

La Transmission : une méditation pour le nouvel âge (partie 1)

Partage international n° [281](#) - Février 2012

par Benjamin Creme

L'article ci-dessous est la transcription d'une conférence donnée par Benjamin Creme lors d'un atelier de méditation de transmission à Cecil Sharp House, Londres, le 26 janvier 2008.

Peut-être vous êtes-vous posé la question de savoir pourquoi les gens méditent. Pourquoi la méditation ? Qu'a-t-elle de si agréable, de si intéressant, de si efficace, pour que des millions de personnes de par le monde se mettent à la méditation ou continuent de la pratiquer ? Pourquoi font-ils cela ?

Du point de vue de ceux qui sont chargés de notre progrès évolutif sur la planète Terre, la raison en est que la méditation est le moyen, par excellence, de mettre l'individu en contact avec son âme. C'est pour cela que nous méditons. Quelque autre but que nous recherchions, quelque résultat que nous obtenions grâce à un type particulier de méditation, la raison fondamentale pour laquelle nous la pratiquons est qu'elle nous permet d'entrer en contact avec notre âme.

Que nous en soyons conscients ou non, nous sommes tous des âmes en incarnation. C'est l'âme qui s'incarne, et non cette personnalité que nous considérons comme notre soi, avec son corps physique. L'âme est une grande entité spirituelle, un fragment individualisé d'une vaste force appelée le Règne humain. En s'incarnant et se réincarnant sans cesse, l'âme accomplit un voyage évolutionnaire par l'entremise d'une série de véhicules, l'homme ou la femme sur le plan physique, dont chacun a son aspect physique propre, sa vision du monde, ses pensées et ainsi de suite. Ce véhicule est constitué d'un corps physique, d'un corps astral/émotionnel et d'un corps mental qui, ensemble, fournissent le véhicule au travers duquel l'âme voit et expérimente la vie à ce niveau d'être. Ce niveau n'est que l'un des aspects - le plus bas - de tous les niveaux de vie possibles dont nous faisons l'expérience lorsque nous élevons notre conscience de plan en plan.

Lorsqu'ils se regardent dans une glace, la plupart des gens croient que c'est eux-mêmes qu'ils voient - leur mine, leur teint, leur forme, etc. Mais ils ne regardent en fait que l'apparence extérieure du véhicule de leur âme. Et l'âme utilise ce véhicule pour faire l'expérience de la vie à ce niveau. Si, en tant que véhicule, nous faisons une expérience correcte de la « vie », c'est également vrai de l'âme. Mais si, comme c'est généralement le cas, les gens ne voient que les illusions des plans physique, émotionnel et mental, alors l'âme, elle aussi, a une perception illusoire. (L'illusion est appelée « maya » sur le plan physique, « mirage » sur le plan émotionnel, et « illusion » sur le plan mental.)

Hors d'incarnation, l'âme est un être divin parfait, qui possède tout l'éventail des qualités divines dont il est possible de faire l'expérience sur la planète Terre. Mais si nous lui présentons, sur le plan physique, émotionnel ou mental, des aspects de la « vie » déformés par l'illusion - qui sont incorrects du fait de notre aveuglement dû au brouillard de l'illusion - alors l'âme partage aussi cette illusion.

La plus grande partie de l'humanité aujourd'hui en incarnation - et aussi hors d'incarnation - vit dans l'illusion, à un degré plus ou moins élevé. En essence, l'âme n'est pas dans l'illusion, mais si nous lui présentons une expérience illusoire, elle partage cette illusion. Elle ne peut voir que ce que nous voyons. Si nous sommes aveuglés par le mirage et l'illusion, alors c'est cela que nous présentons à l'âme comme nature de la vie.

Le voyage de l'évolution

Le but, le dessein de l'âme, de l'âme en incarnation, est de développer un véhicule plus ou moins pur dans sa réponse à la nature de la réalité. Plus cette réponse est pure, plus elle est exacte, plus l'âme a une vision correcte de la réalité à ce niveau.

Nous vivons des milliers de vie au cours de ce voyage évolutif : la réincarnation est un fait de la vie. Cependant, ce n'est pas nous - vous et moi, avec nos noms - mais notre âme qui fait ce voyage de perfectionnement. Etant elle-même parfaite, l'âme fait un voyage de perfectionnement sur le plan physique à travers une succession de véhicules physiques équipés de sensibilité

astrale/émotionnelle, de vision mentale et de pensée. Plus le véhicule est évolué, plus l'âme est parfaite dans son voyage en incarnation. Ce voyage prend des milliers de vies, mais à un certain point de cette chaîne, l'âme, sur son plan, prend conscience que son véhicule, l'homme ou la femme dans cette incarnation particulière, commence à répondre quelque peu à son énergie et à sa lumière. Jusqu'à ce moment, le véhicule, qui n'est relié à l'âme que par un fil ténu, poursuit son propre dessein : manger, décider que manger au prochain repas, comment se procurer la nourriture en question, comment gagner sa vie et ainsi de suite.

Mais il arrive un moment où l'âme s'aperçoit que son véhicule commence à répondre à l'énergie et au dessein de l'âme. Quand cela se produit, l'âme oriente l'homme ou la femme vers une forme de méditation ou une autre. L'âme éclaire alors son centre, qui se trouve sur le côté droit du corps. Il s'agit du centre de l'âme ; il ne se trouve pas dans le corps physique, mais dans le corps éthérique, qui est plus subtil. Selon la Bible chrétienne, le cœur de l'homme sage se trouve du côté droit, et le cœur de celui qui n'a rien dans la tête, du côté gauche. Cela veut dire que l'homme sage, qui sait qu'il est vraiment une âme, sait que le centre de notre être est le centre de l'âme, et non le cœur physique. Quand ce centre est illuminé par l'âme, l'évolution de l'âme en incarnation commence. L'énergie et la lumière de l'âme commencent à luire, et l'âme amène son reflet, l'homme ou la femme, à la méditation, sous une forme ou une autre : la méditation est le levier qui rapproche l'âme et son véhicule. Au début, la personne peut essayer de nombreuses formes de méditation et décider de ne pas continuer, mais il vient une vie où une forme de méditation ou une autre attire son attention et où la personne y consacre un temps et une énergie considérables.

Ainsi, le lien entre l'âme et son véhicule devient de plus en plus fort, jusqu'au jour où l'union se fait entre les deux. Le mot « yoga » signifie « union » : c'est par le yoga de la méditation que le premier contact a lieu et qu'il se renforce vie après vie.

Des centaines de méditations sont proposées dans le monde. Le choix est immense pour quiconque veut méditer. Plus la méditation est scientifique, plus elle sera efficace, plus elle remplira les objectifs qui lui sont assignés.

L'âme n'abandonne jamais, elle est tenace ; si, dans une vie, la personne ne médite pas, alors l'âme lui propose de le faire dans la vie suivante et ainsi de suite, jusqu'à ce que le message finisse par passer et que la personne commence à méditer. Cela peut ne

pas durer au début, mais il vient des vies dans lesquelles la personne tient beaucoup à la méditation.

Puis, il se passe quelque chose. Une fois que vous avez médité un certain temps, vous commencez à changer sous l'influence de l'âme (même si vous ne vous en rendez pas forcément compte, cette prise de conscience dépendant de vos connaissances théoriques). Vous pouvez vous apercevoir que vous avez changé ou ne rien voir du tout, mais cela n'échappe pas à vos amis. Vous n'êtes plus la personne que vous étiez, vous tendez à ne plus avoir les mêmes intérêts qu'auparavant. Vous vous intéressez moins à vous-même et vous tournez davantage vers l'extérieur, vous vous préoccupez davantage du monde pris globalement et des autres que de vous. C'est un stade très net. Nous passons tous par là, cela n'a rien d'étrange, d'effrayant, il s'agit simplement d'une question de développement, de développement de l'âme.

L'âme ne connaît pas de barrières, elle ne voit pas les individus mais le monde dans sa globalité, et considère son véhicule comme un état transitoire qu'elle peut utiliser un certain temps pendant son voyage en incarnation. Pour elle, son véhicule n'est ni inférieur ni supérieur à un autre. Elle construit le véhicule dont elle a besoin. Elle l'installe dans le ventre de la mère, et amène à l'âge adulte l'homme ou la femme qui lui permettra de faire l'expérience de la vie à ce niveau d'être.

L'âme n'a pas le sens du temps, elle ne connaît que l'éternité ; elle pense en termes d'éternité. Elle ne se considère pas comme un être séparé. Nous avons tendance, à tort, à nous considérer comme séparés. Nous avons des noms différents, sommes de couleurs différentes, de religions différentes, nous naissons dans différentes parties du monde, et tout cela crée des séparations que nous considérons comme réelles. Du point de vue de l'âme, ces séparations ne sont pas réelles du tout : il n'y a pas de division, pas de séparation. L'âme est consciente du tout, et elle cherche à transmettre cette conscience globale à son reflet, l'homme ou la femme.

De notre point de vue, ce processus peut prendre des milliers d'années mais, du point de vue de l'âme, le temps n'existe pas. Seule l'éternité existe. Dans cette vision limitée qui est la nôtre et qui est une illusion, nous pensons que le temps est une réalité et imposons cette illusion à nos existences. Bien sûr, quand nous avons un train à prendre, que nous attendons un avion ou un bateau, ou quand nous éditons une revue et que nous avons une date limite à respecter pour l'imprimeur, nous sommes obligés

de respecter un horaire, mais il ne s'agit là que d'une convention, d'un découpage imaginaire de la journée qui n'a pas de réalité. C'est une chose que nous avons créée de toutes pièces pour nous aider à gérer la réalité du plan physique. Mais nous ne devons pas faire l'erreur de penser qu'il s'agit de la « vie ». Cela n'a rien à voir avec la vie, il ne s'agit que d'une convention nécessaire sur le plan physique. En dehors du plan physique, le temps n'a aucune signification.

Néanmoins, il y a des périodes où la vie est expérimentée de différentes manières - de façon plus active ou plus réceptive. Ce sont les phases qui nous donnent l'impression du temps de nos existences. Il s'agit de l'inspir et de l'expir du grand Univers lui-même, dont nous faisons tous partie.

Le dessein de l'âme

Il n'existe rien, pas le moindre atome de matière ou d'énergie où que ce soit dans notre univers, qui soit séparé d'un autre atome, quel qu'il soit. De même que notre corps est constitué de minuscules cellules reliées les unes aux autres, de même chaque minuscule atome est relié à tous les autres atomes de l'univers tout entier. C'est ainsi que l'âme voit les choses.

L'âme connaît le sens et le dessein de ce que nous appelons la vie. Elle connaît le but de chaque incarnation individuelle. Si l'âme s'incarne, c'est fondamentalement pour faire avancer le grand Plan d'évolution, et elle relie chaque incarnation individuelle à ce dessin supérieur. Nos corps ne sont que l'un des corps d'une longue lignée de corps de ce type, dont chacun est différent, chacun est un petit peu plus avancé, chacun contient un peu plus de l'énergie et du dessein de l'âme pour le soutenir. Et la méditation est l'un des moyens de parvenir à cette intégration de l'âme.

L'âme est en incarnation avant tout pour servir le plan d'évolution du Logos, l'Homme céleste qui est l'âme de la planète Terre. La conscience de cet Homme céleste, le Logos, est en relation avec la conscience supérieure de l'Homme céleste qui est l'âme non seulement de cette planète, mais du système solaire tout entier. Notre âme individuelle vient en incarnation pour faire avancer le dessein évolutionnaire de notre Logos planétaire, mais aussi de sa relation avec le Plan plus élevé du Logos solaire.

Nous ne savons pas encore quel est ce dessein, mais l'âme le sait : elle cherche à le mettre en œuvre par l'entremise de son véhicule, et à mettre son dessein

individuel en relation avec le dessein de notre Logos planétaire - et donc également avec celui de notre Logos solaire. Nous pourrions même aller plus loin et dire que le plan du Logos solaire est en relation avec le Logos universel - si je peux l'appeler ainsi - du grand système de cet univers particulier dont notre planète et notre soleil font partie. Il y a des millions de soleils, et notre soleil se trouve au bord de la galaxie qui est la nôtre. Au centre de cette galaxie se trouve un Soleil incroyablement évolué dont l'âme est un Etre d'une évolution inconcevable et inconnaissable, que l'on appelle « Celui dont rien ne peut être dit ». Que pourrions-nous dire du Plan d'un Etre qui est l'âme d'une galaxie ? Le simple fait d'y penser est déjà incroyable, et telle est pourtant la nature de la réalité. Si nous méditons, c'est en partie pour prendre conscience de cela.

L'âme s'efforce, d'incarnation en incarnation, d'installer sa conscience dans la vie de ses véhicules, de la faire descendre sur le plan physique. Son but, à terme, est de créer un être pratiquement semblable à elle-même. Vous imaginez un être pareil ? Eh bien, il en existe. Ce sont des hommes si parfaitement évolués qu'ils n'ont aucun défaut, qu'ils n'expriment que l'Amour divin, le Dessein divin, la Volonté et l'Intelligence divine à chaque minute. Ces êtres existent. On les appelle les Maîtres de Sagesse.

A mesure que l'âme avance sur le sentier, elle transforme progressivement son véhicule. Par la pratique de la méditation et le service, l'homme ou la femme qui l'occupe reflète de plus en plus de lumière - c'est-à-dire d'énergie de l'âme. Ce n'est pas l'individu qui désire servir, mais l'âme. Et quand l'union des deux est suffisamment réalisée grâce à la méditation, la personne s'aperçoit qu'elle désire servir : elle ne peut plus résister à l'appel au service de l'âme, qui devient trop puissant. Le monde lui apparaît comme ayant besoin de son aide, et la personne commence à servir dans le domaine que l'âme lui assigne. Il n'est pas un seul être humain qui n'ait pas de champ de service : « *J'aimerais bien servir, mais je ne sais pas que faire. J'ai l'impression que je ne suis pas au bon endroit.* » Le monde entier est un champ de service. C'est l'âme qui présente les opportunités. L'important est de les reconnaître et de se situer par rapport aux besoins du monde.

Les Maîtres de Sagesse

A mon avis, la caractéristique essentielle de la méditation de transmission est qu'elle est cent pour cent scientifique. Elle est efficace parce que ceux qui l'on présentée au monde, les Maîtres de Sagesse, sont des Maîtres en matière de science. Ils ont, pour la plupart, fait ce voyage il y a longtemps et ont

atteint le niveau de perfection le plus haut qu'un homme ou une femme puisse atteindre sur la Terre. Ils n'ont plus besoin de s'incarner sur cette planète, qui n'a plus rien à leur apprendre. Mais il existe un sentier que de nombreux Maîtres ont choisi de suivre, le sentier du service terrestre - heureusement pour nous, car cela signifie qu'un grand nombre de Maîtres, une fois qu'ils sont devenus parfaits, choisissent de rester sur la planète pour veiller sur l'évolution des hommes qui s'y trouvent. Ces Maîtres de Sagesse, comme beaucoup d'entre vous le savent, habitent depuis des milliers d'années dans les régions montagneuses et désertiques du monde, tels que l'Himalaya, les Andes, les Rocheuses, les Cascades, l'Oural, le désert de Gobi et divers autres déserts de la planète. De leur retraite dans ces endroits reculés, ils veillent sur l'évolution de la Terre depuis des millénaires. Comme ils restent cachés, ils travaillent pour l'essentiel au travers de leurs disciples, des hommes et des femmes de la planète.

Si je vous demandais de me donner le nom d'hommes ou de femmes qui ont particulièrement réussi leur vie dans toutes sortes de domaines comme la science, la peinture, la musique, la religion, la politique ou toute autre activité humaine, vous citeriez des hommes ou des femmes qui ont été les disciples d'un Maître ou d'un autre : Shakespeare, Dante, Léonard de Vinci, Rembrandt, Beethoven, Mozart, Bach, Marie Curie, Einstein etc. Tous ces individus ont déjà bien avancé sur le chemin de l'évolution où ils s'efforcent, sur le plan physique, d'agir en tant qu'âmes, parce qu'ils ne savent faire que ça, parce que telle est leur nature. C'est ainsi qu'ils voient la vie. Ils veulent aider, être créatifs, ils veulent faire quelque chose d'utile et de bénéfique pour l'humanité et le monde. Ce sont ces disciples, ces hommes et ces femmes sur le plan physique qui mettent en œuvre les plans des Maîtres, ces derniers étant les gardiens de la planète Terre, du voyage évolutionnaire dans lequel nous sommes tous engagés. Il s'agit d'un sentier scientifique, mais pas d'une science exacte, d'une science dure et froide, si je puis m'exprimer ainsi. Il s'agit d'une science qui est ouverte et sensible à toutes sortes de contributions de l'âme, prête à changer de direction s'il se présente un sentier plus approprié et plus rapide pour atteindre le but.

L'événement le plus considérable de notre époque est que les Maîtres reviennent à l'heure actuelle dans le monde, où ils finiront par être très nombreux. Il y a soixante-trois Maîtres qui s'occupent de l'évolution humaine, dont quatorze sont aujourd'hui en incarnation dans le monde, sans compter le Maître de tous les Maîtres, dont le nom est Maitreya, qui est physiquement présent sur la Terre. C'est nous, à

Londres, qui avons l'honneur de l'avoir parmi nous. A terme, il y aura quarante Maîtres dans le monde.

Maitreya est attendu par les bouddhistes sous le nom de Bouddha Maitreya, le cinquième Bouddha ; il est aussi attendu par les hindouistes sous le nom de Krishna ou Avatar Kalki. Les musulmans l'attendent en tant qu'Imam Mahdi, les juifs en tant que Messie et les chrétiens en tant que Christ. Tous ces noms sont ceux du Chef et Leader des Maîtres de Sagesse, les Frères aînés de l'humanité.

Dans la nouvelle ère du Verseau dans laquelle nous entrons, on s'apercevra que la méditation de transmission est le chemin scientifique pour tous les disciples et aspirants au discipulat. Il y aura, dans cette ère, une accélération considérable de l'évolution, du fait de la présence de tout ces Maîtres parmi nous et de l'énergie spirituelle fantastique qu'ils déverseront dans le monde.

Que nous nous en rendions compte ou non, c'est là la raison pour laquelle nous pratiquons la méditation de transmission. La méditation de transmission est une méditation parfaitement scientifique qui a été créée par les Maîtres. Elle nous est donnée aujourd'hui parce que ce n'est qu'aujourd'hui qu'il y a suffisamment d'aspirants au discipulat, de disciples et d'initiés dans le monde pour la pratiquer sur une grande échelle. Nous pratiquons la méditation de transmission pour servir le Plan d'évolution. Techniquement, elle ne présente pas de difficulté, elle est vraiment extrêmement simple. Nous ne pratiquons la méditation de transmission que pour une seule raison : servir le Plan d'évolution.

La méditation de transmission est encore très récente. Le premier groupe a été constitué ici, à Londres, en mars 1974, voilà donc trente-cinq ans qu'elle existe [en 2009]. Ce n'est que maintenant que l'on trouve suffisamment de personnes qui commencent à chercher un mode de service digne de ce nom et en même temps une méditation scientifique. Ce qu'il y a de remarquable dans cette méditation donnée par les Maîtres est qu'elle constitue un parfait outil pour progresser sur le sentier d'évolution et servir tout à la fois. On ne peut pas pratiquer la méditation de transmission sans servir le Plan d'évolution, tel que cela est démontré et connu par les Maîtres de Sagesse.

Les Maîtres sont les gardiens de toutes les énergies qui arrivent sur la Terre, et leur tâche est de les répartir scientifiquement selon les besoins du Plan d'évolution du Logos planétaire. Les grands Etres comme Maitreya, le Bouddha, et d'autres, déterminent les énergies qui sont bénéfiques et utiles

à un moment donné, celles qui ne le sont pas, à quelle puissance, et ainsi de suite. Tout cela est fait selon le Plan. C'est une science colossale que seuls les Maîtres possèdent.

La science de la méditation de transmission

La méditation de transmission est la combinaison de deux yogas : le karma yoga, le yoga du service, et le laya yoga, le yoga des chakras, des énergies. Ce sont deux yogas très puissants. Associés, comme ils le sont dans la méditation de transmission, ils satisfont tous les besoins possibles de méditation et de service qui existent à l'heure actuelle.

La méditation de transmission est basée sur la science des triangles, une science connue des seuls Maîtres. Le mouvement des triangles a été fondé par les Maîtres et présenté au monde par l'entremise d'Alice Bailey. La méditation de transmission constitue un progrès supplémentaire dans la science des triangles, c'est pour cette raison qu'elle a été donnée par les Maîtres. C'est cette extraordinaire science des triangles qui rend la méditation de transmission si puissante.

Une certaine quantité d'énergie peut être envoyée au travers de chacun d'entre nous, mais lorsque nous faisons partie d'un triangle, l'énergie qui peut être envoyée en toute sécurité par l'entremise de trois individus constituant un triangle est supérieure à celle qui peut être envoyée par ces trois mêmes individus séparément. Trois est donc le nombre minimum de base nécessaire pour qu'un groupe de méditation de transmission se constitue. Tout nombre supérieur rend le groupe plus puissant. Les Maîtres sont les gardiens des énergies, et leur but est de les répartir au mieux et aussi efficacement que possible sans la moindre déperdition.

C'est pour cela qu'ils ont institué la méditation de transmission. Pour former un triangle, les Maîtres relient énergétiquement trois personnes. Ainsi, toute énergie, si infime soit-elle, qui passe par les chakras de ces trois personnes est magnétisée par le triangle qu'elles constituent.

Si une autre personne se joint au groupe, cela génère quatre triangles qui sont tous reliés. Avec cinq personnes, on obtient dix triangles. Avec dix personnes, on passe soudain à cent vingt triangles, et ainsi de suite, selon une progression mathématique telle que chaque nouveau venu apporte un nombre de plus en plus grand de triangles, qui s'ajouteront aux triangles déjà formés par les autres participants. Chaque personne supplémentaire provoque ainsi un formidable bond dans le nombre de triangles, parce

que chaque participant est relié énergétiquement à tous les autres. C'est une science colossale. Comme elle est entre les mains des Maîtres, elle est d'une efficacité totale et rien n'est perdu - si la transmission est correctement faite. Avec vingt personnes dans un groupe, on arrive à 1 140 triangles, c'est inouï. Avec cent personnes, on obtient 161 700 triangles.

Toutes ces personnes sont reliées les unes aux autres par les Maîtres, et c'est cette science qui rend la méditation de transmission si efficace. L'arrivée d'une centième personne dans un groupe de 99 apporte à ce groupe 4 851 triangles supplémentaires. C'est extraordinaire. Si vous faites partie d'un groupe de cent personnes, vous valez 4 851 triangles, vous vous rendez compte ! Vous êtes responsable de tous ces triangles, ce qui signifie que si vous deviez quitter la séance, vous emporteriez avec vous 4 851 triangles et que le groupe diminuerait d'autant. C'est une lourde responsabilité. La méditation de transmission s'adresse à des personnes sérieuses et responsables, qui veulent servir et sont suffisamment désintéressées au vrai sens du terme, qui ne s'intéressent pas à elles-mêmes mais au service, au bien du monde, et qui veulent donc consacrer du temps à la méditation de transmission. Il suffit de peu de choses, puisque ce sont les Maîtres qui agissent. Il est impossible de pratiquer la méditation de transmission, même mal, sans faire du bien au monde. Vous ne pouvez pas faire autrement. Cette science est si puissante, si engagée, si pure, que vous ne pouvez qu'être efficace et que vous ne pouvez pas ne pas changer quand vous la pratiquez, à cause des énergies qui sont envoyées à travers vos chakras, les centres de force qui se trouvent le long de votre colonne vertébrale. Quand elles passent par les chakras, ces énergies spirituelles extraordinairement puissantes galvanisent votre activité et vous évoluez donc très vite.

Encore une fois, ce n'est pas pour cela que vous méditez, mais c'est un fait : vous progressez très rapidement sur le sentier de l'évolution. C'est en quelque sorte un processus de forcing, même si vous ne ressentez aucune contrainte, même si personne n'est là pour vous commander et que vous agissez sous l'impulsion de votre âme. Car c'est bien votre âme qui ne cesse de vous dire : « *Fais cela pour aider le monde.* » Et plus vous en faites, plus vous avancez dans l'évolution, plus vous voulez en faire, et ainsi de suite. En une année de méditation de transmission correcte et soutenue, vous pouvez parcourir le chemin évolutif de dix, quinze, voire vingt ans de méditation ordinaire, en vous contentant de rester assis - apparemment à ne rien faire !

Comment commencer une séance de méditation de transmission

Au début de la méditation, le groupe prononce à haute voix la Grande Invocation, qui invoque les énergies des Maîtres. (Voir l'encadré sur la Grande Invocation).

Ensuite, tout ce que vous avez à faire, c'est de maintenir votre attention au centre ajna, entre les sourcils - pas au milieu du front, mais entre les sourcils. Si vous parvenez à maintenir votre attention à cet endroit, vous êtes en méditation du début de la séance à la fin. Au début, votre attention ne manquera pas de baisser, je vous le garantis, probablement jusqu'au plexus solaire, endroit où se situe l'attention de la plupart des gens. D'où la polarisation astrale de l'immense majorité de l'humanité. Vous devez maintenir votre attention au centre ajna. Comment y parvenir ? Vous maintenez consciemment votre attention entre les sourcils, au centre ajna, aussi longtemps que vous le pouvez.

Si vous vous apercevez que votre attention a fléchi et que vous ne sentez plus la vibration au centre ajna, pensez (ne dites pas) le mantram « OM ». Aussitôt, votre attention remontera automatiquement au centre ajna. Donc, nous commençons par dire OM intérieurement, et l'attention remonte automatiquement au centre ajna ; quand elle descend, nous pensons OM de nouveau. Utilisez le OM pour maintenir votre attention, et lorsqu'elle redescend, vous pensez OM une nouvelle fois.

Un groupe de méditation de transmission

Pour pratiquer la méditation de transmission, le plus simple est d'intégrer un groupe déjà existant. Si vous voulez méditer avec un groupe mais ne savez pas où en trouver un, vous pouvez nous écrire à *Partage international*, et nous vous donnerons l'adresse du groupe le plus proche de votre domicile. Sinon, vous pouvez former un groupe. Si vous connaissez deux personnes disposées à former un groupe de méditation de transmission avec vous, vous avez les trois personnes nécessaires pour constituer un groupe minimum de trois. Bien entendu, chaque personne nouvelle augmente la puissance du groupe. Plus vous êtes nombreux, plus vous créez de triangles, plus le groupe est puissant, et plus la quantité d'énergie spirituelle transmise par le groupe est importante. Dans cette science extraordinaire, un groupe minimum de trois transmet davantage d'énergie que vous ne pouvez le faire individuellement. Rien de tout ce que vous faites ne peut être plus efficace que la méditation de transmission. Quelque autre service que vous fassiez,

rien ne peut être plus efficace que ne serait-ce qu'un peu de méditation de transmission, tellement cette dernière est puissante. De plus, elle n'est contraire à aucune autre pratique spirituelle, il n'y a aucune exclusivité. Si vous pratiquez déjà une autre forme de méditation, elle ne pourra être que renforcée par la méditation de transmission. Evidemment, vous ne pourrez pas faire les deux méditations en même temps.

La méditation de transmission est si puissante qu'elle est contre-indiquée pour certaines personnes. Il est par exemple recommandé aux cardiaques d'éviter de la pratiquer, car elle est trop puissante pour eux et pourrait avoir des effets indésirables. De même pour les maladies mentales ou émotionnelles : les puissantes énergies qui entrent en jeu dans la méditation de transmission peuvent perturber les traitements en cours ou compromettre les résultats des traitements récents. Enfin, l'âge doit également être pris en considération. Les enfants de moins de douze ans ne doivent pas pratiquer la méditation de transmission, ils ne doivent pas non plus entrer dans une pièce pendant qu'une séance est en cours. Les chakras ou centres de force des enfants de moins de douze ans ne sont pas encore parvenus à maturité, ils sont en plein développement et pourraient souffrir du contact avec les énergies. On ne doit pas non plus laisser les enfants de plus de douze ans transmettre trop longtemps. Pour les personnes en bonne santé, il n'y a pas de restrictions. Si vous êtes enceinte, que votre médecin est satisfait et que vous vous sentez bien, vous pouvez parfaitement transmettre jusqu'au neuvième mois - mais seulement si vous êtes en bonne santé.

Telle est la méditation de transmission. Il est très facile de la pratiquer, mais, comme je viens de le dire, il existe des limites à ne pas dépasser. Je connais des fanatiques qui transmettent six ou sept fois par semaine. Je suggère un rythme plus équilibré, l'idéal étant trois fois ou au moins deux fois par semaine. Un rythme d'une fois par semaine est acceptable, mais deux fois est mieux, et trois encore mieux. Au début, il ne faut pas exagérer et méditer dix heures de suite. Le mieux est de commencer par une heure et d'augmenter petit à petit d'un quart d'heure, par exemple, pour arriver à deux ou trois heures.

La méditation de transmission a été créée et donnée à l'humanité par les Maîtres dans un but précis, et elle doit être pratiquée dans cet esprit. Si vous transmettez, vous devez le faire en respectant les règles de l'art définies par les Maîtres. Il y a toujours des gens qui croient tout mieux savoir que les Maîtres et considèrent les instructions comme une

atteinte à leur libre arbitre. La méditation de transmission est un cadeau. Si vous n'êtes pas prêt à méditer correctement, mieux vaut ne pas méditer du tout. Sinon, vous risquez de dérégler vos chakras et de vous rendre malade.

Pendant la transmission, ne vous découragez pas si vous ne parvenez pas à maintenir votre attention au centre ajna. C'est comme apprendre à rouler à bicyclette, on tombe, on tombe, et tout à coup on y arrive. Avec la pratique, vous apprendrez à maîtriser votre attention. Il faut beaucoup de temps pour expliquer ce qu'est la méditation de transmission, mais, quand vous méditez vraiment, le temps passe vite. A la fin de la séance, vous êtes surpris et vous exclamez : « *Je suis resté assis aussi longtemps que ça ?* » Ça n'a pas l'air aussi long, le temps passe vite.

C'est cela, la méditation de transmission. C'est facile, et c'est incroyablement bénéfique pour le monde. Il est impossible de transmettre sans faire du bien au monde. Même si vous ne restez aligné que quelques minutes, ces quelques minutes sont plus efficaces et plus utiles à la Terre que toutes vos autres activités réunies.

Questions et réponses

Q. Pourriez-vous nous donner des précisions sur la manière d'utiliser la Grande Invocation ?

R. Quand vous dites la première strophe : « Du point de Lumière dans la pensée de Dieu, que la lumière afflue dans la pensée des hommes... », visualisez le Bouddha, comme vous le voyez d'habitude. Imaginez-le main levée, dans un geste de bénédiction, et visualisez, émanant de son centre cardiaque et de son centre ajna, une lumière dorée qui entre dans le monde et y rétablit la lumière. Le Bouddha est l'Émissaire de la Lumière, il apporte la Lumière de Shamballa, le centre le plus élevé de la Hiérarchie. Quand vous dites la strophe suivante : « Du point d'Amour dans le cœur de Dieu, que l'amour afflue dans le cœur des hommes... », visualisez le Christ, comme vous le voyez d'habitude. Imaginez-le debout, les mains levées dans un geste de bénédiction, à l'extrémité d'une table en forme de « Y » inversé - à laquelle il préside. Voyez, émanant de son centre cardiaque, une brillante lumière rose. Voyez cette lumière pénétrant le cœur des hommes et des femmes partout dans le monde.

En disant la strophe suivante : « Du centre où la Volonté de Dieu est connue... », vous invoquez Shamballah, le centre spirituel le plus élevé du monde. Visualisez Shamballah sous la forme d'une grande sphère de lumière blanche. Dans cette sphère, située dans l'atmosphère du désert de Gobi et encore invisible car elle se trouve sur les deux

plans éthériques supérieurs, vivent Sanat Kumara - le Seigneur du Monde - le Bouddha, et divers autres Grands Êtres. Émanant de cette grande sphère, imaginez de brillants rayons de lumière blanche qui pénètrent la Terre, la saturent et la purifient.

Q. Pourriez-vous nous parler du processus d'initiation ?

R. Les dernières vies sur le sentier évolutif peuvent être nombreuses - de vingt à trente, ce qui est peu par rapport aux milliers de vies qui ont précédé. Elles sont jalonnées par cinq grandes expansions de conscience appelées les cinq initiations planétaires. Chacune d'entre elles confère au disciple une conscience plus profonde du Plan d'évolution, jusqu'à la cinquième initiation, où il devient un Maître parfait. Alors « ressuscité », il est libéré de toute attache avec les vibrations de la matière.

L'histoire de Jésus dans la Bible symbolise cette évolution : la première initiation est la naissance de Jésus à Bethléem, durant laquelle une âme naît dans la grotte du cœur ; la deuxième initiation, le baptême, a pour symbole le baptême de Jésus par Jean le Baptiste dans le Jourdain ; la troisième initiation, la transfiguration, est symbolisée dans l'Évangile par la transfiguration de Jésus sur la montagne. Il s'agit de la première initiation « de l'âme », lors de laquelle tous les véhicules - physique, astral/émotionnel et mental - sont synchronisés environ à la même fréquence. Quand cela se produit, l'homme ou la femme peut prendre la troisième initiation, qui est la première initiation *de l'âme*. Alors, l'homme ou la femme devient vraiment divin pour la première fois. L'âme a complètement pris le contrôle de la vie de la personne, et celle-ci est imprégnée par l'âme.

Puis vient la quatrième initiation, appelée Crucifixion en Occident et Grande Renonciation en Orient, celle qui a été prise par Jésus physiquement sur la croix pour nous faire la démonstration de la quatrième grande expérience de la Renonciation. Elle est suivie de la cinquième initiation, la Résurrection, celle par laquelle une personne devient un Maître. Tous les Maîtres sont des initiés de cinquième degré ou davantage.

Le Maître Jésus, qui était un initié du quatrième degré en Palestine, vit aujourd'hui dans le monde. Sa base est à Rome, et il est aujourd'hui un initié du sixième degré. Maitreya, quant à lui, est un initié du septième degré. Le Bouddha, qui a travaillé par l'entremise de Gautama, est un initié du huitième degré. Dans notre système solaire - non sur notre planète, mais dans notre système solaire - il existe neuf initiations, mais nous ne pouvons rien dire des plus hautes d'entre elles. Si vous êtes un initié du cinquième degré, cela signifie que vous êtes parfait par rapport à cette planète. Si vous êtes du sixième

degré, vous pourriez vous trouver sur certaines planètes plus évoluées. Si vous êtes du septième degré, vous pourriez être sur n'importe quelle planète du système.

Maitreya a fait le choix de rester sur la planète Terre. Il n'a pas vécu sur d'autres planètes. Il est incroyablement âgé, je parle là de millions d'années. Il restera avec nous pendant les 2 350-2 500 ans à venir, jusqu'à la fin de l'ère du Verseau. Il a été l'Instructeur mondial pendant l'ère des Poissons, et sera l'Instructeur mondial pendant l'ère suivante, qui a déjà commencé, celle du Verseau. Ensuite, il sera appelé à des fonctions plus élevées et sa place sera prise par l'un des Maîtres.

Quand trois personnes ou plus prennent part à une méditation de transmission, des triangles se forment entre les participants. Les Maîtres utilisent ces triangles pour potentialiser les énergies. Le nombre de triangles croît avec le nombre de participants selon la formule suivante, où n est le nombre de transmetteurs : **$n(n-1)(n-2) : 6$**

Nombre de personnes	Nombre de triangles
3	1
4	4
5	10
6	20
7	35
8	56
9	84
10	120
20	1140
30	4060
40	9880
50	19600

La Grande Invocation

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

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

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

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

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

Suite dans le numéro 283 de Partage international
(Questions-réponses)

Auteur : Benjamin Creme, (1922-2016) : artiste et ésotériste britannique, ancien rédacteur en chef de Share International. Son contact télépathique avec un Maître de Sagesse lui permettait de recevoir les informations les plus récentes concernant l'émergence du Christ et de s'exprimer sur les enseignements de la Sagesse éternelle.

Thématiques : [sagesse éternelle](#), [spiritualité](#)

Rubrique : [Dossier](#) ()