

# Que la lumière soit - 4/4

## SÉMINAIRE 1998 - Questions-réponses

### Partage international n° [134](#) - Octobre 1999

par Benjamin Creme

**Q.** *L'objet de notre discussion était l'idée que nous ne devrions pas avoir de relations sentimentales, même si en fait nous éprouvons toujours des émotions. Nous devrions supprimer ce genre de relations et agir « comme si » nous étions polarisés sur le plan mental.*

**R.** On pourrait l'exprimer ainsi : devriez-vous vous conduire (non pas agir) comme si vous étiez polarisés sur le plan mental alors que vous n'êtes qu'au niveau 1,35, c'est-à-dire au milieu des affres de la polarisation astrale ? La réponse est oui. Si vous ne vous conduisez pas comme si vous étiez polarisés sur le plan mental, vous ne le serez sans doute jamais. Mais qu'est-ce que cela signifie ? Cela ne veut pas dire faire triste figure. Cela signifie agir en projetant la lumière de l'âme, à travers le mental, sur ce que vous faites. Cela vous délivrera du mirage. L'intérêt de la polarisation mentale, c'est qu'en vous rendant capable de projeter, à travers le corps mental, la lumière de l'âme sur le mirage, elle vous libère de ses pires aspects.

Le problème du mirage est qu'il s'agit d'un brouillard. Vous ne pouvez voir dans le brouillard. Vous ne savez pas où se trouve la ligne blanche au milieu de la chaussée et vous roulez difficilement. Le problème pour ceux qui sont encore polarisés sur le plan astral, c'est que cela les empêche de voir la réalité. Lorsque vous êtes plongés dans le mirage, vous ne pouvez le voir. Lorsque vous le voyez, par contre, vous pouvez vous efforcer de le dissiper. La polarisation mentale permet à la lumière de l'âme d'entrer en jeu pour dissiper le mirage. Vous ne pouvez y parvenir qu'en vous conduisant (non pas en agissant) comme si vous étiez déjà polarisés sur le plan mental. Si vous continuez à accepter les mirages, vous y resterez sensibles même si vous commencez à être polarisés sur le plan mental. Cela ne se fait pas en un jour ; à un moment vous seriez au niveau 1,5 et le lendemain vous atteindriez le niveau 1,6 et la polarisation mentale. Non, 1,6 n'est que le début du processus de polarisation mentale ;

vous devez continuer à dissiper les brouillards du mirage jusqu'au niveau 2,5 où commence la polarisation spirituelle et où l'âme déverse alors de manière continue sa lumière dans la vie du disciple.

**Q.** *Alors que l'on désirait être soi-même, on réalise que l'on a été rempli d'ambition spirituelle. On reconnaît cela comme un mirage dont on ne veut plus. On veut simplement être soi-même et garder son aspiration.*

**R.** Je pense que vous souhaitez conserver vos mirages et vous y complaire. Mais être satisfait de ses illusions ou les accepter ne mène à rien. En continuant ainsi, vous ne vous en débarrasserez jamais. Si vous vous dites : « *Je suis nul, et après ? Je me trouve très bien ainsi* », vous ne changerez jamais. Cependant, je ne pense pas que vous devriez vous martyriser vous-même en répétant : « *Je dois devenir meilleur. Je dois devenir meilleur. Je dois, je dois.* » Il y a des gens qui agissent ainsi, qui l'ont fait pendant des siècles.

Nous devons reconnaître ce que signifie le changement. Personne ne change du jour au lendemain, d'une manière spectaculaire et totale. Il est possible de changer soudain ses habitudes, mais pas de changer en profondeur. Si vous savez que vous êtes un être spirituel immortel, vous avez le temps de changer. Vous ne pouvez vous transformer totalement en un jour et manifester cet être spirituel immortel dans tous les domaines de la vie. Vous devez voir les choses à long terme et avoir le sens de la mesure. Vous devez avoir un sens raisonnable du rythme et de la progression, mais pas un sentiment de hâte frénétique dû à l'action du principe du désir, un mirage important. Si vous n'y attachez pas trop d'importance, vous ferez sans doute davantage de progrès que si vous êtes très pressés et n'avez pas une minute à perdre pour « avancer ». Tout dépend de votre focalisation : êtes-vous centrés sur l'ego ou sur le monde extérieur ?

Si vous faites ce travail, le but devrait être de vous montrer aussi impersonnel, aussi objectif que possible. Alors, en un sens, peu importe votre état d'être car il se rectifiera de lui-même. Si vous travaillez de façon objective, en préparant l'extériorisation de la Hiérarchie, par exemple, et en enseignant aux autres les lois de la vie et la constitution de l'homme, vous changerez de manière très subtile et très progressive, sans rien faire pour cela et sans même vous en rendre compte. Vos mirages s'évanouiront si vous n'y pensez pas trop et si vous n'êtes pas sans cesse en train de vous faire

des reproches à leur sujet. Oubliez-les. Nous vivons dans le mirage parce que nous nous considérons comme le centre de l'univers. Si nous pouvions cesser d'être le centre du monde et devenir objectifs et impersonnels (par devenir impersonnel, je veux dire se mettre en dehors de la scène), nos mirages disparaîtraient. Tant que nous nous raccrocherons à l'idée d'être bons ou mauvais, d'être nous-mêmes ou pas nous-mêmes, nous serons remplis du mirage de l'ego.

L'ego est la cause de tous nos problèmes. Dès que nous sommes capables d'agir de manière impersonnelle, nous ne pouvons que grandir. L'âme arbore alors un grand sourire lumineux car nous faisons enfin ce qu'elle s'efforce de nous faire faire. Elle essaie de plier l'individu récalcitrant et rebelle que nous sommes, cet individu qui tend en permanence à se placer au centre du monde. Agir ainsi met le poids du monde sur nos épaules ; cela n'a rien d'étonnant. Si nous voulons être le centre du monde, nous devons porter le poids de celui-ci. Mais nous ne sommes pas le centre du monde, nous ne pouvons tous être au centre du monde. Nous ne sommes qu'un petit point. Nous devons reconnaître que nous sommes un dieu, mais seulement un dieu parmi de nombreux autres, et aucun d'entre nous dans l'incarnation présente n'a tellement d'importance. Ce sentiment d'importance, même l'idée qu'il est important de progresser, d'avancer, de devenir un grand serviteur et de se débarrasser de ses mirages, c'est aussi une forme de mirage. Tout cela vient du sentiment d'être un ego séparé.

A mon avis, la meilleure chose à faire est de laisser cela de côté et de simplement faire le travail. Oubliez tout ce qui n'est pas le travail. Oubliez les luttes de pouvoir qui existent au sein de tout groupe. Oubliez tout cela et contentez-vous de faire le travail, avec calme et sérénité. Pour simplifier le problème, ce que vous avez de mieux à faire, à mon avis, c'est de vous tenir en dehors. En ce qui concerne le mirage, moins vous vous préoccupez de vous-mêmes, moins vous vous y montrez sensibles.

Le mirage est le sentiment de séparation de l'ego. C'est la grande illusion. Au fur et à mesure que la lumière astrale se déversera dans le monde, cette illusion se dissipera de plus en plus. Mais si vous êtes aux prises avec le problème du mirage, comme tout un chacun, consciemment ou inconsciemment, la question est : que faire ? Tout d'abord, à mon avis, devenir impersonnel. Cela ne veut pas dire froid ou « scientifique » bien qu'il s'agisse d'une approche scientifique de la vie. C'est la voie du Bouddha et celle du Christ. C'est la voie de tout grand instructeur qui ait jamais réalisé quoi que ce soit. Vous devez vous mettre en dehors de la scène et simplement servir. Pourquoi ? Parce que cela doit être fait, parce que le monde est là pour être servi.

Pourquoi les alpinistes font-ils l'ascension du mont Everest ? Parce qu'il est là. Pourquoi certaines personnes se mettent-elles au service du monde ? A cause de la peine et de la souffrance, du manque de lumière, du manque de connaissance qui existent dans le monde. Servez et vous aurez une vie personnelle d'autant plus heureuse.

**Q.** *L'expérience de la solitude éprouvée lorsqu'on accomplit ses premiers pas sur le sentier de l'initiation est-elle un avant-goût de ce qui nous attend tout au long de notre progression vers l'avant ?*

**R.** Oui, dans une certaine mesure. A un moment ou à un autre de notre progression sur le sentier, nous devons apprendre à nous tenir debout tout seul. La solitude, au sens où je l'entends, est le détachement. Nous devons atteindre un point où ce qui nous arrive n'a pas tellement d'importance ; où ce que d'autres personnes pensent de nous n'a aucune importance du tout ; et où ce qu'elles disent de nous, même si ce n'est que calomnie, importe peu et peut être facilement surmonté. Nous devons être capables d'accepter les critiques d'autrui et de ne critiquer personne. Si je devais résumer tout cela en un seul mot, je dirais que le détachement est la clé du processus de l'évolution.

Se détacher, c'est se débarrasser de l'ego. Etre attaché, c'est considérer l'ego comme le centre du monde. Etre détaché, c'est oublier qu'il existe un centre du monde, qui serait nous-mêmes. Pratiquer le détachement, c'est utiliser l'équipement physique, astral et mental pour exprimer l'âme dans toute la mesure du possible. Comment ? En se montrant créatif. Il ne s'agit pas de se répéter : « *Je suis l'âme, je suis l'âme ! Je dois répandre la lumière de mon âme, mon intuition, ma connaissance, ma sagesse !* »

C'est du mirage, on est encore au centre de l'univers. Au lieu de cela, il faut devenir impersonnel. De cette façon, nous ne pensons guère à nous-mêmes. Nous ne luttons pas avec nous-mêmes pour faire ceci ou cela. Nous nous attelons au travail pour en venir à bout, pour le faire connaître, pour qu'il soit terminé à temps. Ce qui importe c'est le travail, l'action extérieure, la méditation, l'étude, le développement de la conscience, le ressort spirituel, l'horloge spirituelle que l'on remonte.

Cela n'est possible que si nous agissons d'une manière détachée. Maitreya parle de l'honnêteté du mental, de la sincérité de l'esprit et du détachement. Le plus important, c'est le détachement. Nous ne pouvons parvenir réellement à l'honnêteté du mental que si nous sommes détachés. Il en est de même pour la sincérité de l'esprit. Bien sûr, nous ne pouvons être détachés sans être honnêtes et sincères avec nous-mêmes. Ces trois qualités vont de pair, mais elles conduisent au détachement, au détachement

d'une identification erronée : nous ne devons jamais penser que le corps physique est le Soi ou que nos émotions sont réelles. Nos émotions ne sont jamais vraies. Nous pensons pourtant que non seulement elles sont réelles, mais qu'elles sont justifiées et qu'elles sont ce que nous pouvons ressentir de plus authentique à tel moment précis. Aucune émotion n'est réelle : il s'agit d'un rêve, de fantasmes sans aucune réalité.

L'émotion est quelque chose d'imaginaire, c'est un mirage venant des plans astraux, ceux-là mêmes dans lesquels nous flottons pendant notre sommeil. Nous sommes persuadés que nos émotions sont authentiques et réelles et que notre corps est réel. Mais si vous pouviez voir votre corps sous l'angle de l'âme, vous le verriez transparent, comme une image sur un écran de cinéma. Toute la vie du plan physique est semblable à un écran de cinéma, elle n'a pas plus de réalité. Tant que nous sommes pris par le film, nous le considérons comme réel. Il s'agit essentiellement d'un écran plat sur lequel sont projetées des images de « vie » ; cela n'a aucune réalité. Et ce qu'il y a de moins réel, ce sont nos émotions, nos sentiments : ces précieux sentiments de colère, de déception, d'attendrissement sur soi, etc.

### **Rester « aligné »**

**Q.** *Rester aligné est une véritable gageure. Pourriez-vous nous donner quelques conseils afin de nous aider à rester alignés pendant la méditation de transmission. Lorsque nous prononçons la syllabe OM en silence, sommes-nous supposés l'entendre intérieurement, penser à sa signification cosmique, ou autre chose ?*

**R.** On vous demande de penser OM. C'est tout ce que vous devez faire. Cela ramène automatiquement l'attention sur le centre ajna. Personne ne vous a demandé d'aller plus loin, d'y réfléchir et d'écrire un traité sur le son OM. Vous pouvez le faire si vous en avez envie, mais ce n'est absolument pas nécessaire. Contentez-vous de penser OM.

A chaque fois que je suis ici, à chaque rencontre de ce genre, quelqu'un demande : « *Pourriez-vous nous donner quelques conseils pour rester alignés pendant la méditation de transmission ?* » Si vous ne savez pas encore comment faire, il n'y a aucun espoir pour vous d'y parvenir dans cette vie ! C'est en fait une simple question de concentration, ce qui malheureusement semble bien difficile pour les Occidentaux.

La moyenne d'alignement dans le monde est d'environ quatre minutes et demie par heure. Ici, aux Etats-Unis, elle est de trois minutes à trois minutes et demie. (Le Maître dit que c'est en comptant largement !) Au Japon, la moyenne est de dix-huit

minutes. Pourquoi cette différence ? Tout simplement parce que le Japon n'a pas totalement rompu avec sa tradition spirituelle dont la méditation fait partie. Lorsque j'ai introduit la méditation de transmission au Japon, les gens se sont agenouillés devant moi en me remerciant pour ce merveilleux cadeau. Ils disent souvent : « *Le plus grand cadeau que nous ayons jamais reçu est la méditation de transmission. Il nous vient de Maitreya, c'est la chose la plus importante que nous puissions faire.* » Ce à quoi je réponds : « *Non, ce n'est pas la plus importante, c'est l'une des deux plus importantes choses que vous puissiez faire, l'autre étant de faire connaître la présence de Maitreya dans le monde.* »

Les Japonais prennent cela très au sérieux. C'est la raison pour laquelle ils peuvent rester alignés. Ils n'hésitent pas à faire de la méditation. Je ne parle pas des jeunes qui vont danser dans les boîtes de nuit et qui se ruinent la santé en fumant et en buvant du whisky. Mais les plus évolués, comme partout ailleurs dans le monde, s'intéressent à l'essentiel : la méditation de transmission, le retour de la Hiérarchie dans le monde. La différence, c'est qu'ils le font, comme toute chose, avec le plus grand sérieux. Ils aiment cela, ils y prennent réellement plaisir. Vous seriez surpris de voir des personnes traverser Tokyo (cela prend deux heures) trois fois par semaine, après leur journée de travail, rester assis souvent pendant trois heures et passer à nouveau deux heures le soir dans des métros bondés, été comme hiver, pour rentrer chez eux. Ils prennent cela tellement au sérieux que, lorsqu'ils se sont assis pour méditer, ils ne vont pas perdre de temps pour aller fumer une cigarette ou boire une tasse de café, ou encore bavarder à la cafétéria toutes les heures. Vous avez été élevés différemment, avec trop de laxisme lorsque vous étiez enfants, autorisés à regarder la télévision dès votre plus jeune âge sur des écrans inondés de publicité. Au milieu d'un film tout s'arrête soudain et on vante les mérites d'une Ford ou d'une Volkswagen. Vous êtes sans cesse obligés de déplacer votre attention d'un sujet à un autre. Lorsque vous venez méditer, vous ne restez pas alignés parce que toutes sortes d'idées vous trottent dans la tête, par exemple celle-ci : « *Je me demande quel est l'âge de l'univers. Il doit être très vieux. Je demanderai à Ben demain.* »

Au Japon, les gens se mettent immédiatement à la transmission. Ils s'asseyent tranquillement et on n'entend pas le moindre bruit. Lorsqu'ils arrivent, ils n'entrent pas à grandes enjambées, en faisant autant de bruit que possible pour faire remarquer leur présence. Ils entrent aussi discrètement qu'une petite souris, courbés en deux pour se faire tout petits. Ils prennent leur place et ne bougent plus. Ils sont tout de suite alignés. C'est facile si vous prenez la méditation au sérieux, si vous vous y préparez, et

si vous ne pensez pas sans cesse à une tasse de café ou de thé accompagnée de biscuits. Pendant les heures qui suivent, si nombreuses soient-elles, ils ne bougent pas. Il n'y a pas ce continuel va-et- vient auquel on assiste ailleurs.

**Q.** *Les Japonais sont-ils, dans l'ensemble, davantage polarisés sur le plan mental ?*

**R.** Non. Certains sont polarisés sur le plan mental, mais la plupart en sont exactement au même point qu'ici. Certains arrivent, comme ici, à la première initiation. Il n'existe aucune différence à ce point de vue. La différence se situe au niveau des mentalités. Vous prenez la méditation avec un certain sérieux, je ne dis pas le contraire. Mais c'est comme si elle n'occupait pas une part vraiment importante de votre vie. C'est quelque chose que vous êtes capables de faire, même si, comme le montrent vos questions, vous ne le faites pas bien. Cependant, cela marche, le travail est fait. Il n'existe pas de méthodes rapides et faciles pour faire mieux. Cela demande une attitude d'esprit différente, un entraînement à la concentration, que les Japonais semblent posséder davantage que les Américains, pour différentes raisons culturelles. C'est aussi parce que les Japonais ne considèrent pas seulement la méditation de transmission comme quelque chose de très utile, mais également comme un cadeau. Leur approche de la vie, sous tous ses aspects, est beaucoup plus sérieuse que celle des Américains ou des Italiens, par exemple, bien que le Japon et l'Italie aient les mêmes structures de rayons (sixième rayon pour l'âme et quatrième ray-on pour la personnalité). Les Japonais ont une longue tradition d'auto-discipline et de sacrifice de soi qui apparaît dans ce travail. Ils sont capables de sacrifier ce qui leur paraît moins important : les besoins et les désirs de leur propre personnalité, au bénéfice du service que représente la méditation de transmission. Tout le monde, bien sûr, ne reste pas aligné pendant dix-huit minutes en une heure, il s'agit d'une moyenne. Certains ne tiennent pas plus de trois ou quatre minutes. D'autres peuvent rester alignés pendant cinquante-cinq ou même soixante minutes.

**Q.** *Qu'en est-il des pays européens ?*

**R.** La moyenne est de cinq ou six minutes. C'est un peu mieux que les Américains, mais on est bien loin de la moyenne japonaise.

**Q.** *Nous, Japonais, prenons la méditation de transmission très au sérieux car elle nous transforme. Nous savons que cette méditation est très utile. Je crois que nous sommes tout à fait conscients des changements qu'elle produit en nous-mêmes. Qu'en pensez-vous ?*

**R.** Je suis sûr que c'est tout à fait vrai. Aux Etats-

Unis, les gens pratiquent la méditation de transmission et ils sont transformés, mais de façon moins spectaculaire peut-être. Ce n'est pas qu'ils ne changent pas. Beaucoup de personnes ici pratiquent la méditation de transmission, mais leur action à l'extérieur est beaucoup plus visible. Elles prennent l'action concrète plus au sérieux. Les Européens ou les Américains, sont des gens très actifs. Ils veulent que les choses soient faites sur le plan physique. Ils prennent le plan physique très au sérieux et ils croient aux effets du travail extérieur. Bien sûr, celui-ci a son importance. Ils sont donc meilleurs pour ce genre de travail. Les Japonais sont davantage tournés vers l'intérieur, ils ont derrière eux une vieille tradition spirituelle où la méditation quotidienne jouait un rôle important. Il est vrai que le Japon est une nation très ancienne alors que les Etats-Unis sont encore un pays « juvénile ».

**Q.** *Etant donné que les heures de méditation de transmission sont généralement des heures qui devraient être consacrées au sommeil, y aurait-il un inconvénient à méditer dans la journée plutôt que le soir ?*

**R.** Si vous demandiez à des Américains de cesser leur travail à 15 heures pour pratiquer la méditation de transmission, ils seraient encore moins prêts qu'ils ne le sont à 19 heures ou à 20 heures. Une courte méditation l'après-midi, c'est très bien, mais personnellement je préfère la méditation faite le soir. D'une manière générale, je n'aime pas les méditations qui ont lieu au milieu de la journée. La lumière du jour est plus propice à l'action. C'est ma façon de voir. La méditation peut naturellement être pratiquée dans la journée mais il me paraît plus naturel de la faire le soir. La plupart des gens ne voudraient pas faire une méditation qui dure de 8 heures du soir jusqu'à 4 heures du matin. Cette rencontre est une occasion unique. Elle ne dure que trois jours. On ne vous demande pas de pratiquer régulièrement d'aussi longues méditations (bien qu'à Londres nous commençons généralement à 8 heures du soir pour terminer à 2 heures du matin ou même plus tard).

**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](#) ()