je ne veux pas de mensonges, je ne veux pas d'illusions, je ne veux pas de toute cette fantasmagorie, je veux seulement la vérité, la vérité la plus pure, même si je dois être dépouillé de tout, peu importe je veux la vérité, même si cette vérité me dit que je suis un imbécile, je veux la vérité ''.

Alors, celui qui est capable un jour au sein des pires tourments, au sein des plus belles illusions, ou des plus beaux '' joyaux de Mara '', comme disent les Tibétains, au sein des plus belles manifestations qui se passent autour de lui, au sein de l'encens le plus parfumé, si un être est capable de dire au milieu de tout cela :

'' Je veux seulement la vérité '',

alors, l'Esprit de Vérité en lui, le diapason, le fil d'Ariane vibre et il va commencer à ouvrir les yeux, il va commencer à essayer de penser juste parce qu'ouvrir les yeux c'est regarder les choses avec discernement, essayer de bien les comprendre.

Et, pour essayer de bien les comprendre, il va faire un usage discriminatoire de sa pensée. Sa pensée va être inspirée par l'Esprit de Vérité qui va être la plume de Lumière qui va être projetée sur tous les phénomènes de la vie à partir desquels il va pouvoir se mettre à penser juste, à faire le tri.

Et, c'est là que commence en vérité la vraie méditation.

Ce penseur là, c'est un méditant.

Un méditant qui au début s'ignore.

Quand il découvre les livres des sages, il va s'apercevoir justement qu'il était un méditant et qu'il faut simplement qu'il continue, qu'il étudie et qu'il médite dans cette direction des Sages et des Maîtres qui ne '' font pas de quartier au mensonge '', en vérité.

Mensonge / Vérité, Oui ...le Maître projette constamment la Lumière de la Vérité et le mensonge ne peut tenir. Ce n'est pas possible pour celui qui est sincère et qui veut la vérité. Alors, tout ce qui est

faux en lui, tout ce qui est mirage, tout ce qui est illusion dans ce monde de l'occultisme et de l'ésotérisme, il le met de côté de mieux en mieux et de plus en plus facilement.

Alors, en quoi consiste l'entraînement des sages à la méditation ?

C'est de cela que nous allons essayer de parler. Nous n'allons pas commencer à nous perdre dans les mirages et les illusions pour essayer de les stigmatiser, non ce n'est pas la peine ; celui qui commence à suivre un entraînement sage, équilibré, et sain de méditation fera lui-même le tri.

Il aura l'œil du discernement, il aura l'œil de la vérité en lui qui fonctionne, il aura le fil d'Ariane qui le conduira constamment, toujours, au travers de ce labyrinthe de la psyché humaine.

Nous disons donc que la méditation se bâtit autour d'un juste motif, et celui qui aime la vérité en définitive, il l'aime non seulement pour lui, mais il l'aime pour l'humanité, il l'aime pour tous, pour tous ceux qui l'entourent.

En fait, il se rend compte que si l'homme respire dans un peu plus de vérité dans toute sa vie, dans son comportement, dans ses actes, dans ses relations, il se rend compte que dans la vérité tout va beaucoup mieux, dans la vérité on découvre la solution des problèmes.

La vérité, la quête de la Vérité elle part sur le motif de la Bonne Volonté, du bon vouloir, du vouloir de justesse et de justice, du vouloir de beauté, du vouloir de sagesse, pourquoi ?

Pour faire un monde meilleur.

Pour vivre mieux dans ce monde des hommes.

Pour établir de justes relations humaines.

C'est tout cela que dans son cœur, le méditant qui a le juste motif, c'est tout cela qu'il cultive, c'est tout cela qu'il a.

Il démarre avec tout cela dans son cœur, il veut vivre mieux, il veut vivre juste, il veut pouvoir être équilibré, à sa place pour mieux remplir son rôle, là où il est placé, et à commencer par sa famille, à commencer par son devoir quotidien.

Il se rend bien compte au départ qu'il était peut-être déséquilibré, qu'il avait des problèmes, qu'il souffrait, et que :

- s'il souffrait,
- s'il était déséquilibré,
- s'il était un poids dans son milieu social,
- s'il est un poids pour les autres, alors, il est un poids pour lui-même.

Il se dit :

“ Ce n'est pas ça la Vie ...

Je voudrais bien ne plus être un poids pour les autres.

Je voudrais être utile, c'est là le grand motif “.

Là est le premier critère pour ceux qui entraînent des gens à la méditation sage.

C'est de se rendre compte de ce qu'est l'aspirant qui s'approche, quel est son motif ?

Et il en va de même pour toutes les écoles ésotériques, parce qu'il n'y en a pas tant que ça, des vrais écoles, mais disons l'Ecole ou le groupe de méditation qui veut entraîner des aspirants.

Ils regardent d'abord quel est le motif de la personne qui vient et quand la personne qui s'approche dit :

- ‘ Je ne veux pas être un poids pour les autres,
- je veux pouvoir m’assumer pleinement,
- et, en m’assurant pleinement déjà je sais que je serai utile parce que je serai bien à ma place,
- mais, à partir de là, je ferai un pas de plus et je développerai des qualités afin d’être encore plus utile aux autres, afin de pouvoir engendrer un acte de service aux autres ‘

Alors là nous disons, celui-là il est prêt.

Il est prêt pour commencer un véritable processus scientifique de méditation.

C’est-à-dire un véritable processus sage et intelligent, et connaissant pour cultiver sa pensée, sa pensée qui va le forger, parce que la Grande Loi de la pensée, la Grande Loi de la sagesse dit que :

- ‘ l’homme devient toujours ce qu’il pense ‘.
- ‘ Tel un homme pense dans son cœur, tel il est ‘

Et, cette Loi dit encore :

- ‘ L’énergie suit la pensée ‘.

C’est sur ces Lois Fondamentales qu’est bâti tout l’entraînement à la méditation juste et saine et qui apporte à l’homme son équilibre, qui le met à sa place, qui lui donne sa capacité et le pouvoir de s’assumer, de régler ses problèmes, ce qui est déjà une bonne chose, au lieu d’être un malade, au lieu d’être un psychopathe, au lieu d’être un névropathe.

Parce qu’en vérité dans l’humanité, on pourrait dire qu’au départ nous sommes tous des névropathes et des psychopathes dans l’évolution, au cours des incarnations, avant de devenir un être équilibré.

Bien entendu qu’actuellement dans le monde il y a des êtres équilibrés, mais ils sont passés par tous les processus de problèmes avant, et il n’y en a pas tant que ça des être équilibrés, des êtres qui s’assument et qui sont vraiment utiles aux autres. Mais, il y en a de plus en plus, c’est ce qui nous permet de nous réjouir.

Autrement, au départ, dans tous ces milieux soi disant occultes et ésotériques nous rencontrons malheureusement beaucoup de névropathes et de psychopathes, c’est-à-dire des gens qui d’abord avaient une démarche extrêmement mystique, extrêmement duelle, extrêmement coupée en deux, et ces êtres là cherchent désespérément à retrouver leur équilibre, à retrouver leur vérité, à retrouver leur intégralité, à procéder dans la vie d’une manière unitive, solide, saine, à s’assumer.

Dès l’instant où l’on s’assume et où l’on commence à régler ses problèmes comme je l’ai dit on commence déjà à être utile puisque déjà on ne fait plus poids sur personne.

Alors, dans ce motif là, à partir de là, on va comprendre ces Lois de la Pensée, on va se mettre à travailler dans cette direction. Et, c’est là dessus nous le répétons qu’est fondé tout le processus de la méditation, cette méditation scientifique, cette méditation qui fait usage de l’appareil mental de l’homme, de toutes les capacités mentales qui sont latentes.

Alors, est-il besoin de prouver que l’homme devient ce qu’il pense, et que la pensée colore toute la vie ?

Nous n’allons pas rentrer dans tous ces détails, cela paraît évident.

Il suffit que chacun réfléchisse et observe dans sa vie, que sa pensée gouverne sa vie, quelle qu’elle soit, si c’est une pensée chaotique, si c’est une pensée qui saute à droite à gauche, si c’est une pensée de réaction, eh bien, il va être déséquilibré, il va être ballotté à droite et à gauche.

Si c’est une pensée pessimiste qui ne fait que se dire :

- ‘je suis malade, je suis malheureux,

- tout le monde m'en veut,
- je suis la victime des autres,
- je suis la victime de mes parents, ils ne m'ont pas compris,
- je n'ai pas eu la chance dans ma vie,

eh bien, nous aurons un être absolument malheureux qui va finir par être un vrai psychopathe mais que personne ne pourra vraiment guérir tant qu'il n'aura pas, lui, vraiment décidé de changer sa manière de penser.

Le jour où il décide de changer sa manière de penser, alors oui, les psychologues et les psychothérapeutes pourront l'aider, pourront lui donner des indications qui vont l'aider à se fortifier dans une nouvelle manière de penser. Mais, à ce moment là, je pourrai dire qu'il n'a plus besoin de psychothérapeutes parce qu'il va découvrir en lui le sage qui pense juste, c'est à dire le fil d'Ariane, c'est à dire l'Esprit de Vérité en lui, qui va lui indiquer comment penser d'une manière juste et constructive.

Déjà, dès l'instant où il décide de s'assumer, dès l'instant où il décide d'être utile, c'est déjà une pensée juste. Et, à partir de là, il va commencer à réorienter toutes les forces.

Il va commencer à cesser de regarder son nombril, il va commencer à cesser de se plaindre, il va commencer à mieux regarder autour de lui.

Le processus est enclenché, le processus de restructuration, le processus d'équilibre.

Il va commencer à se demander : qu'est-ce que je peux faire pour être utile ?

Pour être utile aux autres et non pas tellement " qu'est-ce que les autres vont faire pour moi, qu'est-ce qu'ils peuvent faire, qu'est-ce qu'ils me doivent ".

Non, il va commencer à se dire qu'est-ce que je dois faire moi pour être juste, pour être honnête, pour être propre, pour assumer mes responsabilités.

Vraiment, à partir de là, s'il se pose ces questions, il va trouver, parce qu'en lui il a les réponses.

A partir de là, il peut commencer un processus d'éducation de sa pensée d'une manière précise, d'une manière fondée sur les Lois de la Pensée et c'est ça la méditation scientifique ; alors en quoi ça consiste ?

Nous observons que si nous utilisons une pensée – clé, une pensée qui porte vraiment des énergies et des forces de cet Esprit de Vérité en nous, si nous utilisons cette pensée d'une manière régulière pendant un certain laps de temps, nous nous apercevons que cette pensée - clé, cette pensée force, cette pensée d'équilibre, cette pensée de qualité juste va façonner notre mental.

Et, en fait c'est ça la méditation.

Nous optons et nous décidons de façonner notre mental, toute notre mentalité, toute notre manière de penser, puis décidons de la façonner d'une manière qui soit la plus juste et la plus utile possible, qui soit la plus saine possible.

Nous utilisons donc une pensée –clé pendant plusieurs jours, et les sages ont bien proposé qu'il fallait utiliser la pensée au moins un cycle, un cycle complet, au moins trente jours pour que cette pensée engendre vraiment des transformations dans la matière mentale, pourquoi ?

Nous pouvons l'expliquer d'une manière ésotérique.

Au cours de ce mois, la matière qui est régie par les cycles de la Lune se présente sous différents aspects, sous cette énergie pure qui est liée à l'énergie solaire en nous, qui est liée à l'Esprit de Vérité en nous.

Alors, la matière mentale se présente sous toutes ses faces, sous toutes ses vibrations pendant tous ces cycles et elle reçoit l'énergie d'une manière complète.

Dans un cycle de trente jours, en gros de 28 à 30 jours, c'est vraiment le cycle de la matière sous le feu de l'Esprit de Vérité, et c'est ainsi que nous retirons tout le suc, tout le pouvoir de pensée de ce que l'on appelle une pensée- semence, une pensée- graine ; pourquoi ?

Une pensée chargée de Lumière, une pensée chargée d'équilibre, une pensée chargée de bons motifs et cette pensée va fructifier en nous, au cours de ces trente jours et nous observons que les méditations que peuvent donner les sages sont toujours les pensées les plus élevées, les plus idéalistes, les plus justes, les plus équilibrées.

C'est ainsi que l'équilibre s'instaure peu à peu dans le mental de celui qui médite.

Il se façonne lui-même, il fait de lui ce qu'il veut être.

Alors, à partir de là nous voyons bien que nous sommes entièrement libres de choisir la pensée que nous voulons pour faire de notre matière ce que nous voulons qu'elle soit.

Chacun choisit sa pensée, chacun choisit sa ligne de méditation.

Les instructeurs de la méditation ne donnent que des pensées de sagesse et des pensées d'équilibre, et l'étudiant qui postule pour pratiquer ces méditations choisit librement de travailler avec ces pensées là.

Je dis bien librement, toujours librement.

La liberté c'est le critère, mais évidemment il faut faire le travail en connaissance des Lois de la Méditation, il faut suivre vraiment l'instruction parce que si par hasard je médite un jour et puis après tout le reste du mois je dis :

“ oh, je n'ai pas le temps ... ”

il ne faut pas s'attendre à avoir des résultats.

Alors, après on ira dire à l'instructeur :

“ votre méthode, elle ne tient pas debout, cela ne marche pas ... ”

C'est de la mauvaise foi ; à ce moment là on s'élimine complètement de ce groupe d'instruction.

Si on ne fait pas le travail comme il faut, soyons honnêtes, n'incriminons pas l'instructeur, ni la méthode, mais le tort nous revient.

C'est parce que nous n'avons pas fait les choses comme il faut, c'est parce que nous avons été fantaisistes, c'est parce que nous avons mélangé des tas de méthodes.

Il faut être juste.

Il faut être sage.

Il faut être logique, avoir un peu de bon sens.

Mais ce travail, on peut le faire tout seul, on n'est pas obligé de s'inscrire dans une école ou dans un groupe si on n'a pas confiance, si on ne comprend pas.

Il ne s'agit pas d'avoir la confiance aveugle, il s'agit de comprendre ce qui se passe.

Si l'on comprend ce qui se passe, alors on fait le travail, mais on l'expérimente honnêtement.

Si on ne le comprend pas il ne faut surtout pas le faire.

Il faut être logique avec soi-même.

Et je dis que l'on n'est pas obligé de s'affilier à un groupe ou à une école.

On peut méditer tout seul.

On peut très bien prendre les livres et les enseignements des Maîtres et travailler tout seul.

Un penseur, il pense tout seul, il pense par lui-même, il choisit par lui-même son mode de pensée.

En vérité ceux qui travaillent avec succès sont dans ces “ groupes justes ” d'enseignement de la méditation - nous pouvons citer l'Ecole Arcane qui est fondée sur les Lois et sur la connaissance juste et sur l'enseignement qui a été donné par celui que l'on a appelé le Maître Tibétain et par Alice Bailey.

Si nous avons choisi l'enseignement d'Alice Bailey et du Tibétain c'est parce que nous avons reconnu qu'il était vraiment un enseignement de virtuose de pensée.

Qu'est-ce que donne cet enseignement ?

Il donne des clés, des pensées semences, et puis il révèle aussi quelles sont les Lois de la méditation et quels sont les pièges de la méditation.

C'est pourquoi il est très important de l'étudier.

Mais on peut l'étudier seul, on n'est pas obligé de s'affilier à une Ecole ou à quelque groupe que ce soit.

Dans la Fraternité Blanche de Mikhael Aivanhov on donne aussi des pensées semences et des pensées clés, des pensées à méditer tous les jours, des pensées de sagesse, des pensées de beauté, des pensées de construction.

Et, certainement il y a d'autres Ecoles ... On n'est pas là pour établir une liste ...

On essaye de dégager les principes et le processus de la méditation individuelle.

Donc, si chaque jour je m'applique à intégrer en moi la force et le pouvoir d'une pensée de beauté, d'une pensée de vérité, d'une pensée constructive, cette pensée et cette énergie vont devenir vraiment miennes.

Je vais en avoir toute la force à l'intérieur de moi et je vais m'apercevoir que mon mental se transforme vraiment, que toute la matière de ma vie, petit à petit se transforme, devient équilibrée. Je deviens vraiment ce que j'ai choisi d'être.

Alors, si au début je suis malade, déséquilibré, si au début j'ai des problèmes, mais si j'introduis en moi des pensées d'équilibre, des pensées de force, des pensées d'utilité et si je réfléchis d'une manière saine aux problèmes du monde, eh bien je m'aperçois que peu à peu je trouve mon équilibre, je trouve la santé, je deviens quelqu'un qui garde de plus en plus de force pour s'assumer, pour régler ses problèmes, pour prendre ses responsabilités dans sa vie et puis après je fais un pas de plus, je deviens quelqu'un qui est vraiment utile et qui peut commencer à aider les autres.

Et, tout ça c'est la méditation qui peut me le donner.

Les méditants ne se trouvent pas seulement dans les groupes d'études ésotériques, dans les groupes de méditation, nous pouvons dire que tous ceux qui réussissent leur vie dans le monde, ce sont des méditants, des gens qui méditent et qui utilisent la pensée d'une manière juste.

Un chef d'entreprise pour qu'il réussisse c'est un grand méditant, il médite dans la direction de l'entreprise, c'est un grand serviteur, il donne du travail à d'autres, il leur permet de vivre, c'est un méditant qui a réussi. Il a choisi sa manière de penser, c'était le succès de l'entreprise, comment mener une entreprise, cela prouve qu'il avait une maîtrise de pensée en ce domaine là, c'est un grand méditant.

Un juste politicien qui avec toute sa bonne volonté de remplir son rôle et d'avoir une responsabilité pour essayer de participer à une législation juste c'est un grand méditant. Nous nous apercevons que ces hommes politiques savent maîtriser la pensée.

Cela ne veut pas dire qu'ils sont justes par rapport à la réalité, par rapport à tout ...

Cela ne veut pas dire que tout ce qu'ils font est juste, mais on peut observer qu'ils maîtrisent leur pensée.

Alors, ensuite la direction que nous prenons, bien entendu, dépend toujours du motif, c'est évident.

Celui qui veut vraiment être utile à ses semblables a le motif juste, alors il trouvera vraiment ce qui est utile s'il est véridique, parce que, quand on veut savoir ce qui est utile on finit par le découvrir.

On s'aperçoit d'abord que c'est la sagesse.

Si quelqu'un, simplement, prenait comme objectif la sagesse, eh bien, il finirait vraiment par découvrir ce que c'est que la sagesse.

C'est là dessus qu'est fondée la méditation, et dans le fond c'est très simple, c'est la logique même, c'est le bon sens.

On ne peut engendrer un processus de méditation juste que sur le bon sens

Tout ce qui n'est pas le bon sens est à bannir.

Il n'y a rien de farfelu dans la méditation.

Il y a au contraire la rigueur d'une pensée juste, d'une pensée équilibrée.

Nous allons nous arrêter là, mais on pourrait encore parler de mille manières de la méditation juste.