La méditation et l'âme

Partage international n° 411 – Novembre 2022

Pourquoi la méditation est-elle si importante ?
Ce qui est réel, c'est l'âme, pas l'homme ou la femme. Le plan physique est réel de son propre point de vue, mais du point de vue de l'âme il n'est pas réel, il est relatif. Notre problème est que nous le prenons pour le tout, alors qu'il n'est qu'une partie relative d'un tout beaucoup plus grand. La partie ne peut voir le tout, mais le tout peut voir la partie, ainsi que les différentes parties qui le composent. Le but de l'âme, par ses incarnations répétées, est de créer une série de corps qui, peu à peu, construiront un pont permettant d'unifier ce qui était jusqu'alors fragmenté. Le processus d'involution dans la matière est inversé et la spiritualisation de la matière peut avoir lieu.

Nous spiritualisons la matière par l'intermédiaire de nos corps. L'âme crée une série de corps dont chacun, à chaque incarnation, passe sur une branche supérieure de la spirale et vibre à un taux plus élevé (si tout se passe bien). Le processus se répète jusqu'à ce que nous disposions d'un corps par lequel l'âme s'exprime sans trop de limitation, puis, finalement, sans aucune limitation.

La méditation met en mouvement ce processus. C'est pourquoi, dans toutes les religions et toutes les pratiques, on trouve la méditation, sous une forme ou une autre, à la base de tous les sentiers d'ascension. Il ne s'agit pas nécessairement de méditation de transmission, ni des diverses formes de méditations que l'on connaît, directement ou par les livres. Mais il y a forcément une forme de méditation ou un alignement avec l'âme et sa nature, parce que c'est l'âme qui s'est incarnée. Il est impossible de ne pas passer par l'âme. *L'âme est la réalité.* Cette réalité doit être reconnue, et cette reconnaissance ne peut avoir lieu que par la création du pont, du sentier du retour. *[La Mission de Maitreya,* tome III (B. Creme)]

Jusqu'à présent, notre connaissance de l'âme a reposé sur les textes religieux. Ceux-ci ont laissé l'homme dans l'impression qu'elle est très éloignée de lui et qu'il doit juste accepter qu'elle existe, et l'adorer à distance. Pourtant, à mesure qu'il progresse, l'homme en vient à comprendre que l'âme est sa nature essentielle ; une partie de lui-même qui, si élevée et si pure soit-elle, n'en est pas moins lui-même.

Aujourd'hui, des milliers de personnes ont conscience d'être engagées dans un voyage évolutif ; pour elles, le sens de la vie s'approfondit au fil de leur quête de connaissance et d'expérience. Ainsi, avec le temps, elles se tournent vers la méditation, qui les amène à une découverte majeure : pas à pas, il leur devient évident qu'elles sont des âmes, et que l'âme n'est pas une idée lointaine mais constitue leur être même. Progressivement le tempo de leur vie change, tandis qu'une compréhension plus profonde de l'existence et de sa finalité donne une portée accrue à tout ce qu'elles font. Ainsi les hommes avancent-ils dans leur voyage vers la perfection en reflétant de plus en plus la divinité et la sagesse de l'âme. *[Le sentier de l'élévation* (Maître –)]

La méditation constitue un moyen plus ou moins scientifique (cela dépend de sa forme), qui permet d'entrer en contact, puis de nous unir graduellement avec l'âme. Les personnes parvenues à un certain degré dans cette union rayonnent d'intention et de dessein intérieur. Ce sont, par exemple, ces créateurs exceptionnels qui ont marqué leur domaine, que ce soit l'art, la science, la politique, l'éducation… De tels êtres sont de toute évidence gouvernés par une force différente de la norme, qui n'est autre que l'énergie de l'âme s'écoulant à travers eux et faisant d'eux les êtres créatifs qui enrichissent notre culture et notre civilisation.

La méditation de transmission est la méthode la plus simple que je connaisse pour parvenir à ce contact avec l'âme. Beaucoup de méditations, en effet, demandent une puissance de concentration mentale bien au-dessus de celle dont la plupart des individus sont capables. D'ailleurs, ce que l'on appelle généralement méditation, n'est souvent guère plus qu'un exercice de concentration, quand ce n'est pas tout simplement de la rêverie. Car la véritable méditation comporte cinq étapes successives : la concentration, la méditation proprement dite, la contemplation, l'illumination et l'inspiration. *[La méditation de transmission* (B. Creme)]

Personne ne peut vous diriger. Vous êtes né pour devenir conscient de vous-même, pour reconnaître le Maître en vous. Votre espace intérieur est sacré. C'est le lieu où tous les problèmes se dissipent. « *Cet espace vous a été donné afin que la confusion et le chaos qui vous entourent se dissipent. La méditation est en fait un voyage de retour vers cet espace intérieur qui permet de trouver la paix et le bonheur. » [Les lois de la vie* (Maitreya)]

Darwin, et ceux qui partagent à juste titre ses idées, décrivent seulement le développement extérieur, physique de l'homme, et ignorent pour la plupart que nous sommes engagés dans le développement de la conscience. Le corps humain a pratiquement atteint son état définitif : il ne lui reste plus grand-chose à accomplir. Du point de vue de la conscience, toutefois, c'est à peine si l'homme a fait ses premiers pas vers l'épanouissement qui prouvera qu'il est véritablement divin, qu'il est une âme en incarnation. Un jour, la réalité de l'âme sera prouvée par la science et fera ainsi l'objet d'une acceptation générale. Ainsi la vieille dichotomie sera-t-elle résolue. *[Évolutionnisme et créationnisme* (Maître –)]

Le véritable but de la méditation est de vous amener en contact et en alignement avec votre âme. Par la méditation vous construisez un pont, un canal de lumière, entre le cerveau physique et votre âme. Le terme sanscrit désignant ce canal, est « antahkarana ». Par l'antahkarana, l'énergie de l'âme se déverse dans son véhicule. La méditation permet l'imprégnation progressive de l'individu par l'âme. L'individu est progressivement imprégné par l'énergie de son âme, c'est-à-dire l'énergie des aspects Dessein, Amour et Intelligence de l'âme. *[La Réapparition du Christ et des Maîtres de Sagesse* (B. Creme)]

En chaque homme siège un dieu. Ce dieu est votre Soi véritable. Ma tâche consistera à libérer en vous cet être divin et, ainsi, à accomplir un Plan divin. Rien n'est plus simple que Dieu car, derrière toute chose, demeure ce principe divin. Lorsque l'homme en sera conscient, il parviendra à sa véritable grandeur et de lui se déversera un flot créateur. J'ai pour projet de vous montrer, étape par étape, comment manifester ce principe divin, et de vous amener ainsi à votre Source. *[Message n° 54* (Maitreya)]

L'homme est essentiellement une âme, un reflet parfait de Dieu. À travers d'innombrables incarnations, depuis les temps les plus reculés, l'âme a cherché à exprimer sa nature divine dans le temps et l'espace. Lorsqu'elle se crée une contrepartie physique, elle dote celle-ci des moyens qui lui permettront d'évoluer vers la perfection. Ainsi se réalise le Plan de Dieu.

La clé de ce développement est l'aspiration. Dans le cœur de chaque homme demeurent le désir de perfection et le besoin d'exprimer le bien, le beau et le vrai – les attributs de l'âme. Personne, quelles que puissent être ses défaillances, n'est dépourvu du désir de devenir meilleur, de quelque façon que ce désir s'exprime. Il n'est pas un seul être en qui cette aspiration n'existe pas. Comment dès lors expliquer les errements de l'homme, sa violence et sa haine ?

La réponse se trouve dans la position unique qu'il occupe, au point de rencontre de l'esprit et de la matière, et dans les tensions que provoque en lui la coexistence de ces deux aspects. L'homme est une âme immortelle, plongée dans la matière, et, par conséquent, assujettie aux limitations que celle-ci lui impose. Sa lutte pour la perfection implique l'union et la fusion totales de ces deux pôles opposés de sa nature.

Au moyen d'incarnations répétées, le processus d'évolution atteint progressivement ce but, jusqu'au moment où la qualité et le rayonnement de la matière coïncident avec ceux de l'esprit. Le Plan est alors accompli et un nouveau Fils de Dieu est rentré chez lui. *[Les paires d'opposés* (Maître –)]

Par la méditation, le contact avec l'âme s'approfondit et s'affermit, et cette dernière imprègne peu à peu la personnalité de ses énergies. Les énergies et les attributs de l'âme que sont la Volonté spirituelle, l'Amour et l'Intelligence, trouvent en la personnalité un moyen d'expression qui ne cesse de se perfectionner jusqu'à l'aboutissement de leur fusion complète. *[…]*

La méditation reste la voie royale pour entrer en contact avec l'âme. Mais une fois ce contact réalisé, il reste également à celui qui aspire au discipulat, à accepter de mener une vie de service. Les focalisations intérieure et extérieure doivent s'équilibrer et il devient nécessaire de se mettre en route sur la Voie infinie, la voie du service, qui appelle tous les véritables Fils de Dieu, du disciple le plus humble au Christ lui-même, voire au-delà. C'est

ce même besoin de servir qui pousse le Logos à se manifester et à nous donner vie. *[La Mission de Maitreya,* tome I (B. Creme)]

Le monde commence à s'éveiller à la vérité de l'existence : l'homme est divin, et il exprime extérieurement sa vraie nature, qui est celle de l'âme. À travers toutes les vicissitudes, son âme l'a protégé et lui a montré la voie. Jamais l'âme n'a été absente de la vie, avec ses peines et ses joies, ses plus hautes réalisations et ses efforts les plus rebutants. Homme et âme sont un. Telle est la vérité qui n'attend que d'être découverte. L'âme n'attend que de voir poindre cette révélation. L'homme est à la fin de son apprentissage de la vie. L'âme, désormais, le guide sur un sentier plus élevé et plus clair. *[Le chaînon manquant* (Maître –)]

Le moment est venu d'entamer le processus de changement, de transformer la vie des hommes, de telle manière que le Dieu en chacun puisse rayonner. Cela, mes amis, n'est pas difficile à accomplir car, en vous tous, réside un tel être divin. Ma tâche consistera à éveiller en vous cette Lumière rayonnante et à vous conduire à sa source. *[Message n° 74* (Maitreya)]

Mon enseignement vous montrera qu'il n'y a rien dans ce monde que, si nécessaire, l'homme ne puisse accomplir. L'homme est un dieu et il lui suffit de manifester cette divinité pour s'épanouir. Ma présence vous confirmera qu'il en est ainsi, car mes Frères, les Maîtres de Sagesse, et moi-même, nous vous révélerons les merveilles de votre nature divine. Ainsi prendrez-vous conscience de votre potentiel, et grandirez-vous dans la lumière. *[Message n° 71* (Maitreya)]

Pour faire descendre l'âme de plus en plus dans la vie d'une personne, nous disposons de deux techniques : la méditation et le service. Rien n'est plus utile à l'invocation de l'âme que la méditation et le service. Ce sont les outils qui nous sont donnés, les chemins qui mènent à l'imprégnation de l'âme. L'imprégnation de l'âme est très lente, elle se fait petit à petit. Pourtant, chaque vie amène la personne plus près de son âme. Il peut parfois y avoir des vies paresseuses ou rétrogrades pendant lesquelles rien ou presque n'est appris. Mais si tout se passe bien, l'âme transmet sa lumière à la personne. *[Le Rassemblement des Forces de lumière* (B. Creme)]

Toute expansion de conscience est précédée d'une période de tension, et l'époque de conflits et de difficultés que traverse actuellement l'humanité sera suivie d'une époque de tranquillité et d'équilibre, ce qui préparera le terrain pour l'épanouissement progressif de l'intuition. L'homme connaîtra alors de façon directe, et sans aucun doute possible, sa véritable nature en tant qu'âme créée à l'image de Dieu. *[Raison et intuition* (Maître –)]

Je voudrais vous montrer une nouvelle manière de vivre, fondée sur la fraternité innée de l'homme, sur sa capacité d'aimer et de partager, et sur sa divinité essentielle. Devenir divin est un processus simple, naturel, accessible à tous les hommes. Il consiste à libérer ce Dieu qui, depuis l'origine, demeure à l'intérieur de vous.

Ma promesse est la suivante : si vous me suivez dans l'ère nouvelle, je libérerai pour vous votre nature divine. *[Message n° 28* (Maitreya)]

Thématiques : spiritualité
Rubrique : Compilation