



Conférence du Guide n°194  
22 octobre 1971

## LA MÉDITATION : SES LOIS ET SES DIFFÉRENTES APPROCHES – UN SOMMAIRE

Salutations, bénédictions pour vous tous ici. Il y a beaucoup d'énergie, d'amour et de pouvoir de guérison – la guérison de l'âme, de l'esprit et du corps - accumulés ici. Elle provient de l'unité de votre propre désir et de votre souhait d'atteindre à jamais de nouveaux niveaux de conscience, d'émotions, d'expérience à l'intérieur et à l'extérieur. Et elle provient également d'entités qui ne sont pas dans le corps et qui sont également présentes ici. Comme j'ai déjà eu l'occasion de vous le dire, il y a beaucoup, beaucoup plus d'entités impliquées dans cette entreprise de communication que d'êtres humains présents ici. Il y a celles qui aident et remplissent des tâches et il y a celles qui apprennent. C'est comme avec vous : certains aident et apprennent, d'autres ne font qu'apprendre à ce stade. Mais chaque étape de leur développement représente une influence bénéfique et apporte ainsi un apprentissage aux autres, qu'ils en soient ou non conscients.

La conférence de ce soir, comme je l'ai promis, sera un sommaire portant sur la méditation. Je parlerai de ce qu'est la méditation, de certaines des lois qui lui sont inhérentes, puis, plus spécifiquement, de la meilleure façon d'utiliser la méditation pour ce chemin en particulier, afin d'atteindre son objectif, l'unification de la personne dans sa totalité avec la partie encore séparée, le soi inférieur. Une grande partie de cet exposé semblera, forcément, répétitive, mais cela ne peut être évité dans aucun résumé. Pourtant, cela s'avérera utile, car elle vous permettra à tous de mieux comprendre la signification de la méditation et de ses lois et cela facilitera vos tentatives de mettre la méditation en pratique.

La méditation est une création consciente et délibérée. C'est l'un des actes les plus dynamiques et les plus créatifs imaginable. L'homme crée constamment, qu'il le sache ou non. Il crée, par ce qu'il est, par ce que sont la somme de ses émotions, de ses opinions et convictions conscientes et inconscientes, par ses conceptions qui déterminent ses actions et ses réactions, par ses buts et ses attitudes. Chaque pensée est une création et a sa conséquence. Elle produit un résultat spécifique qui exprime cette pensée. Comme l'homme est constitué de nombreuses pensées contradictoires, et que ses pensées et ses croyances varient souvent considérablement de ses conceptions émotionnelles, le résultat, c'est-à-dire sa création, doit être en conséquence. La vie confuse et contradictoire que mène la plupart des gens en témoigne.

Il existe une énorme différence entre les personnes qui créent sans le savoir, sans jamais savoir que leurs pensées imprudentes et erronées, leurs émotions destructrices et leurs souhaits incontrôlés produisent un résultat aussi sûrement que si elles commettaient un acte conscient, et les personnes qui tentent de vérifier, de tester et de remettre en question leurs concepts, qui recherchent la vérité et y ajustent leurs idées, leurs processus de pensée et leurs objectifs et qui purifient leurs émotions en les traversant avec courage et honnêteté, avec sagesse et prévoyance, sachant que ce qui existe à l'intérieur, aussi douloureux soit-il, ne peut pas simplement être évité, mais doit être vécu. Cette dernière attitude à l'égard de la vie peut alors aboutir à la création délibérée de sa propre vie. Et c'est cela, la méditation pleine de sens.

La méditation est créatrice, car vous vivez dans une substance créative très puissante. Vous vivez en elle, vous vous déplacez en elle, vous avez votre être en elle. Tout ce que la conscience émane, envoie et exprime dans cette substance, doit prendre forme. Le mot que vous prononcez ou pensez, la pensée chargée d'émotion, le fait de la connaître et de la prononcer, est l'acte créateur. La substance créative dans laquelle vous vivez et qui vit en vous est alors impactée par la forme-pensée avec laquelle vous façonnez la substance. Cette substance est si puissante qu'elle se déplace constamment, imprégnée par la pensée et l'intention de la conscience. C'est ainsi que la création se déploie de multiples façons.

Dans la création consciente, vous émanez et exprimez diverses pensées, émotions et attitudes -- ou leur somme totale--, car cela crée la totalité de votre vie. Tous les concepts et opinions, toutes les vues et tous les désirs créent une direction de volonté qui est chargée. Et cette force créatrice active la substance en tant que partie réceptive de la création.

En comprenant ce principe, on comprendra pourquoi on peut dire exactement ce qu'est une personne, ce qu'elle pense, ce qu'elle ressent et ce qu'elle croit (consciemment et inconsciemment) quand on voit sa vie, quand on voit où et dans quels domaines cette personne vit l'épanouissement et l'abondance et dans quels domaines elle vit l'appauvrissement et le manque.

C'est pourquoi, l'un des objectifs les plus importants sur ce chemin est de rendre conscient tout ce que vous pensez et savez, ce que vous percevez et concevez, ce en quoi vous croyez et ce que vous voulez. Ce n'est qu'alors que vous pourrez voir les conflits et les idées fausses. Ce n'est qu'à ce moment-là que vous pourrez commencer à créer de manière significative une vie heureuse. La méditation peut et doit, bien sûr, être utilisée dans le but précis d'éliminer les idées fausses et les attitudes destructrices. Avec l'aide de la méditation, vous pouvez prendre conscience de ce que sont vos idées fausses et pourquoi elles sont erronées. Avec l'aide de la méditation, vous pouvez progressivement appliquer des croyances correctes à la substance de votre âme.

Vous utilisez d'abord la méditation afin d'éliminer ce qui vous empêche de méditer. Cela ressemble à un paradoxe, mais il n'en est rien. Si vous avez des croyances incorrectes et négatives, vous ne pouvez pas créer une vie agréable, mais vous détruisez involontairement la substance créative ou la transformez en une manifestation négative. Une fois les idées fausses éliminées, vous pouvez créer

activement une expérience plus désirable, une meilleure capacité de ressentir et plus profonde, une expression de soi plus créative, plus de joie et de sérénité. Tout cela existe en abondance vraiment illimitée dans l'univers et est disponible pour vous de façon illimitée. La seule limitation est votre propre esprit qui, à cause des idées fausses, des émotions et attitudes négatives qui en résultent, ignore ce fait. C'est cette ignorance qui empêche une personne de franchir les barrières de cette ignorance.

Chaque acte créatif dans l'univers se produit parce que les principes actifs et réceptifs fusionnent et créent quelque chose de nouveau. Cela s'applique à tout, de l'acte le plus petit et apparemment le plus insignifiant au plus sublime. Que vous créiez un objet minuscule, que l'intelligence cosmique crée de nouvelles galaxies, ou que vous créiez votre propre processus d'évolution, c'est toujours que les principes actifs et réceptifs doivent fusionner harmonieusement. La même chose s'applique, bien sûr, à la pratique de la méditation.

Les différents niveaux de l'être humain peuvent, à différents stades de son développement, utiliser différentes approches de la méditation. Chacune de ces approches peut varier en fonction de celui des niveaux qui assume la partie active et de celui qui assume la partie réceptive. Plus tard dans cette conférence, je serai plus précis à ce sujet. Maintenant, permettez-moi seulement de dire que la première étape est presque toujours celle où l'esprit conscient assume la partie active en prononçant le mot, en formulant de façon concise les pensées et les intentions. L'esprit conscient s'exprime, revendique et affirme - et plus cette partie de l'acte créateur est concise, plus elle est efficace. Plus les pensées et les intentions sont constructives et véridiques, moins il y aura d'obstructions intérieures inconscientes, à condition qu'elles soient traitées avec réalisme et honnêteté.

Supposons, par exemple, que vous méditez pour vous épanouir davantage avec un partenaire. La force de votre conviction que vous le méritez, que cela est possible et conforme à la loi divine, dépendra de la mesure dans laquelle vous avez reconnu et accepté votre propre désir de ne pas aimer. Si vous n'êtes pas conscient de ce fait, votre déclaration et votre demande pour plus d'accomplissement doivent manquer de conviction et seront imprégnées de doutes. Mais si vous faites face à votre attitude incompatible - votre haine, votre amour exigeant - et que vous y renoncez vraiment, vous pouvez d'abord méditer pour accroître votre propre capacité à aimer. Ainsi, l'obstacle à un plus grand épanouissement est traité de manière réaliste, et toute résistance et tout doute sur le fait que vous méritez vraiment le meilleur disparaîtront.

La substance de l'âme est le principe réceptif. Plus votre déclaration est ciblée, non conflictuelle, non contaminée par des doutes secrets (dus à des négativités non reconnues), plus la partie réceptive - la substance de l'âme - sera profondément et clairement imprimée. La substance de l'âme sera façonnée par la conscience selon la force, la conviction et la clarté de la conscience.

Le Créateur omniprésent utilise précisément le même principe que tous les êtres humains, qu'ils le sachent ou non. Plus le développement est élevé, plus les pensées et les concepts d'une entité sont vrais et réels, plus l'énergie avec laquelle l'entité crée sera puissante. Dans le cas du Créateur ultime, l'énergie ne sera pas

éliminée par le conflit, par les limitations de l'esprit et par une visualisation défectueuse.

Il existe également une corrélation entre l'exactitude de la connaissance, la visualisation de nouvelles possibilités d'expansion et d'expérience, les concepts appropriés, d'une part, et la réceptivité de la substance de l'âme, d'autre part. Lorsque les concepts sont réels et que l'abondance illimitée de l'univers est donc perçue, les attitudes seront positives et conformes aux lois cosmiques de la vérité et de l'amour ; aucune défense n'est donc nécessaire. Cet état sans défense rend la substance de l'âme souple, résiliente et réceptive. Elle se laissera facilement impressionner et sera malléable. La création pourra s'écouler dans un flux constant et continu.

À l'inverse, lorsque les concepts sont distordus, et donc que les attitudes sont destructrices et les émotions négatives, la loi cosmique est violée. Cela provoque la culpabilité et la peur qui, à leur tour, nécessitent des défenses. Les défenses fragilisent et durcissent la « surface » de la substance d'âme qui est disponible pour la création. Il sera donc beaucoup plus difficile d'impressionner et d'imprimer.

Si vous parvenez à comprendre ce processus, ne serait-ce que dans une certaine mesure, même si, au début, cette compréhension est purement théorique et intellectuelle jusqu'à ce que vous parveniez à une compréhension plus concrète, cela vous sera très utile pour vos tentatives ultérieures de méditation.

La méditation comprend les étapes ou phases suivantes : (1) le concept ; (2) impressionner et permettre d'être impressionné ; (3) la visualisation ; (4) la foi.

Voyons comment cela fonctionne. Comme je l'ai déjà dit, la méditation doit commencer par votre esprit conscient. C'est, comme tous les actes, une décision de volonté et d'intention qui est suivie jusqu'au bout. Les concepts et les pensées que vous formez avec votre esprit conscient sont vos premiers outils. Je répète ce que j'ai dit auparavant : la clarté et la conviction, l'énoncé concis et la directive non contradictoire déterminent la force et l'énergie du processus. Si vous ressentez de la faiblesse et du doute dans la formulation que vous énoncez, c'est un signe immédiat que vous devez d'abord vous occuper des obstructions, et votre attention doit être tournée vers elles, comme, par exemple, vouloir faire face à des négativités inconscientes, à des aspects du soi inférieur, à des concepts distordus, etc.

Lorsque les obstructions sont éliminées en les traitant, lorsque l'esprit conscient formule de manière forte et concise, la volonté intérieure doit être détendue et donc laissera la substance d'âme être imprimée. Vous pouvez ainsi créer une vie épanouie, de nouvelles attitudes, de meilleures expériences et de meilleurs événements, toujours plus en expansion.

Lorsque l'esprit reste dans le cadre étroit de son état actuel, l'expansion et la création sont impossibles. La méditation exige donc que l'esprit fasse un saut dans la conception de nouvelles possibilités, de nouveaux états de conscience pour le soi. Si vous n'arrivez pas à vous imaginer libéré d'une certaine attitude de résistance qui bloque votre chemin, vous devez d'abord prendre en considération le concept intellectuel selon lequel il pourrait en être ainsi et que vous le souhaitez.

Tout d'abord, vous devez savoir et croire que vous avez le droit et la possibilité de façonner une substance créatrice avec votre esprit. Il se peut que vous n'ayez jamais envisagé cette possibilité et que, maintenant, lorsque vous examinez votre attitude, vous vous rendiez compte que vous doutez fortement qu'il en soit ainsi. Acceptez cette possibilité comme une hypothèse, pour commencer, jusqu'à ce que vous sachiez qu'elle est effectivement vraie.

Si votre inconscient rejette une pensée que votre conscience lui a superposée, ce processus ne fonctionnera pas. Vous pouvez assez facilement déterminer si vous rejetez ou non une pensée consciente par la façon dont vous la ressentez. Si vous la rejetez, vous devez faire face à la contradiction intérieure et utiliser le processus créatif (la méditation) afin de réussir et de surmonter la peur et la résistance, afin de faire face à la vérité qui doit être confrontée, de ressentir les émotions qui doivent être ressenties. Il est peut-être redondant de le répéter encore et encore, mais c'est un point tellement important. De nombreuses personnes abandonnent la méditation parce que ce sur quoi elles méditent ne semble pas fonctionner. Elles ne tiennent pas compte de tout cet aspect et abandonnent ensuite.

Si, par exemple, vous avez un désir névrotique inconscient pour une alternative négative dans laquelle vous avez un intérêt, votre esprit conscient peut réfuter ce fait, peut lutter contre sa reconnaissance, et encore plus contre son élimination. Pendant que cela se passe dans l'inconscient, la pensée juste consciente sera impuissante. Ou, au mieux, elle se battra contre une contre-force inconsciente. Le résultat peut alors être une hésitation entre deux états - l'un d'accomplissement, l'autre de privation. Cela continuera jusqu'à ce que la volonté cachée de la privation soit découverte. La méditation est une merveilleuse façon de vous tester et de percevoir la résistance au désir positif conscient d'accomplissement. Dans quelle mesure le voulez-vous vraiment ? Dans quelle mesure craignez-vous peut-être certains aspects de ce que vous désirez le plus ? Dans quelle mesure êtes-vous vraiment prêt à en payer le prix ? La méditation peut mettre votre esprit sur la bonne voie, à condition que vous ne négligiez pas votre réaction émotionnelle face à la pensée que vous émettez.

Ainsi, le concept conscient doit coïncider avec le concept inconscient. Par conséquent, lorsque vous choisissez un objectif, un souhait ou un état dans lequel vous souhaitez vous développer pour votre sujet de méditation, il est essentiel de s'assurer qu'il n'y a pas de conflit entre le concept conscient et le concept inconscient.

Cela affecte directement la deuxième étape : impressionner et être impressionné. Les deux font partie de vous et dépendent de vous. Avec un concept unifié, impressionner sera fort. Aucune défense ni dissimulation ne sont nécessaires et par conséquent, votre substance d'âme pourra se laisser impressionner par le concept véridique que vous lui transmettez. Vous sentirez réellement comment le concept émis « s'enfonce en vous », comme une graine qui tombe dans la terre pour germer. S'il en est ainsi, vous ne serez pas impatient, mais vous laisserez le processus de germination suivre son cours. Vous ne le perturberez pas avec le doute, la peur et l'impatience. Moins vous serez accablé par des attitudes destructrices inconscientes, plus vous sentirez le processus créatif à l'œuvre. Vous

lui ferez confiance, vous le laisserez se produire de sa propre manière organique sans l'entraver avec votre volonté personnelle et les idées préconçues qui proviennent de l'esprit extérieur limité. Ainsi, la nouvelle création se déploiera lentement, peut-être un peu différemment de la façon dont vous pensiez qu'elle pourrait se produire. C'est la seule et la plus souhaitable des façons de créer, voir la seule possible. Il se peut que, pendant un certain temps, le processus créatif qui répond à votre méditation indique d'abord d'autres obstacles. Comme vous n'êtes peut-être pas préparé à une telle réponse, vous pourriez avoir tendance à l'ignorer au début et à ne pas comprendre que certaines manifestations ou réactions en vous sont effectivement la réponse dont vous avez besoin maintenant. Plus vous serez prêt à accepter les difficultés si elles se présentent, plus il vous sera facile de comprendre le langage du processus créatif que vous avez délibérément mis en marche.

On ne soulignera jamais assez que la méditation, comme tout acte créatif, consiste à la fois à impressionner (principe actif) et à être impressionné (principe réceptif). Plus vous pouvez ressentir cette interaction, plus votre acte créatif doit être efficace. C'est pourquoi, la personne qui a de fortes défenses ne peut pas méditer, aussi bien intentionnée soit-elle. Son esprit conscient peut être suffisamment actif pour formuler les concepts appropriés, il peut imprimer fortement, mais intérieurement, rien ne se passe. Il ne peut être impressionné parce qu'il n'a pas éliminé ses défenses avec lesquelles il se cache encore à lui-même ce qu'il ne veut pas reconnaître.

La troisième étape est la visualisation. Comprenons d'abord clairement ce que signifie visualiser. Il ne s'agit pas de prendre ses désirs pour des réalités, de rêvasser, de fantasmer, d'avoir un espoir illusoire. Ce sont toutes des tentatives pour chasser le désespoir qui, à son tour, existe en raison d'attitudes et de traits destructeurs que l'on ne veut pas affronter et abandonner, d'émotions résiduelles que l'on ne veut pas ressentir.

La visualisation signifie que vous pouvez réellement vous percevoir dans l'état que vous souhaitez atteindre, expérimenter, devenir. Vous pouvez vous sentir dans cet état. Dans la méditation, vous pouvez faire l'expérience de vous-même comme aimant, au lieu d'être plein de ressentiment, d'être accompli par opposition à l'éternel manque et au vide, de la joie et du contentement, par opposition à l'anxiété et à la dépression, ou de toute autre chose qui vous concerne à une phase donnée de votre développement. La visualisation suit une conception appropriée. Concevoir signifie que vous considérez le nouvel état ou la nouvelle expérience comme une possibilité. La visualisation signifie que vous pouvez vous sentir dans cet état. Cela ne veut pas dire que vous imaginez des détails, car cela peut facilement conduire à des rêves éveillés qui sont plus une entrave qu'une aide.

Si vous vous trouvez dans l'incapacité de visualiser l'état d'esprit, le sentiment ou l'expérience souhaités, c'est à nouveau un signe immédiat pour vous que vous vous bloquez inconsciemment avec une contre-vérité et que vous maintenez donc une substance d'âme durcie et inimpressionnable et/ou un faible pouvoir de pensée. Vous pouvez alors travailler là-dessus. Tout cela nécessite une écoute constante et une prise de conscience de vos processus intérieurs et de vos réponses, de la qualité de vos processus de pensée et de vos réponses à ceux-ci.

La quatrième étape est la foi. Au début, vous ne pouvez tâtonner vers la foi qu'en adoptant une attitude honnêtement expérimentale. Vous ne pouvez pas imposer la foi comme un acte de volonté. Ce serait malhonnête. Cela reviendrait simplement à superposer une sorte de foi pieuse sur des doutes intérieurs, des négativités, des négations. Malheureusement, c'est ce qui se passe trop souvent dans les religions, avec des résultats très indésirables. Cela discrédite la spiritualité en soi auprès de ceux qui ne peuvent pas faire la distinction entre la superposition et l'expérience réelle.

Si vous manquez de foi parce que vous vivez dans l'aveuglement et la négation et que vous êtes donc coupé de la vérité de l'univers, vous devez faire face à cette attitude de la manière la plus honnête qui soit. Vous devez courageusement examiner cette attitude et vous demander si vous avez un intérêt à la maintenir, et quel est cet intérêt. De même que la nature de l'homme est d'aimer et non de haïr, d'être joyeux et non désespéré, de même il est dans sa nature de savoir, c'est-à-dire d'avoir foi en la présence bienveillante de l'esprit cosmique en lui, du continuum de l'existence. S'il ne sait pas, c'est qu'à un moment donné il a décidé de ne pas savoir. Il faut le vérifier, l'admettre, et finalement renoncer à la malhonnêteté.

Il doit alors adopter une attitude d'ouverture, de questionnement honnête. L'ouverture signifie toujours envisager une possibilité que l'on n'a pas encore expérimentée, puis donner une chance à cette possibilité. -- une chance honnête. Cela inclut la sagesse de la patience, l'intelligence de savoir qu'il existe de nombreuses possibilités au-delà de votre champ d'expérience, en toute chose, et la bonne volonté de tâtonner pour trouver le chemin. Si vous cherchez honnêtement des réponses, vous les recevrez, et le véritable univers se manifestera à vous.

Lorsque cette attitude est cultivée, des résultats positifs devront inévitablement se produire. L'être humain qui est encore, à ce moment-là, dans un état de doute très gris est susceptible de croire que les premières manifestations et réponses sont des coïncidences : « Elles seraient arrivées de toute façon et ne signifient peut-être pas du tout cela. » Cette réaction est prévisible, et même inévitable. Elle ne doit pas vous faire culpabiliser et vous ne devriez certainement pas plus vous la cacher que toute autre réaction. Au contraire, confrontez ces pensées et faites à nouveau preuve d'honnêteté et d'intelligence.

Par exemple, vous pouvez dire : « Oui, cela semble miraculeux. Il y a en effet un processus vivant et une intelligence à l'œuvre qui dépassent ce que l'on pourrait imaginer. Cela semble trop beau pour être vrai. C'est ce que je voudrais. Pourtant, il y a aussi une autre partie de moi qui doute que cela puisse être vrai. Je vais lui donner une autre chance. » Ici, la méditation devrait être utilisée là où vous êtes en conflit et doutez. Examinez ce que le côté douteux veut et ne veut pas. Laissez-le s'exprimer. Demandez de la guidance à ce sujet. Demandez des réponses supplémentaires pour vous-même.

Les réponses peuvent venir de différentes manières : inspiration, nouvelles idées soudaines (généralement au moment où vous vous y attendez le moins), nouvelles prises de conscience d'émotions, à travers un mot que quelqu'un d'autre dit ou que vous lisez quelque part. Au fur et à mesure que vous avancerez, vous

reconnaissez que ces réponses sont la manifestation d'un processus vivant, si profondément significatif et organique que rien de ce que l'intellect peut imaginer ne pourra jamais égaler. Vous reconnaîtrez que ces réponses et l'illumination qui en découle sont les pièces d'un puzzle, formant peu à peu une image complète. Vous finirez par vous fier à ce processus comme à rien d'autre. Il est plus réel que tout ce qui peut l'être dans le monde matériel. C'est votre propre chemin qui se déroule et il finit par révéler la raison de votre présence sur cette terre maintenant, le sens de votre incarnation actuelle. Lorsque cette expérience et cette certitude intérieures arrivent, vous avez la foi.

Mais d'ici là, vous devez apprendre à gérer les étapes qui vous en empêchent. Cela peut prendre des années, certainement pas des jours. En attendant, vous devez constamment examiner le contenu de vos propres croyances et attitudes, émotions et réactions inconscientes ou partiellement conscientes. L'expérience incontestable que nous appelons la foi ne peut venir que si vous vous en donnez la chance, si vous gardez l'esprit ouvert et si vous êtes honnête avec vous-même. De nos jours, l'homme garde souvent l'esprit fermé parce qu'il craint le ridicule des autres. Ainsi, son incrédulité est souvent aussi contre-nature, malhonnête et superposée, aussi opportuniste et conformiste que la fausse religion l'était autrefois.

De même, il arrive tout aussi fréquemment qu'une personne ne laisse pas venir à elle la réponse à sa question honnête parce qu'elle craint que la réponse soit négative, qu'elle découvre qu'il n'y a rien au-delà du saisissable et du matériel. Elle a tellement peur de cette alternative qu'elle ne se laisse pas suffisamment aller pour rester ouvert et réceptif. Les vraies réponses ne peuvent venir que lorsqu'il n'y a pas d'attitude crispée et craintive, lorsqu'on est prêt à faire face à la réponse, quelle qu'elle soit. Comme la réponse négative est redoutée, la personne préfère la garder constamment en suspens. Elle hésite, théorise, reste sur le fil du rasoir avant de se lancer dans l'abîme apparent de l'engagement à tester la vérité. Ce maintien de la théorie peut parfois durer plusieurs vies. Il faut avoir le courage de prendre le risque d'obtenir une réponse indésirable. Alors la vérité prévaudra. La théorie permet une foi illusoire, mais jamais la vraie.

La vraie foi est la connaissance, l'expérience intérieure dans laquelle il n'y a plus de doute. La vraie foi ne peut être acquise que si vous êtes prêt à prendre le risque d'une réponse indésirable et être ensuite prêt à y faire face. Si vous êtes vraiment prêt à faire face à tout ce qui se trouve dans la vie, en vous, vous pouvez prendre des risques et découvrir la vérité. Si vous n'y êtes pas préparé et que vous vous contentez de théoriser des sophismes, de vivre par procuration (« comme si »), vous ne pourrez jamais dépasser le stade de l'argumentation intérieure.

Il faut également comprendre que cet engagement honnête et cette volonté de faire face à ce qui est vraiment vont de pair avec une attitude similaire envers le soi inférieur. Dans la mesure où vous vous cachez de vous-même et où vous ne voulez pas y faire face, vous ne trouverez pas le courage de faire face à quoi que ce soit d'autre, y compris la vérité universelle.

Ces quatre étapes sont, bien entendu, directement liées les unes aux autres et interdépendantes. Je vais maintenant aborder quelques lois relatives à la



méditation qui sont également familières à mes amis. Mais il sera utile de voir la séquence et la continuité en ayant une vue d'ensemble.

L'une des lois les plus importantes est ce que toute les Écritures répètent : selon votre croyance, vous vivrez. En fait, tout ce que j'ai dit précédemment est déjà très clair. Puisque vous vivez dans une substance infiniment façonnable de « masse » créative et impressionnable, votre croyance façonne et crée. La mer d'énergie puissante et grésillante dans laquelle vous vous déplacez, respirez, pensez et exprimez peut donc manifester tout ce que vous pouvez concevoir -- de l'état le plus lugubre de l'enfer à l'état le plus sublime du paradis--, avec tous les degrés intermédiaires. Cette prise de conscience peut véritablement apporter un changement profond dans votre vie. Je vous suggère d'y réfléchir profondément et de demander à être inspiré et guidé dans une méditation sur cet aspect particulier. C'est là qu'intervient la visualisation. En concevant, en impressionnant et en étant impressionné, en visualisant et en croyant, vous exprimez et agissez selon une croyance spécifique que vous devez ensuite expérimenter comme la réponse créée, pour ainsi dire.

Si votre croyance (concept et visualisation) est que vous ne pouvez pas changer, que l'univers est hostile, que votre destin ultime est la tragédie, alors vous allez, vous devez, vivre exactement cela. Toutes vos actions et réactions sont destinées à provoquer cela. L'ensemble du sujet de l'image en est une preuve suffisante. Inversement, si vous croyez vraiment que vous pouvez changer et sortir de la négativité, de la destructivité, du désespoir, de la misère et de la pauvreté, que l'univers est une joie abondante à tous égards et que vous pouvez faire l'expérience de cette vérité, alors vous ne pouvez pas vous empêcher de le faire. Cette croyance doit inclure votre volonté d'éliminer vos propres obstacles. Si vous vous engagez honnêtement dans cette voie, vous vous sentirez de plus en plus libre de croire en la possibilité de faire l'expérience de l'abondance de l'univers.

Un mécanisme intérieur finement calibré envoie ses « messages » selon lesquels vous ne pouvez pas vous-même violer les lois divines au-delà d'un certain degré. Ainsi, par exemple, si vous êtes inconsciemment lancé sur la voie de la haine et de la rancune, vous ne pouvez pas croire aux possibilités d'amour et d'épanouissement. Si vous voulez inconsciemment tromper la vie en voulant plus que ce que vous êtes prêt à donner, vous violez une autre loi cosmique importante, de sorte que peu importe à quel point vous essayez de croire en la possibilité de l'abondance de la vie, cela ne fonctionnera pas. Cela ne « prendra » pas, et votre substance refusera l'impression jusqu'à ce que vous supprimiez cette violation de la loi. La vie ne peut pas être trompée, et c'est bien ainsi.

Une autre loi est que vous ne pouvez pas sauter une étape. Si vous voulez un résultat, mais que ce résultat dépend de l'élimination d'obstructions qui violent une autre loi, l'obstruction doit d'abord être traitée. Par conséquent, votre objectif de méditation devra peut-être être modifié en cours de route. Si vous n'êtes pas disposé à corriger ce qui se dresse sur votre chemin, le résultat ne peut pas venir et la création dans ce domaine ne peut pas avoir lieu.

Il peut s'agir ici d'un cercle vicieux ou bénin. Le cercle vicieux est le suivant : si vous vous retenez inconsciemment et ne souhaitez pas vous engager honnêtement

envers la vérité, donner autant que vous souhaitez recevoir, mais que vous souhaitez, de manière infantile et injuste, obtenir plus que ce que vous êtes prêt à donner, alors votre conviction fera défaut. Ou bien, si vous voulez un résultat positif sans vouloir faire le changement nécessaire dans votre propre être, vous douterez inévitablement que le changement soit possible pour vous. Ainsi, votre concept, votre croyance, votre visualisation seront trop faibles et la substance de votre âme trop fragile pour être impressionnée. Cela renforcera votre doute et votre négation.

Inversement, lorsque vous accomplissez la loi de la vérité et de l'amour, de l'honnêteté et de l'ouverture, lorsque vous supprimez les défenses et faites face au soi inférieur, lorsque vous êtes prêt à changer, alors vous sentirez que c'est votre droit de naissance d'expérimenter la nature intrinsèque de l'univers : l'abondance absolue. Si vous êtes quelque part bloqué en cours de route et aveugle, c'est à vous de trouver la réponse. Ce n'est jamais aussi obscur qu'on veuille le croire. Il est toujours possible de la trouver, quand on le veut vraiment.

L'une des choses les plus utiles à retenir est le fait que vous pouvez méditer pour méditer, que vous pouvez demander de la guidance et de l'inspiration pour trouver le bon sujet, la bonne concentration, la bonne préoccupation, les bons mots et les bonnes attitudes à n'importe quelle phase de votre chemin. Vous pouvez méditer pour que la substance d'âme prenne conscience de l'endroit où elle est emmurée et encombrée de contrevérités, pour recevoir l'aide nécessaire pour la relâcher. La méditation peut et doit être utilisée à chaque étape du chemin. Là où vous sentez que la résistance est trop grande, vous devez savoir que vous ne voulez pas le positif, mais que vous souhaitez rester dans le négatif. Il faut alors le traiter. La méditation devient vraiment problématique lorsque vous niez votre désir négatif, mais que vous vous apitoyez sur le résultat. Au moment où vous savez que vous désirez le négatif, vous faites un pas de plus, car vous pouvez alors méditer à ce sujet.

Plus vous progressez dans l'art de la méditation, plus vous devez prendre conscience qu'il s'agit d'une interaction constante entre les principes actifs et réceptifs, entre les facultés volontaires et involontaires. Après cette première étape de la méditation dans laquelle votre esprit joue le rôle actif, impressionnant et affectant la substance réceptive de l'âme, d'autres possibilités se présentent dans lesquelles les différents niveaux de la conscience humaine assument divers rôles d'interaction active et réceptive. Votre égo conscient peut activer le processus divin et le laisser répondre. Le soi spirituel est en train d'être impressionné et appelé par la bonne volonté consciente et par l'esprit. Mais une autre interaction doit alors se produire. Le soi spirituel qui se manifeste doit devenir le principe actif et l'esprit conscient doit devenir réceptif, à l'écoute, flexible, impressionnable. Il doit être à l'écoute et comprendre les messages qui sortent.

Une autre possibilité encore est que vous utilisiez votre égo conscient, de nouveau de manière active, mais que vous vous adressiez cette fois à la partie inférieure et destructrice du soi afin qu'elle se manifeste et s'exprime dans ses messages. Par la suite, vous devez à nouveau devenir réceptif et écouter avec votre esprit conscient afin que le soi inférieur puisse vraiment être « entendu ». Cela ne signifie pas que l'esprit conscient lui cède, s'identifie à lui, soit en ce sens impressionné par lui. Mais l'esprit conscient écoute et absorbe, évalue et différencie.

De même que votre esprit conscient peut se laisser instruire par le soi spirituel, le soi inférieur peut être instruit à la fois par l'esprit conscient de l'égo et le soi divin - peut-être dans cet ordre. Après avoir écouté l'absurdité destructrice du soi inférieur, sans entraver sa libre expression, vous pouvez dire en quoi il a tort, pourquoi il en est ainsi, quelles sont les idées fausses et les dommages, les résultats indésirables. Une interaction, un dialogue s'installe.

Un peu plus tard, vous pourrez peut-être demander au soi divin de donner des instructions au soi inférieur. Laissez le soi divin parler à votre esprit conscient et à votre soi inférieur non développé. Écoutez-le, laissez-le vous enseigner et vous inspirer à tous les niveaux. Laissez-le vous parler ou vous écrire à travers vous.

Lorsque le soi divin instruit le soi inférieur, habituellement inconscient, cela peut se produire de diverses manières. Vous pouvez en réalité entendre et être témoin d'un dialogue intérieur mené par ces deux niveaux de votre être. L'ego peut alors s'allier activement avec le premier. Ou bien le processus peut se produire pendant votre sommeil sans que votre esprit conscient soit directement impliqué. Le processus peut créer une certaine agitation momentanée que vous ne comprendrez pas au début. Cela peut être le résultat de votre désir de purifier le soi inférieur. Après avoir pleinement reconnu sa spécificité (et ceci est toujours nécessaire, on ne peut pas s'en passer puisque vous devez en assumer la responsabilité), le processus de l'influence du soi divin peut avoir lieu au niveau involontaire. Il faut devenir très attentif, très à l'écoute, très réceptif pour prendre conscience du processus. Ce dernier est un état beaucoup plus avancé qui ne se produit que lorsque les étapes précédentes sont déjà maîtrisées et pratiquées.

Cependant, il y a occasionnellement dans la vie de tous les êtres humains, des périodes où un tel processus intérieur peut se poursuivre sans que l'on soit réellement engagé sur un tel chemin. Cela peut être dû à une intention antérieure au début de l'incarnation. L'entité peut avoir atteint un carrefour spécifique où cette guidance intérieure est déterminante pour une décision extérieure et un engagement pour un vrai chemin, avec tout ce qui est nécessaire. Cette guidance peut survenir dans des périodes de bouleversement, par le biais de rêves puissants ou d'une succession spécifique d'événements. Si une personne n'est pas déjà profondément impliquée et en phase avec la réalité intérieure, elle n'est pas en mesure d'en discerner le sens. Elle a besoin de l'aide et des conseils d'autres personnes. Même dans ce cas, la pleine compréhension de la signification peut ne venir que beaucoup plus tard.

Si l'esprit conscient et inconscient d'une personne ne fait pas obstacle à un tel processus intérieur, mais qu'il attend et écoute, un développement extraordinaire se produit après de telles périodes. Plus d'épanouissement, plus d'illumination doivent venir. Mais si la résistance consciente et la négation inconsciente, les peurs et les blocages barrent le chemin, alors un processus très nocif se met en place car l'expansion intérieure pousse en avant et les blocages extérieurs l'empêchent. Cela conduit à une crise. Elle peut se produire à n'importe quel niveau ou à tous les niveaux. Elle peut provoquer une rupture si la poussée vers l'expansion, d'une part, et l'obstruction, d'autre part, sont trop fortes. C'est toujours le côté extérieur, celui qui fait obstacle, qui doit céder la place à l'impulsion intérieure d'expansion. Car cette

dernière est la voix divine et vraie qui connaît le bon timing. Toutes les crises doivent être envisagées de cette manière.

Plus vous avancerez sur le chemin, plus vous serez réceptif au processus intérieur, et plus vous pourrez alterner entre réceptivité et initiation d'un niveau à l'autre. La prise de conscience croissante et l'harmonisation avec les processus intérieurs, avec le monde intérieur de la vérité, élimineront finalement le grand mur qui sépare l'ego de la réalité.

La méditation peut être appliquée à toutes les expériences de la vie - expérience intérieure et extérieure et, expression de soi. Si elle est pratiquée correctement, ça alterne. Si l'épanouissement extérieur n'a pas d'obstruction intérieure, la méditation visant à l'épanouissement apportera immédiatement le concept approprié, impressionnant et impressionné, visualisant et croyant au résultat. Le processus créatif sera à l'œuvre et vous le ressentirez. Mais lorsqu'il y a des obstructions intérieures, la méditation doit se concentrer sur elles afin que la méditation vers le but extérieur désirable puisse reprendre ultérieurement.

Que vous utilisiez d'abord la méditation dans le but précis d'expérimenter la vie d'une manière plus satisfaisante ou que votre principale préoccupation soit de faire l'expérience du Créateur en vous, peu importe. Car les deux signifient la même chose et produisent la même chose. Si vous faites l'expérience de Dieu en vous et savez que vous êtes sa manifestation, votre vie doit être riche et épanouie. Ou, si vous commencez par la richesse de la vie, vous ne pouvez réussir que si vous savez que c'est la nature de la création et la volonté de Dieu. Dans les deux cas, vous devez supprimer les obstructions intérieures si vous voulez une véritable unité et non la fausse unité qui résulte de la séparation de la partie indésirable dont vous ne voulez pas vous occuper.

Vous pouvez utiliser la méditation pour rencontrer véritablement vos peurs les plus profondes et y faire face. Vous pouvez demander la guidance et des éclaircissements afin de trouver la force et le courage. Car l'homme n'a pas besoin de vivre dans la peur. Mais les peurs ne disparaissent que lorsque vous entrez en elles et que vous exposez leur nature fantomatique.

Il n'y a pas un seul être humain qui ne craint pas la mort, car l'homme vit avec un mur en lui qui le sépare du processus qui existe au-delà de la mort. Cela aussi peut devenir un sujet de méditation. Vous pouvez vouloir enlever ce mur et demander la guidance nécessaire. Mais êtes-vous vraiment prêt à remplir les conditions ? Si vous l'êtes, vous pouvez enlever le mur. Vous pouvez vivre sans craindre la mort. Vous pouvez faire l'expérience de la vérité de la vie éternelle, ici et maintenant, dans le corps. Mais cela signifie qu'il faut renoncer à toutes les attitudes de l'ego, à toutes les énormes préoccupations concernant tout ce qui soutient et cultive l'ego : l'orgueil, la volonté personnelle, la peur, la vanité, la séparation, la dualité (qu'il y a une différence entre vous et les autres, que l'un devrait être plus important - vous ou l'autre). Toutes ces attitudes erronées, illusoire font partie de la conscience de l'ego et font échec à la conscience de ce que vous êtes vraiment : la plus grande conscience qui ne connaît pas de mur et n'a donc peur de rien. Vous pouvez vous donner l'illusion de ne pas craindre la mort en ne la regardant pas, mais votre peur se manifestera de toutes sortes de façons. Mais tant que vous êtes un

ego, enfermé dans ses murs, vous devez craindre la mort, même si vous la souhaitez pour des raisons destructives de fuite et d'hostilité. Vous pouvez vraiment supprimer cette peur lorsque vous abandonnez les attitudes de l'ego ; lorsque vous jouez franc jeu avec la vie, sans tricher ; lorsque vous ne vous placez pas au-dessus des autres et ne vous sentez donc pas en-dessous d'eux. Car l'un est conditionné par l'autre, comme vous le savez mais choisissez de l'oublier.

Toute question, tout problème, tout conflit, toute obscurité peuvent et doivent être amenés dans la méditation et y être traités honnêtement. Le seul problème, mes très chers amis, c'est que même lorsque vous avez déjà fait l'expérience de la vérité de la méditation et que vous avez une foi sincère en elle, vous avez toujours tendance à oublier d'utiliser cette merveilleuse communication. Il ne vous vient tout simplement pas à l'esprit de l'utiliser à tout moment ; vous oubliez à quel point elle peut être utilisée efficacement pour les plus petits et les plus grands problèmes de la vie. En réalité, il n'y a ni petit ni grand problème. Tout est important. Chaque question permet de choisir entre des attitudes constructives et des attitudes destructives, des attitudes justes et des attitudes erronées, des attitudes divines et des attitudes démoniaques. Par conséquent, tout peut être important ou sans importance, selon le point de vue adopté ; tout peut donc être pris en considération dans la méditation.

Au fur et à mesure que vous méditez afin de lever vos blocages, vous serez de plus en plus habité, traversé par, et serez une manifestation de l'expression divine en tant que cette entité particulière que vous êtes maintenant. Alors il n'y a plus de mur, plus d'ego, vous êtes la conscience divine. Vous n'avez plus besoin de vous lancer dans des exercices de méditation spécifiques, dans le sens de penser, de vous concentrer, de consolider vos pensées et d'écouter, de faire taire les caprices du mental qui veulent vous emporter. Vous n'aurez pas à faire d'effort. Vous allez simplement émaner la création. Vous le vivrez, vous le respirerez, soyez-le. Chaque expression, pensée et émotion sera un acte méditatif créatif lorsque le soi véritable sera libre.

Il y a d'autres étapes que je souhaite aborder brièvement et qu'il est important de connaître. Lorsque la personnalité est la moins éclairée, elle utilisera la prière pétitionnaire. Nous n'avons pas besoin de nous étendre sur ce sujet, car aucun d'entre vous n'est plus dans cet état. Le concept selon lequel une entité extérieure entend, vous récompense arbitrairement, et ainsi de suite, est évidemment le résultat d'un état infantile non développé. Si une telle personne implore assez humblement, elle s'imagine que son souhait sera exaucé par cette autre entité séparée. Même ces prières pétitionnaires primitives peuvent souvent être « entendues » parce que la puissance de la conviction, la visualisation, les lois du « selon votre croyance, vous ferez l'expérience » sont suivies. Le pouvoir de la pensée le permet. L'amour, l'humilité spirituelle et l'honnêteté peuvent également aider le pouvoir de la pensée à être efficace en dépit de la croyance primitive.

L'étape suivante est déjà beaucoup plus éclairée, et c'est une demande. Cela signifie que vous demandez à aller dans une certaine direction ; que vous savez que ces processus sont censés répondre et que ce que vous désirez est conforme aux lois divines immuables.

La troisième étape consiste à savoir qu'il doit en être ainsi, qu'il en sera ainsi, que vous avez droit à toute réalisation, que vous la méritez parce que vous êtes prêt à abandonner toutes les attitudes négatives et obstructives. Grâce à cet engagement total, vous savez que la puissance et la conscience divines qui sont en vous ne manqueront pas de vous répondre.

Le quatrième stade, le plus avancé, est celui où vous savez que cela s'est produit avant même que cela ne se soit manifesté. Cela se produit par un déclic intérieur dans lequel vous faites l'expérience du processus divin continu et immuable. Cet état a éliminé tout doute, car la négativité et la négation en vous ont été éliminées.

Dans certains domaines de votre vie, vous pouvez vous trouver au deuxième stade, dans d'autres au troisième, et dans d'autres encore au quatrième. C'est une bonne jauge pour vous. Le quatrième stade signifie que vous êtes dans un état d'union.

Mes très chers amis, lorsque je me retirerai et que vous resterez ici ensemble pendant un moment, peut-être que l'un d'entre vous aura spontanément envie de méditer à haute voix, et alors, petit à petit, les autres pourront y participer. Que cela devienne une expression spontanée. Vous pouvez ainsi générer ici une énergie merveilleuse qui peut être utilisée à n'importe quelle fin sur votre chemin. Vous pouvez éventuellement l'utiliser directement sur une personne qui en ressent le besoin dans un but précis, d'une manière similaire au pouvoir que je donne maintenant. Il sera, à sa manière, un outil encore plus puissant. L'énergie collective n'est pas seulement plus puissante, mais elle vous aidera également à réaliser quelle puissance vous pouvez générer lorsqu'elle est correctement canalisée. Laissez-vous inspirer et laissez venir ce qui vient. Soyez bénis avec amour, vérité et puissance.

*Conférence du Guide n°194 le 22 octobre 1971 (version non éditée).*

*Publié par Center for the Living Force, Phoenicia (N.Y.) sous le titre: "Meditation: its laws and various approaches – a summary".*

*Traduction Deepl - Le Troisième Pôle - version 03/10/2022*

*Pathwork © Foundation*