

MÉDITATION

Activité de l'intellect, qui s'efforce de pénétrer les VÉRITÉS SPIRITUELLES.

Certains jours, le disciple a plutôt tendance à travailler avec l'intellect, cherche, creuse, approfondit...³⁶

Les bases de la méditation

Savoir ce que c'est³⁷

La méditation n'est pas un exercice aussi simple qu'on l'imagine.

Tant qu'on est engagé dans des préoccupations prosaïques ou plongé dans les passions, tant qu'on n'est pas libre intérieurement, on ne peut pas méditer.

Non seulement vous ne pouvez pas méditer avant d'avoir vaincu certaines faiblesses, compris certaines vérités, mais il est même dangereux d'essayer.

Combien « trafiquent », chapardent, boivent ou couchent avec n'importe qui, et après... « méditent » ! Eh non, ce n'est pas possible, car la nature de ces activités ne le permet pas : elles retiennent la pensée dans les régions inférieures. Si vous voulez avoir une idée de la façon dont la majorité des gens « méditent », regardez le chat devant le trou d'une souris... Pendant des heures, il « médite comment l'attraper ». C'est ça, pour la plupart, la méditation : ils méditent sur une souris quelque part... une souris à deux jambes !

Pour méditer, il faut un amour formidable pour le monde divin.

À ce moment-là, sans que vous fassiez aucun effort, votre pensée est déjà concentrée, et même malgré vous, vous méditez ! Votre pensée est tellement délogée que c'est ELLE qui, presque indépendamment de vous, s'en va faire son travail.

Se préparer

L'homme peut devenir tout-puissant, mais à condition de savoir un certain nombre de choses, en particulier que **chaque moment de l'existence est lié à ceux qui le précèdent**. Jésus disait : « *Ne vous inquiétez donc pas du lendemain, car le lendemain aura soin de lui-même* ».

Si vous arrangez votre vie AUJOURD'HUI, le lendemain vous trouvera LIBRE : vous pourrez disposer de vous-même comme vous le voulez, concentrer votre pensée sur le sujet que vous désirez, parce que vous aurez tout réglé la veille.

Tandis que si vous n'avez rien arrangé, le lendemain vous êtes entravé, vous devez galoper à droite, à gauche, pour remédier aux lacunes ou erreurs du passé et vous n'êtes pas libre pour travailler dans le présent ni pour créer l'avenir.

Donc, vous devez vous préparer, et quand vous êtes libre dans votre corps, dans vos pensées et vos sentiments, quand vous vous êtes enfin échappé de cette prison qu'est la vie quotidienne, vous commencez à vous élever intérieurement ; vous sentez qu'il existe une nouvelle vie, vaste, large, profonde, et vous êtes tellement dilaté, tellement ravi, que vous vous élancez dans une autre région... Une région qui, en réalité, est en vous-même : oui, cette vie divine coule au-dedans de vous et vous êtes enfin arrivé à vivre pour un moment la vraie vie. C'est ainsi que le monde divin commence à s'éveiller en vous...

³⁶ Pour en savoir plus : *Connais-toi toi-même* T2 (Omraam), p 158 et suiv.

³⁷ Omraam, *Puissances de la Pensée*, pp 172-186 et suiv. (extraits)