



COURS 2

Acquérir les états de bases

Notions essentielles de la méditation de base

La méditation est un art de vivre, une respiration de l'âme. Méditer suppose une discipline et des techniques éprouvées. L'homme est constitué d'une partie visible: le corps physique et d'une partie invisible: ses trois centres d'intelligence que sont la pensée, le cœur et la volonté. Le calme serein, l'harmonie, la clarté sont trois états de base fondamentaux de la méditation, ils sont la terre de nos trois centres d'intelligence, un état d'être où chacun de nos centres trouve une stabilité. Ils sont le fruit d'une expérience vivante. Ils reposent sur un principe de base : l'immobilité du corps physique.

Chacun de ces états de base peut être travaillé séparément ou ensemble. Dans l'idéal, chaque méditant devrait cultiver et associer ces trois états de base durant une vingtaine de minutes avant d'entreprendre un travail intérieur. Ces états de base sont une hygiène de vie quotidienne, un éducatif de base de l'apprentissage à la méditation.

Pourquoi est-il nécessaire de cultiver « l'immobilité » durant vingt minutes ? La méditation est un art, elle obéit à des lois, elle repose sur une technique, penser qu'il suffirait de s'asseoir et de fermer les yeux pour faire l'expérience de la méditation conduirait à une illusion ; méditer, c'est se structurer, c'est apprendre à gravir les étages de son être en les maîtrisant. Ainsi, l'immobilité du corps est un préalable à l'immobilité des 3 centres d'intelligence dans l'homme :

- L'immobilité dans la volonté, dans les désirs s'appelle le calme
- L'immobilité dans le cœur, dans les sentiments s'appelle l'harmonie
- L'immobilité dans la pensée s'appelle la clarté.

L'immobilité du corps physique amène une grande paix dans et autour du corps.

Méditer repose sur une maîtrise du corps physique

Par cette maîtrise, il est alors possible d'entrer dans le monde subtil du corps d'eau avec conscience. Il est fondamental que le corps de terre, le corps physique soit bien préparé par la concentration, la maîtrise, la stabilité, le calme, le silence intérieur.

Les états de base nous apprennent à nous unir consciemment avec l'être du calme, de l'harmonie et de la clarté. Dans le centre d'intelligence de la volonté, nous développons la force de la concentration ; dans le centre d'intelligence du cœur la force d'attention et enfin dans le centre d'intelligence de la pensée, nous développons la force de l'éveil. Sans une base stable, un corps de terre stabilisé, il est impossible de faire naître une stabilité des sens et des organes dans un corps physique non maîtrisé. Lorsque le corps de terre est stabilisé, nous pouvons commencer à entrer dans la subtilité magique de l'eau, dans la perception des fluides et des influences invisibles qui nous entourent. Cette perception est une éthérisation de notre corps physique, un élargissement de son activité dans des mondes de plus en plus larges jusqu'à atteindre la résonnance avec un monde pur et sacré.



Vingt minutes est le temps nécessaire pour stabiliser son corps physique et pour entrer dans le corps d'eau afin de le purifier par l'union consciente avec l'intelligence de l'être de l'eau.

Bien souvent, nous ne parvenons pas à purifier notre corps d'eau parce que nous n'avons aucun contrôle sur notre corps physique et sur les influences qui le mettent en action et le touchent, agissent sur lui et le conduisent dans des attitudes, des états l'âme, des réactions qui ne sont pas conformes à une intelligence supérieure divine. Lorsque nous pénétrons dans le corps d'eau, nous entrons dans la conscience magique des forces subtiles:

Le corps d'eau est la puissance magique créatrice. Elle est l'amplification du corps physique. Si le corps physique est dominé inconsciemment par une eau trouble, l'homme est totalement asservi par une intelligence sombre sans même le savoir. L'homme ne peut sortir de l'envoûtement de cette eau gluante qu'en maîtrisant son corps physique, son corps de terre, en lui donnant une forme et une orientation capables de rendre l'eau qui l'entoure vivante. Alors il verra apparaître autour de lui les influences subtiles qui gouvernaient sa vie en se cachant. Nous voyons là l'enjeu de pratiquer la méditation en respectant une technique, des principes de base. Pour pénétrer le corps d'eau, nous devons impérativement être pur, clair, en harmonie avec l'intelligence divine dans l'eau, sans quoi tous les mondes sont mélangés; il ne peut alors y avoir de discernement, nous ne faisons plus la distinction entre ce qui est bon et ce qui ne l'est pas : cela engendre la confusion, le trouble. Si les pensées, les états d'âme stagnent dans le corps comme une eau sale, il se forme des marécages où toutes sortes de mauvaises entités et de germes de maladie viennent se loger.

Chaque jour, nous devons nous éveiller et nettoyer notre corps d'eau, sinon il devient le siège et la maison de mondes plus subtils qui viennent s'agglutiner, devenant de plus en plus denses jusqu'à former des égrégores qui s'emparent de tous les systèmes et de la vie de l'homme. Ces mondes vivent dans le corps d'eau et s'y enracinent. Cherchant à atteindre le corps physique, ils deviennent solides et empêchent l'eau de circuler librement dans l'organisme physique et subtil. C'est donc une nécessité pour la survie du corps physique et du corps d'eau de les nettoyer régulièrement afin d'y apporter la pureté, la bonté, la claire conscience, la belle pensée, la parole sage, l'acte aimant et pour le corps physique : l'eau pure et claire en abondance.

Si l'eau de la conscience est pure,

elle coule à travers l'observation de soi et fait naître la vigilance et la clarté intérieure qui permettent la maîtrise des pensées, des sentiments et des actes. Chaque jour, laissons l'être supérieur de l'eau nous toucher, nous bénir, nous nettoyer, nous renouveler et nous conduire à travers les trois centres d'intelligence de la pensée, des sentiments et de la volonté.



L'être pur de l'eau aspire à nous parler pour nous conduire vers le royaume où le corps deviendra une terre capable de faire apparaître un monde supérieur de créativité belle, emplie de majesté, de sagesse, de divinité. L'eau aurique qui nous entoure nous parle de pureté, par cette eau nous prenons conscience que nous vivons les uns dans les autres, que nous sommes interdépendants et non séparés des différents règnes qui nous entourent.

Le corps de terre est le plus bas de l'incarnation humaine, il est le résultat. Pour purifier l'eau qui l'entoure et l'âme, il est important de développer l'art de la respiration consciente, d'apprendre à maîtriser ses gestes et ses pensées. Par cette discipline, le corps s'éveille dans la subtilité qui l'entoure et l'influence. Chaque pensée, attitude, mouvement, état d'âme doit révéler et guérir la relation du corps physique avec l'aspect magique, subtil dû à la présence du corps d'eau.



Chaque jour, il est nécessaire de cultiver cet état d'être de "se poser"

pour permettre à l'eau aurique qui nous entoure d'être à l'image d'un lac transparent dont les sédiments se déposent sur le sol, alors notre corps d'eau peut accueillir la lumière du Soleil. La Mère Terre nous offre toutes les conditions pour réaliser ce travail, elle nous permet à la fois de trouver la stabilité et de poser sur le sol tout ce qui alourdit notre vie car elle aime que ses enfants s'éveillent dans la conscience d'être des intermédiaires éveillés entre deux mondes.

Nous nous posons sur le sol avec confiance, nous nous abandonnons à la présence de la Mère, tout notre corps se détend, nous sommes conscients que nous n'avons rien à faire mais juste à être, nous nous tenons dans le « non-savoir ».

Nous déposons tout le poids de notre corps sur le sol, tout ce qui alourdit notre vie et emplit notre quotidien.

Dans un premier temps, nous cherchons l'immobilité physique, le corps se détend naturellement et se libère de toutes les tensions, une douce énergie l'emplit : la présence de la Mère. En nous posant sur la Mère pour faire l'expérience de la méditation, nous entrons dans un fleuve, dans une tradition vivante, une hérédité sacrée: nous nous tenons dans le corps de tous ceux qui ont médité avant nous, nous pouvons nous placer consciemment dans le corps du Bouddha. Nous ne méditons pas seulement pour nous, mais en portant à l'intérieur de nous tous les règnes et tous les êtres, ainsi notre acte prend une dimension universelle et un caractère sacré et impersonnel, nous invitons ainsi les règnes de la Mère à se joindre à nous.

Par le silence, la respiration douce et tranquille, l'immobilité, une sensation de paix emplit le corps. Le centre de la volonté devient calme, tous les désirs, toutes les intentions se posent, se dissolvent. Une sérénité, une plénitude apparaît dans le centre du cœur, le corps s'élargit, puis une clarté apparaît dans le centre de la pensée. Lorsque tout ce qui nous animait se pose, c'est-à-dire une eau aux multiples influences, nous pouvons sentir dans le même temps l'énergie créatrice s'élever à travers nous comme la sève s'élève à travers la tige des fleurs. La colonne vertébrale se redresse dans la verticalité, la fleur de la méditation peut alors se poser sur l'eau, s'ouvrir à la présence et à la subtilité d'un monde supérieur.

Quelle méthode devons-nous adopter pour effectuer ce travail ? Quelle relation devons-nous établir avec la Mère ? Que sont réellement ces trois états de base et que nous apportent-ils au quotidien ?

Nous allons vous transmettre un ensemble de techniques, vous proposer une trame directrice afin que chacun d'entre vous puisse trouver des éléments pour enrichir son travail quotidien et progresser plus rapidement. Ces états de base sont précieux, ils constituent une base. Pratiquer ces techniques régulièrement chez soi permet d'entrer plus facilement dans le travail et offre une stabilité, un point d'ancrage.





Se poser sur le sol, l'appel du calme serein

Sans la présence du sol sous nos pieds, que se passerait-il ?

Nous marchons tous les jours sans peut être nous rendre compte que la terre nous porte ; elle offre une stabilité par la solidité du sol à l'inverse de l'eau que nous traversons de tout notre poids.

Mais la terre n'a pas seulement la particularité d'être solide, si nous regardons bien autour de nous elle porte les semences et les met au monde ; elle possède la capacité de prendre, de porter, de nourrir et ensuite de permettre une élévation : il nous suffit simplement d'observer les végétaux qui nous entourent.

Un arbre, une fleur trouvent la capacité de s'élever par la force qui émane du sol, la terre les nourrit et leur offre une stabilité en portant leurs racines à l'intérieur d'elle et les nourrit pour que la sève s'élève vers les hauteurs. Il en est de même pour nous : la terre nous porte ; il nous suffit tout simplement de nous poser sur elle avec attention et conscience pour comprendre pourquoi toutes les traditions parlent de la terre comme d'une Mère.

Lorsque tu t'assieds sur le sol et que tu offres ta conscience et ton attention aimante à la terre, il se développe en toi un état d'âme particulier : la simplicité, la pureté, l'éveil dans l'essentiel.

Il faut que cette attitude devienne pour toi un état de base, une fondation pour ton travail.



Après avoir posé le poids de ton corps, dépose consciemment tous tes soucis, tous tes problèmes, tes pensées sombres, tes sentiments perturbants, tes désirs inférieurs... sur le sol. La terre aime que tu lui offres tout le négatif de cette façon car elle peut le transformer dans ses ateliers secrets. Il s'agit là d'un exercice de base qui permet de prendre conscience de l'énergie de la terre mais aussi de son importance pour déposer tout ce qui nous entoure et vit à nos dépens.

"Que l'homme entre dans le silence et qu'il essaie de comprendre ce que le Divin lui dit de l'intérieur."

Quand tu t'approches de ce moment où tu es calme, posé, tu t'éveilles de l'intérieur dans la douceur, dans le bonheur à l'intérieur de toi, dans la légèreté, jusqu'à ce que tu sentes que ton corps disparaît : tu entres alors dans une immobilité parfaite. Si tu arrêtes toutes les activités du corps (pensées, sentiments, désirs), il apparaît en toi un monde intérieur. Lorsque ce monde apparaît en toi, tu es fécondé par un monde supérieur. Tu commences à t'éveiller. Tu commences à prendre conscience qu'il n'y a pas que la vie extérieure ; mais il y a en toi : l'invisible, le caché, tes pensées sont vivantes, tes sentiments sont quelque chose, ta volonté est aussi quelque chose. »

L'énergie de la Mère entre dans le corps de l'homme lorsque l'homme met son corps dans l'immobilité. La position juste naît de la détente, de la confiance en la Mère. Le terme de mettre son corps dans l'immobilité ne fait pas uniquement référence au corps physique. Mettre son corps dans l'immobilité c'est se placer dans l'aura, de lumière.

La règle, la base est d'être posé sur le sol. Lorsque vous avez compris que vous êtes posé sur le sol, que votre corps disparaît, vous sentez ce bonheur et cette plénitude intérieure d'être dans l'immobilité, alors vous laissez vos pensées être libres, vous ne les rejetez pas, vous ne les écarterez pas, vous les laissez-vous traverser puisque vous êtes calmes. Elles vont se calmer.

Par contre, si vous les écartez, vous avez bougé.

Par exemple, pour rester concentré sur une vertu, quoiqu'il arrive autour, vous devez l'accepter, il n'y a pas de problème :

acceptez les mauvaises pensées, elles ont le droit d'exister : c'est d'ailleurs nous qui les avons mises au monde, on aurait du mal à les rejeter maintenant !

De plus, cela augmenterait notre pensée négative et ainsi de suite...

Conduisez vos pensées, vos sentiments, vos désirs,... vers la Lumière en leur offrant ce qu'ils veulent : les pensées veulent la clarté de l'air, elles veulent se poser, elles trouveront le bonheur, elles se dissoudront, elles se libéreront, elles sont comme nous, elles veulent aller vers la lumière, toutes ! Toutes veulent aller vers Dieu ! Si le sol est la terre du corps, la clarté est une terre pour les pensées : les pensées veulent se poser sur la clarté et trouver le repos à l'image du corps sur la terre qui devient immobile.

Nos désirs comme nos souhaits se posent sur la terre du calme. Nos sentiments se posent sur l'harmonie. En étant immobile, posé sur le sol, nous dirigeons notre attention à l'intérieur de nous, vers le centre... Se centrer signifie entrer dans le calme, entrer dans le silence, se poser, se rassurer, enlever le superflu et tourner toute son attention vers le centre, c'est à dire vers soi-même, vers le corps.

Se placer dans une posture de méditation et dans une immobilité tel que la pratiquait les pharaons et les esséniens depuis l'aube des temps pour être dans le silence avec toute son énergie tournée vers l'intérieur.

" L'écoute doit être tournée vers l'intérieur "



les yeux doivent être tournés vers l'intérieur, le souffle doit être tourné vers l'intérieur, le goût doit être tourné vers l'intérieur alors l'attention tournée vers soi peut apparaître.

Cette posture est travaillée naturellement dans la pratique mais l'homme doit d'abord avoir ce savoir comme une condition préalable pour s'en approcher. La posture assise, l'immobilité, le contrôle de soi, l'attention tournée vers l'intérieur, vers l'immatériel, vers le non-corps engendrent la félicité, ouvrent la respiration et apportent la clarté. Poser son corps, le placer dans l'immobilité sont les clés de la méditation mais le simple fait de le vouloir suffit à faire apparaître en nous plein de choses qui veulent bouger. Rester dans l'immobilité est difficile, c'est un entraînement et nous ne sommes pas entraînés. Si vous arrivez à rester dans l'immobilité parfaite de votre corps durant vingt minutes, dans une posture droite en posant ce qui vient vers vous sur la terre, c'est-à-dire :

toutes les tensions de votre corps, toutes les pensées, les sentiments, les états d'âme, les forces à l'intérieur de vous qui vous perturbent, tout va devenir clair en vous, votre corps va disparaître. Vous allez faire cette expérience de différencier à l'intérieur de vous le corps et le non-corps, la partie invisible subtile de votre être : le précieux. Alors apparaît le silence.