Méditation (1)

Partage international nº 415 – Mars 2023

par Aart Jurriaanse

Parce que l'homme est incomplet en lui-même, ne formant qu'un petit fragment d'un tout plus grand, il y a toujours en lui un besoin conscient ou inconscient de rechercher une coordination et une union plus étroites avec ce qui est plus grand, mais qui ne revêt encore qu'une forme vague et indéfinie.

Cette attirance est la force motrice qui l'incite à rechercher le centre de son être et qui le conduit sur le chemin du retour au Soi universel. C'est simplement le fils prodigue qui est inspiré par ce besoin irrésistible de retourner à la maison du Père ; mais ce chemin est long et ardu, et les nombreux obstacles ne seront surmontés qu'au prix d'un grand effort et après une lutte courageuse et persistante pour chaque étape franchie.

Le moyen le plus sûr de surmonter ces obstacles subjectifs est la méditation. Cette pratique est connue sous le nom de *« science du pontage »,* le pont entre les différents états de conscience. Elle vise à produire une sensibilité aux impressions provenant de sources supérieures et, à cette fin, elle doit d'abord assurer l'élaboration du pont de lumière l'« *antahkarana* » entre la personnalité et l'âme, puis de celui qui relie également avec le mental supérieur et l'intuition de la Triade.

L'alignement entre l'âme et son instrument

En fait, la méditation constitue le fondement de toute croissance spirituelle. Par le biais de certaines techniques et d'efforts invocatoires de concentration, vigoureux et persistants, l'aspirant apprend à prendre conscience de son véritable Soi intérieur ; il apprend à interpréter consciemment les désirs évoqués par l'âme et à réaliser ses plans dans la mesure où ceux-ci sont compris à différents stades de réalisation.

Techniquement, cela signifie amener l'instrument inférieur dans un état de réceptivité et de réponse vibratoire qui correspondra à celui de l'âme. Une vibration doit donc sortir de l'esprit et du cerveau de l'homme pour rencontrer une vibration réciproque émanant de l'âme. Lorsque ces vibrations auront été alignées et synchronisées avec succès, une interaction rythmique et un flux d'énergie seront réalisés, et une impression claire des idées provenant des niveaux égoïques pourra alors avoir lieu.

Ce contact du mental et du cerveau avec l'âme peut être obtenu par des techniques de méditation appropriées, mais il peut aussi être obtenu par une vie de réflexion mentale intérieure, par la discipline de la nature inférieure, par l'expression de la bonne volonté et de l'altruisme, et par un service dévoué aux autres êtres humains. Lorsque l'alignement permanent entre l'âme et son instrument a été établi, la méditation peut passer à un niveau supérieur et servir à élaborer le « pont de lumière » qui relie la personnalité à la triade spirituelle, permettant ainsi à l'intuition d'entrer en jeu.

Souvent, le seul but de l'aspirant est d'entrer en contact avec son Maître, sans se rendre compte que son premier et plus important guide est sa propre âme, et que le Maître ne peut être contacté que par la médiation de l'âme.

Les étapes à suivre par l'aspirant méditant sont d'abord de pratiquer certaines disciplines physiques et de purifier son système. La deuxième étape consistera à un contrôle raisonnable des émotions, et la troisième consistera à essayer de contrôler dans une certaine mesure les chevaux sauvages du mental.

Dans le cadre de cet article, nous n'aborderons que les principes généraux de la méditation, sans nous attarder sur les différents systèmes et techniques qui peuvent être utilisés. La méditation est quelque chose de personnel, et la méthode et les détails varieront d'un individu à l'autre, selon les rayons de l'âme et de la personnalité de l'étudiant, son stade d'évolution spirituelle, sa condition et ses exigences karmiques, ainsi que les besoins de son environnement, du groupe auquel il est associé, et la contribution qu'il peut apporter à l'amélioration des relations humaines et des conditions mondiales en général. En d'autres termes, cela dépendra du service que l'âme a prévu pour cette incarnation particulière.

Quelle chance pour l'homme qui a un professeur compétent et expérimenté pour le guider, et qui sera capable de prescrire et d'adapter des techniques distinctes pour les besoins particuliers de l'aspirant.

En règle générale, cependant, les aspirants doivent faire leurs débuts sans aucune orientation fiable, et il leur est conseillé d'adhérer à des pratiques standard qui portent en elles les éléments de sécurité et d'universalité.

Les étudiants qui ont intégré la méditation dans leur routine quotidienne devraient apprendre à profiter pleinement des occasions accrues de contact qui se présentent au moment de la pleine lune. Pendant ces périodes mensuelles récurrentes, c'est comme si une porte qui est normalement fermée s'ouvrait. Cette porte peut alors être franchie, donnant accès à des énergies qui ne seraient pas disponibles autrement, et améliorant ainsi les possibilités d'approcher des Maîtres. Cette période d'activité stimulée s'étend sur environ cinq jours – deux jours avant la pleine lune, le pic des forces le jour même, et les deux jours suivants d'activité décroissante.

Lorsque, après avoir examiné tous les faits à sa disposition, l'homme décide de suivre le chemin de la lumière, en essayant de libérer de ses entraves la vie de l'âme qui l'habite et de disperser les brumes et les voiles qui l'ont maintenue cachée, il doit appliquer ses efforts principalement dans trois directions :

> (a) Par l'étude, il doit acquérir autant de connaissances et de compréhension de la constitution de l'homme et de la sagesse éternelle en général que sa situation le lui permet.
>
> (b) Sa vie subjective [intérieure] doit être développée autant que possible par *la méditation ésotérique,* appliquée au mieux de ses capacités. Cependant, il doit toujours être conscient qu'il *« joue avec le feu »* le feu du mental et de l'esprit, qui peut littéralement brûler et endommager gravement le corps mental s'il est indûment stimulé et si on le laisse se développer sans contrôle. Le secret est de veiller à ce que l'équilibre soit maintenu en entreprenant toutes les étapes avec discernement.
>
> (c) Si un développement subjectif se produit, il faut lui permettre de trouver une expression objective dans *un domaine de service*. Sans cet exutoire, l'épanouissement atteint sera obscurci par les énergies générées. A condition qu'il serve au mieux de ses capacités et qu'il soit inspiré par des motifs altruistes, la nature de l'expression de ce service est immatérielle et variera selon l'individu, les rayons par lesquels il fonctionne et qui déterminent son caractère, ainsi que les circonstances environnementales.

Auteur : Aart Jurriaanse, (1907-2002), auteur sud-africain, a rédigé des compilations des ouvrages d'Alice A. Bailey. Il est l'auteur de Bridges (Ponts, non traduit) qui est un commentaire des enseignements d'Alice Bailey.
Thématiques : spiritualité
Rubrique : Divers