Méditation de transmission et alignement

QUESTIONS-REPONSES

Partage international n° 47 – Juillet 1992

par Benjamin Creme

***Q**. Il ressort de cet entretien que d'évidence, la plupart du temps, les gens ne sont pas alignés avec leur âme pendant la méditation de transmission et que par conséquent ils transmettent bien peu. Comment peut-on être certain d'être véritablement aligné ?*

B.C. Il y a une manière d'en être certain. C'est de se polariser sur le plan mental. Si vous n'êtes pas polarisés mentalement, vous éprouverez plus de difficulté à maintenir l'alignement. Un véritable alignement est le résultat d'une focalisation et d'une polarisation constantes sur le plan mental ou sur un plan plus élevé.

L'humanité est en train d'élever progressivement le siège de sa conscience, (le niveau général où fonctionne cette conscience), du plan astral au plan mental. Pendant six millions d'années, au cours de la première race, la race lémurienne, la conscience de l'humanité était focalisée sur le plan physique. De nos jours, plus personne n'a une conscience limitée au plan physique. Nous avons conscience de ce plan, aussi a-t-il une réalité pour nous, mais il n'est pas le siège de notre conscience.

Pour le gros de l'humanité, le siège de la conscience s'est élevé au plan astral. Ce changement de focalisation a été accompli par l'homme au cours de la race-racine atlantéenne qui dura 12 millions d'années. Il a donc fallu longtemps à l'homme atlantéen pour perfectionner son véhicule astral, ce qu'il fit avec un tel succès que la majorité des gens est aujourd'hui toujours polarisée sur le plan astral. Chez l'individu moyen, le corps astral est le corps le plus puissant.

Nous appartenons à la cinquième race-racine, ou race aryenne (ceci n'a rien à voir avec l'idée des Aryens que se faisait Hitler). Le but de notre évolution est le perfectionnement du véhicule mental. Ce but est atteint par celui qui a conscience des quatre plans mentaux (il y a quatre sous-plans du mental, de même qu'il y a sept sous-plans de l'astral). Quand vous êtes parvenus à vous polariser sur ces plans, et que vous avez élevé votre conscience jusqu'au plan causal (le sous-plan le plus élevé du plan mental), vous êtes alors au début de la polarisation spirituelle.

En termes d'initiation, la polarisation astrale, et donc la focalisation astrale de la conscience, se poursuit jusqu'à mi-chemin entre la première et la seconde initiation — ce que j'appelle 1,5. C'est par commodité que mon Maître et moi-même avons convenu de cette façon d'exprimer le niveau exact d'évolution d'une personne et de donner une grande précision, par degré, du niveau de conscience.

C'est autour de 1,5 que s'amorce le déplacement de la polarisation du plan astral vers le plan mental. Si vous en êtes à 1,5, vous êtes probablement toujours polarisés sur le plan astral bien que, de temps en temps, un certain degré de polarisation mentale se produise. Il se produit pendant un temps assez long une oscillation entre l'astral et le mental, jusqu'à 1,6. Vous pouvez alors dire que la personne est polarisée mentalement, même si ce n'est que le début de la polarisation mentale. Il peut être intéressant de noter qu'un grand nombre des dirigeants mondiaux actuels se situent autour de 1,6. Ils se trouvent donc au début de la polarisation mentale.

Manifestement, ce sont des membres avancés de l'humanité mais, du point de vue des Maîtres, ils sont encore aux stades élémentaires de l'état de disciple.

A 1,6, vous pouvez commencer à fonctionner dans le monde avec beaucoup plus de puissance. Dès que vous êtes arrivés à une polarisation mentale, dès que vous pouvez travailler intelligemment sur le plan mental, l'influence, le pouvoir et l'énergie que vous exercer sur le monde sont, comme le dit le maître DK, « multipliés par cent ». La différence entre la polarisation astrale et la polarisation mentale est telle que le passage de 1,5 à 1,6 vous donne cent fois plus de puissance et d'efficacité dans le monde. Telle est la puissance du plan mental, comparée à celle du plan astral.

La polarisation mentale se poursuit jusqu'à mi-chemin entre la seconde et la troisième initiation. A ce stade, la polarisation se déplace du plan mental au plan de l'âme et l'alignement est alors complet. Il peut se produire une oscillation pendant quelques temps, mais en fin de compte il s'instaure une polarisation spirituelle solide. La personne est alors alignée automatiquement en permanence. Elle ne produit aucun effort pour maintenir l'alignement. Nous ne faisons aucun effort pour avoir conscience sur le plan physique ou le plan astral ; cela nous est naturel. Ce n'est que lorsqu'il s'agit du plan mental que le problème surgit pour nombre de personnes.

Quant au plan spirituel, pour la plupart des gens, il n'est qu'une idée, quelque chose qu'ils peuvent parfois atteindre au cours d'une méditation, mais il ne représente pas davantage.
Comment pouvez-vous être certain d'être alignés ? Polarisez-vous mentalement, et par la suite, naturellement, spirituellement. En d'autres termes devenez un initié.

Q. *Comment pouvons-nous reconnaître que nous sommes effectivement alignés au cours d'une transmission ? Comment savoir ?*
B.C. Il est possible que certains ne puissent pas le savoir. Une personne fortement polarisée sur le plan astral, dont le corps émotionnel est extrêmement agité, perturbant donc sa focalisation, ne disposera très vraisemblablement pas de l'attention suffisante pour découvrir ce qu'est l'alignement. L'alignement entre la personnalité et l'âme se produit si vous parvenez à maintenir votre attention sur le centre ajna, situé entre les sourcils. Il s'agit du centre directeur, qui par la suite devient la synthèse de tous les centres situés au-dessous de lui.
Si vous êtes toujours fortement polarisés sur le plan astral, il se peut que vous n'ayez guère d'attention. La reconnaissance de l'alignement, et pratiquement tout ce qui concerne un quelconque développement, sont liés à l'attention. Si vous ne faites pas preuve d'attention vous n'apprendrez guère. Si vous instruisez un enfant qui ne prête pas attention, il n'apprendra pas. Vous n'apprenez que ce à quoi vous accordez de l'attention. Si vous désirez véritablement apprendre, si vous désirez tirer le maximum du temps et de l'énergie que vous consacrez à un travail, faites-le avec une attention totale et complète, à l'exclusion de tout le reste, et soyez totalement concentrés sur ce que vous êtes en train de faire.
Lorsque quelqu'un vous parle et que vous voulez vraiment prendre connaissance de ce qu'il vous dit (et non pas seulement être poli et poursuivre vos propres pensées), vous devez lui prêter attention. Si vous êtes attentifs, vous entendez, et généralement vous vous souvenez. De même, vous ne pouvez reconnaître les chakras, ne pouvez ressentir l'alignement ou non, que si vous faites attention à ce qui se passe. Au cours d'une méditation de transmission, les énergies en provenance de la Hiérarchie passent à travers les différents chakras. Si vous maintenez votre attention sur le centre ajna, un alignement se crée automatiquement entre le cerveau physique et l'âme, utilisant le canal de Lumière que nous appelons antahkarana.
Vous ne feriez pas de méditation de transmission si vous n'aviez pas pratiqué une certaine forme de méditation avant cette vie-ci. Vous avez tous beaucoup médité dans des vies antérieures, peut-être au cours des quatre ou cinq dernières, où vous avez construit l'antahkarana à un niveau d'efficacité considérable. Ce canal est constitué d'énergie, et relie l'âme au cerveau de la personne. L'alignement entre l'âme et le cerveau est maintenu à travers l'antahkarana. Ce canal entre en activité dès que vous fixez votre attention sur le centre ajna. Si vous ne faites pas attention à ce qui vous arrive, vous ne devenez pas conscients. Vous réaliserez que la vie tout entière, que tout le développement, est un processus au cours duquel vous devenez graduellement de plus en plus conscients. Il s'agit du perfectionnement progressif d'un instrument de conscience. Dans la méditation de transmission, l'antahkarana est un instrument à travers lequel les énergies sont envoyées au monde ; c'est, de la même façon, un instrument à travers lequel le Soi peut se révéler et se manifester sur le plan physique, car telle est la nature du service accompli par l'intermédiaire de l'âme. L'âme se place au service du Soi. La personnalité doit enfin de compte se placer au service de l'âme.

Q. *Je ne sais pas si je suis aligné pendant la méditation de transmission. D'une manière ou d'une autre il me semble que je ne le suis pas, sauf pendant quelques minutes par heure. Qu'est-ce qu'il manque ?*
B.C. Ce qui manque, c'est l'attention et la conscience. Soyez attentifs à ce qui se passe réellement et à ce que vous expérimentez au moment où les énergies sont envoyées, tout en maintenant votre attention sur le centre ajna.
Vous prendrez conscience d'une activité au niveau de ce chakra. Vous pouvez également prendre conscience d'une activité dans les autres chakras, de la vibration d'une énergie, une sorte de pression au moment où les énergies s'écoulent au travers des chakras. Chaque fois que vous prenez part à une transmission, les chakras s'épanouissent au-delà de leur état antérieur. Les énergies stimulent l'activité des chakras et rayonnent en direction du monde, et vous devriez tenter de prendre conscience que l'énergie s'écoule effectivement à travers le chakra.
Lorsque votre attention retombe, comme cela arrive inévitablement, il se peut que vous ressentiez toujours l'énergie et pensiez être toujours alignés, alors que vous ne l'êtes plus. Mais 99 fois sur 100 vous ne ressentez que la vibration résiduelle de l'énergie qui est passée par le chakra. Quand vous êtes alignés, il se produit un mouvement dynamique à travers le chakra, mais l'énergie n'y est plus envoyée dès que vous arrêtez l'alignement. L'énergie provient du plan de l'âme, mais si vous n'êtes pas en contact avec le plan de l'âme par l'alignement, vous ne pouvez pas recevoir d'énergie.
Il vous faut reconnaître ce phénomène, en y portant

attention. Faites la différence entre un flot dynamique d'énergie s'écoulant par le chakra, et une simple vibration résiduelle qui persiste après le passage de l'énergie.

Q. *Cela signifie-t-il qu'il nous faut devenir sensible à la présence du corps éthérique afin de savoir si nous sommes alignés avec notre âme et si nous transmettons correctement ?*
B.C. C'est une condition préalable. Le physique dense provient du physique éthérique qui le sous-tend. Les chakras ne sont pas situés dans le physique dense, mais dans le physique éthérique.
Donc, si vous voulez prendre conscience des chakras afin de devenir sensible aux allées et venues des énergies et distinguer les différentes sortes d'énergies, qui se perçoivent toutes différemment, vous devez prendre conscience du corps éthérique.

Q. *Si, au cours d'une transmission, nous n'avons pas conscience des chakras, est-il probable que nous ne transmettions pas correctement ?*
B.C. Vous pouvez reconnaître que vous êtes alignés et que vous transmettez correctement si vous ressentez le flux d'énergie à travers le chakra. Vous ressentez en fait la pulsion de l'énergie. Si vous n'avez pas conscience du chakra, il est possible que vous ne soyez pas alignés et que vous ne transmettiez pas. Il est possible que vous vous aperceviez que votre attention est tombée au niveau du plexus solaire. Beaucoup ne sentent pas non plus ce chakra, mais comme la plupart des gens sont polarisés sur le plan astral, ce chakra est le siège habituel de leur conscience, et donc de leur attention, si bien qu'ils n'ont même pas besoin de le sentir. Mais vous pouvez également apprendre à sentir ce chakra du plexus solaire.
C'est un chakra très puissant, un centre distributeur. Vous pouvez, quotidiennement, absorber l'énergie du soleil à travers lui et vous recharger. Vous pouvez le fermer (afin d'éviter de gaspiller votre énergie) et travailler avec lui de façon scientifique. Quand vous serez conscients de ce chakra, vous réaliserez que vous pouvez l'ouvrir ou le fermer à volonté, mais il vous faut d'abord en prendre conscience en tant qu'unité fonctionnant dans votre corps éthérique. Il obéira alors à votre volonté, et quoique vous lui disiez, il le fera.

Q. *Est-il possible de ruminer dans sa tête tout en pensant être focalisé sur le centre ajna ?*
B.C. Non seulement c'est possible, mais c'est extrêmement fréquent. C'est la raison pour laquelle certains ne transmettent véritablement que trois ou quatre minutes par heure. Ils pensent être focalisés sur le centre ajna mais sont en fait en train de ruminer. Rumination et rêverie sont des activités de nature astrale. La rêverie est l'un des obstacles majeurs à une transmission correcte, et en fait à toute forme de méditation. Beaucoup de gens prennent la rêverie pour de la méditation et croient que les imaginations d'ordre astral dont ils font l'expérience dans cet état sont des communications en provenance de l'âme, ou bien des messages des Maîtres ou même des Archanges, alors qu'elles ne sont que des rêvasseries subconscientes.
Rêverie, rumination et expériences imaginaires auto-satisfaisantes interdisent toute véritable pensée. La race doit progressivement apprendre à utiliser davantage le corps mental dont nous avons à peine effleuré la surface. Il est donc essentiel de sortir votre conscience du bourbier de l'astral et de l'élever dans la lumière du mental à travers lequel peut travailler l'âme. Appliquez votre mental à ces imaginations et à ces rêveries captivantes, d'ordre astral, et votre volonté qui sous-tend votre mental y aidant, tarissez-les à la source.

Q. *Pourriez-vous préciser exactement quelle activité mentale nous pouvons, ou ne pouvons pas poursuivre pendant la transmission. Y a-t-il des symboles que nous puissions visualiser ou sur lesquels nous pouvons nous concentrer ?*
B.C. Vous ne devez vous concentrer sur aucun symbole, ni en visualiser. La seule activité mentale que vous puissiez avoir pendant la transmission est celle qui ne perturbe pas votre alignement. Et sans aucun doute, vous aurez trouvé que toute forme d'activité mentale perturbe votre alignement. Idéalement, vous devriez être alignés de façon si constante, que vous puissiez parler, écrire ou autre, tout en maintenant un alignement absolu. Cela devrait devenir aussi instinctif, aussi auto-contrôlé que ça.
Puisque bien peu possèdent ce genre de concentration, il vous reste à limiter l'activité de votre corps mental, et cela se produit automatiquement lorsque vous maintenez votre attention sur le centre ajna. Si vous pensez OM, il est peu de choses auxquelles vous puissiez penser en même temps. Si vous pensez OM, vous verrez que les pensées que vous aviez précédemment se calment immédiatement. Votre attention restera alignée, jusqu'à ce qu'elle s'égare ; puis tout recommence : le mental s'active automatiquement et votre attention tombe à nouveau. Lorsque vous vous en apercevez, faites résonner le OM et vous verrez que pendant un moment, peut être pendant quelques minutes, vous vous retrouverez soudain dans un état plus serein, plus tranquille, sans aucune activité mentale. Il n'est pas nécessaire de supprimer toute activité mentale pour être aligné, mais pour la plupart des gens l'activité mentale est un obstacle à l'alignement.

Q. *Comment résoudre le problème de l'inconfort physique pendant la transmission ?*
B.C. Trouvez une chaise droite, confortable et utilisez un coussin si nécessaire. Si vous êtes vraiment alignés, vous ne serez pas trop conscients de vos sensations physiques. Vous aurez l'impression que votre corps a disparu. Vous vous arrêterez presque de respirer. Vous constaterez que lorsque vous pratiquez correctement la transmission, votre respiration semble s'arrêter pendant de longs moments. Elle devient extrêmement légère, imperceptible, juste suffisante pour soutenir le corps. Et tout à coup, involontairement, vous prenez une grande bouffée d'air.
Les gens se laissent aller à toutes sortes de distractions pendant la transmission, pensant que cela n'a pas d'importance. Elles en ont en fait, à moins que l'alignement entre votre cerveau physique et votre âme ne soit constant et ininterrompu. Il n'y aurait alors pas besoin de rester assis, immobile et concentré, soutenant une énorme attention. Ce serait automatique. Mais tant que vous n'avez pas un tel alignement, les distractions ont de l'importance. Vous devez considérer cela avec sérieux. Il vous faut faire attention et vous concentrer. Si vous ne vous concentrez pas, vous ne pouvez pas être attentifs, et sans attention vous n'avez pas conscience de ce qui se passe, sauf du fait que vous êtes mal à l'aise.
Il s'agit d'apprendre à se concentrer, à devenir conscient, à acquérir une concentration automatique de l'attention que vous fassiez un effort ou non, que vous soyez dans une position confortable ou pas.

Q. *Est-ce une bonne idée d'interrompre une transmission, de faire quelques pas afin d'essayer de faciliter l'alignement, et ensuite continuer ?*
B.C. Les gens ne parviennent pas à garder longtemps l'alignement lorsqu'ils sont assis tranquillement, s'efforçant de rester alignés. Croyez-vous que s'ils se lèvent, font un petit tour, prennent un verre, font une petite causette, écrivent un mot à leurs amis, font quelques mouvements de gymnastique, croyez-vous que cela facilitera leur alignement en quoi que ce soit ? Interrompre dans une telle mesure votre concentration et votre attention est-il susceptible de vous aider à mieux vous aligner ? Naturellement non.

Q. *Existe-t-il des règles de base à suivre pour s'aligner et pour savoir si on est aligné, ou cela dépend-il des rayons, de la sensibilité du corps, etc. ?*
B.C. Cela dépend assurément de la sensibilité du corps. Il existe des corps physiques qui semblent faits de bois ou de pierre, tout à fait insensibles aux énergies qui s'écoulent du corps éthérique.
Tout le monde *ne sait pas* que nous avons un corps éthérique. Certains l'ont entendu dire, mais en ce qui les concerne, ils n'en ont pas une expérience directe. Cela dépend beaucoup du rayon du corps physique, non du mental ou de la personnalité. En partie (mais en partie seulement) cela peut avoir un rapport avec le niveau réel d'évolution, mais ce n'est généralement pas le cas dans des groupes comme ceux-ci, car chacun est à peu près du même niveau, plus ou moins. C'est en grande partie dû au fait que ces personnes ont un corps semblant fait de bois ou de pierre, qui les rend littéralement insensibles à une expérimentation physique, laquelle n'est donc pas enregistrée par leur cerveau. Il y a une dichotomie entre leur sensation physique et la capacité de l'ordinateur qu'est leur cerveau à l'enregistrer. Cela ne signifie pas qu'ils sont moins évolués.
Existe-t-il des règles de base pour l'alignement ? La première règle est de faire attention. Faites l'effort de concentration pour maintenir votre attention sur le centre ajna. Cela ne se fait pas tout seul. Si vous avez la volonté d'obtenir un résultat en méditation de transmission et de devenir un meilleur instrument pour les Maîtres, il vous faut mettre en œuvre votre volonté. Faites l'effort nécessaire. Pratiquez. Maintenez votre attention sur le centre ajna. Exercez-vous à l'y maintenir tout au long de la journée. Et cessez de distraire et d'interrompre votre attention. Une focalisation mentale positive est nécessaire.

Q. *Quel est le rapport entre méditation personnelle et méditation de transmission ? La méditation personnelle est-elle essentielle pour progresser ?*
B.C. La méditation de transmission rehaussera la méditation personnelle et la méditation personnelle renforcera l'efficacité de votre méditation de transmission.
La méditation personnelle n'est pas essentielle pour faire des progrès, mais elle est très utile. C'est une façon, parmi d'autres, de progresser.

Q. *Comment conciliez-vous le OM et la respiration ?*
B.C. Il ne faut pas du tout employer le OM en relation avec la respiration. Il faut simplement penser OM. Vous pouvez penser OM tout le temps, que vous respiriez ou pas. Ce n'est pas une question de « avec l'expir, ou avec l'inspir ». Ce n'est que lorsque vous vous rendez compte que votre attention n'est plus sur le centre ajna qu'il faut penser OM. La répercussion du OM sur le plan mental ramène votre attention sur le centre ajna.

Q. *Faut-il envoyer le OM à l'extérieur ?*
B.C. Pas du tout. Il faut le penser. C'est beaucoup plus simple qu'on ne l'imagine. Vous ne devez pas faire d'exercice de respiration du tout. Laissez simplement la respiration aller à son propre rythme, elle se ralentira de plus en plus jusqu'à disparaître

presque. Tandis qu'elle se ralentit vous remarquerez que vos pensées s'apaisent. Lorsque vous êtes vraiment concentrés, que votre respiration est tranquille — juste le minimum de souffle pour soutenir le corps — il n'y a pas de pensée. Vous allez au-delà de la pensée.

Q. *Pour en revenir à la respiration, quand le souffle se ralentit il se produit tout à coup un sentiment de panique, de légère suffocation.*
B.C. Si votre souffle se ralentit à ce point, il viendra un moment où il vous faudra prendre une inspiration. Mais il ne devrait pas y avoir de panique. Ne soyez pas effrayés. Il suffit de respirer. C'est facile ! Vous n'avez pas à vous le rappeler. Le ralentissement de la respiration est instinctif, vous ne le dirigez pas, de même que vous ne dirigez pas le moment de reprendre souffle. Votre corps vous le dira. Il a sa propre intelligence. Il sait quand il a besoin d'oxygène, et alors il prend son souffle. Oubliez la respiration.

Q. *La respiration se ralentit-elle parce que votre attention s'en éloigne pour se focaliser sur un autre centre ?*
B.C. Lorsque vous vous concentrez sur le centre ajna, votre activité mentale se ralentit. Je sais qu'il se peut qu'elle s'accélère. Mais si vous vous concentrez correctement, vous constaterez que de moins en moins de pensées naîtront dans votre mental. Au fur et à mesure que les pensées se calment, la respiration se calme aussi et vice versa.
C'est pourquoi le contrôle de la respiration est un des principaux exercices de yoga, car pensée et respiration sont issues de la même source. Si vous vous concentrez vraiment sur le centre ajna et que vous vous y maintenez avec le OM pendant assez longtemps, vous constaterez qu'il n'y a pas de pensée, et donc pas de respiration. Ensuite vous reprendrez votre souffle et les pensées repartiront. Faites de nouveau résonner le OM et l'ensemble du processus se répète.

Q. *Est-ce qu'on voit le OM ?*
B.C. Non, on ne voit pas le OM. On *pense* le OM. C'est la pensée, c'est-à-dire le son du OM sur le plan mental, qu'il faut utiliser, et non pas chercher à voir le OM comme s'il était écrit. C'est le son du OM, bien que vous n'émettiez pas de son. Mais sur le plan mental, vous émettez un son.

Q. *Penser OM ? Penser le son OM ?*
B.C. Pensez OM. Tout comme vous pensez une pensée quelconque. Pensez la pensée OM, non pas le OM écrit, mais la pensée OM.

Q. *Peut-être la question est-elle de savoir si le OM doit être diffusé dans le crânezou localisé au centre sur lequel on veut diriger son attention ?*
B.C. Le OM devrait se situer dans le mental où que soit votre activité de pensée — laquelle sera dans votre cerveau. Vous pensez OM. C'est une pensée, comme n'importe quelle autre pensée, comme vous pensez Jean si vous vous appelez Jean, ou Alice ou Véronique…

Q. *Mais… si on pense le mot, comme on penserait « livre »…*
B.C. Vous ne le pensez pas différemment, mais le mot lui-même est différent, tout est là. Le OM est le grand mantram.

Q. *Il doit y avoir une manière de penser le mot, permettant de mieux entendre le son que ce que nous faisons…*
B.C. Vous ne l'entendez pas, vous le pensez. Entendre et penser sont deux choses différentes. Ce peut être rapide ou lent, mais c'est de la pensée. C'est une pensée comme une autre, sauf qu'elle a une répercussion différente dans le mental, une vibration qui attire l'attention au centre ajna. Si vous dites « OM », cela vibre à un certain niveau. Si vous le dites à voix basse, c'est à un autre niveau. Si vous le pensez, c'est au niveau le plus élevé.

Q. *De quelle source proviennent la pensée et la respiration ?*
B.C. Découvrez cette source. Surveillez la pensée du « Je ». A chaque pensée naissant dans le mental, demandez-vous : « Qui a pensé cela ? » Vous répondrez : « Je l'ai pensé » : Reprenez : « Qui suis-je ? » Suivez cette perception du « Je » et vous verrez que ce faisant, remontant de plus en plus à la source du « Je », la pensée s'apaisera, ainsi que la respiration. Et vous verrez que toutes deux proviennent de la même source. Faites pour vous-même l'expérience du lieu d'où elles viennent.

Q. *Est-ce en rapport avec ce que dit Maitreya, quand il y a un espace entre respiration et pensée, « Là, Je suis. » ?*
B.C. Oui. C'est pourquoi Il peut utiliser cet espace. En fait ce que nous appelons respiration, est mouvement rythmé de l'univers. La création toute entière est respiration et nous n'en sommes pas séparés. Notre respiration est, à notre niveau, la respiration de cette grande pulsation qui a créé tout ce que nous voyons. Cette grande expiration a créé tout l'univers, toute la création. Il n'y avait rien, puis il y eut tout. Ensuite, vient l'inspiration dans laquelle tout retourne à sa source. Il y a le mouvement extérieur vers la création, et le mouvement de retour. Involution et évolution. Notre propre respiration se trouve intimement reliée à cette respiration.

Ce dont je parle est la recherche de la source de la respiration, la source de la pensée « Je », la pensée originelle. Avant la pensée « Je », vous êtes. Mais dès que vous pensez « Je », vous vous séparez de ce que vous êtes. Découvrez qui vous êtes, qui a cette pensée « Je ». Qui pense ce « Je » ?
Ressentez que c'est le Soi, et vous verrez que ce que nous appelons respiration, cette activité qui nous connecte à l'univers, ainsi que la pensée du « Je », viennent de la même source. Il y a la création. Vous êtes soit ça, soit ce qui l'amène à manifestation. Allez au-delà de la pensée « Je ». Allez au-delà de la respiration et vous vous identifierez en tant que Soi, qui est au-delà de la création, qui fut la cause du premier souffle, ce qui a expiré. Quand vous stoppez expiration et inspiration il ne reste que la cause. Vous êtes cette cause. Faites-en l'expérience.

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