

# Méditation

Je suis Lobsang Rampa qui vous apporte des renseignements sur un sujet sur lequel tant d'entre vous m'ont écrit, le sujet, un sujet qui intéresse beaucoup de gens, la méditation.

Qu'est-ce que vous pensez quand vous entendez le mot 'méditation' ? Pensez-vous à quelque pauvre petit homme à peine vêtu, assis dans une très bizarre position, contemplant son nombril ?

Pour le mot 'méditer', le dictionnaire nous donne 'planifier mentalement, concevoir, exercer l'esprit dans la contemplation'. Eh bien, même le dictionnaire peut se tromper vous savez, parce qu'en fait, la contemplation vient après la méditation.

Après avoir médité et obtenu autant d'informations que possible de cette méditation, vous contemplez alors ce que vous venez de découvrir. Mais la méditation est plus qu'une attitude physique, elle est plus que de se tenir assis dans quelque pose contorsionnée tant aimée des cultistes.

La méditation est une attitude spirituelle, une discipline spirituelle, un exercice spirituel. Mais attendez, attendez ! Avant de commencer, pourquoi voulez-vous méditer ?

Quel est vraiment votre but dans la méditation ? À moins que vous n'ayez un but sincère, un intérêt sincère, vous trouverez peut-être qu'il vous est difficile d'atteindre le juste degré de méditation.

La méditation adéquate est donc une discipline spirituelle qui permet de maintenir son esprit en bonne santé, et si vous pouvez méditer correctement, vous n'aurez aucune maladie mentale, aucune affection mentale. La méditation vous donnera la tranquillité, la paix intérieure, le calme.

La méditation, oui, oui, elle peut apaiser les pensées qui tourmentent et troublent l'esprit. Un autre aspect de la méditation est que si l'on médite d'une certaine manière, on peut prendre conscience de tout ce qu'il y a à savoir sur une certaine chose.

Regardez une fleur, prenez-la dans vos mains, méditez sur elle. Regardez la fleur, regardez les pétales, regardez la partie intérieure de la fleur, voyez comment elle s'attache à la tige. Allez plus loin, faites régresser la chose, voyez le bourgeon et avant le bourgeon. Voyez la tige et la tige principale ; descendez et voyez les racines. Voyez les vrilles s'étendant dans la terre et aspirant leur nourriture du sol. Allez plus loin, vous pouvez voir la graine, la graine qui a formé cette plante. Plus loin, plus loin encore, vous voyez la graine qui a formé la plante précédente.

On peut méditer et visualiser la plante-mère et la plante grand-mère, mais soyez sûr de ne pas confondre la méditation avec la concentration, parce que dans la méditation on ne se concentre pas.

Peut-être devrais-je à ce stade clarifier les choses. Je dis méditez sur ceci, méditez sur cela, et vous pourriez répondre tout à fait raisonnablement, mais comment puis-je

méditer ? Employer le mot méditer n'explique pas comment s'y prendre ! D'accord, voyons ce que nous pouvons faire ensemble, n'est-ce pas ?

Regardez cette rose, elle est en fleur, regardez les pétales, regardez-les avec soin ; voyez-vous ce qui semble être des veines, ce qui semble même être des artères ? Voyez-vous les petits tubes capillaires qui amènent la nourriture à la partie la plus éloignée de chaque pétale, de chaque branche ?

Regardez plus loin, regardez plus profondément, laissez votre conscience consciente s'estomper, laissez votre conscience subconsciente s'élever, et alors votre vision intérieure percevra un réseau de cellulose. Vous percevrez la structure de la feuille comme de la plus fine dentelle flamande, délicate, complexe, ses fils formant un réseau, de petites cages, le squelette du pétale, et dans ces petites cages, à l'intérieur de la charpente qui est composée du squelette de cellulose de la feuille — ou du pétale, ou de la branche — vous observerez la chair, la pulpe, la coloration.

Mettez de côté le raisonnement, car la raison, ainsi nommée, est le pire ennemi de l'homme. L'homme raisonne sur ceci, qui signifie quelque chose d'autre, et trop souvent il en arrive à la mauvaise réponse.

Ainsi, permettez à votre raison de se retirer, permettez à la pensée, qui est dirigée par votre volonté, de se retirer.

Avant de commencer cet exercice de méditation, vous aurez dit très fermement à votre subconscient : "Je vais méditer sur ..." quelle que soit la chose. Nous allons dire 'une rose'.

"Je vais méditer profondément sur cette rose, je vais méditer profondément sur cette rose, je vais méditer profondément sur cette rose, et ma conscience ne me dérangera pas, ma pensée ne s'introduira pas, mon moi subconscient s'imposera et me donnera une véritable perception cosmique."

Lorsque vous avez dit cela, regardez la fleur, regardez la rose, ou bien vous pouvez regarder la feuille et la structure de la feuille.

Vous pouvez voir avec votre conscience cosmique ce qui s'est passé avant, comme faire marche arrière d'un livre d'histoire de la nature.

Vous regardez, et votre esprit pensant conscient est diminué. Puis, avec votre subconscient qui compose 9/10<sup>ème</sup> de vous sur cette Terre, vous pouvez vous consacrer à la tâche de retourner ces pages fascinantes de l'histoire compilées par la nature.

C'est une question qui relève de la connaissance inhérente à toute personne qui envisage la méditation, parce que quand vous envisagez sérieusement la méditation, vous êtes alors semblable à la plante qui produit des bourgeons prêts à fleurir. En voulant méditer, vous êtes prêt à fleurir, prêt à vous épanouir dans la connaissance exquise, et c'est en fleurissant que la connaissance de la technique de la méditation vous viendra clairement

et tout aussi automatiquement que lorsque vous avez appris comment marcher, comment respirer, comment parler.

Mais, comme je l'ai dit, après la méditation vient la concentration. Mais si vous laissez la concentration s'immiscer quand vous essayez de méditer, vous constaterez que la concentration arrêtera en fait la méditation.

Quand vous avez médité et avez découvert tout ce que l'on peut savoir sur un objet ou sujet donné, restez assis confortablement. Restez assis et réfléchissez à ces choses.

C'est à ce moment que la méditation prend fin, et que la contemplation prend le dessus.

Pensez à un coucher de soleil, contemplez le processus d'un coucher de soleil. Contemplez l'apparente descente du soleil qui le fait briller de plus en plus à travers des couches d'air de plus en plus épaisses. Contemplez les rayons du soleil filtrés à travers les couches les plus épaisses de l'atmosphère. Contemplez comment, dans cette atmosphère plus épaisse, diverses poussières et gaz altèrent les couleurs de la lumière du soleil et produisent tous ces glorieux couchers de soleil sur lesquels s'extasient les poètes.

Mais, la contemplation, non, non ; nous nous intéressons davantage à la méditation en ce moment.

Beaucoup de gens disent qu'ils vont méditer, mais en réalité, rares sont ceux qui ont la moindre idée de la vraie méditation. Ils disent qu'ils vont méditer, mais ce qu'ils veulent vraiment dire c'est qu'ils vont simplement s'asseoir quelque part, penser à des choses, des choses qui vont tourner et tourner en rond dans leur tête, et ils vont devenir de plus en plus confus. Et la méditation obtient une mauvaise réputation.

Ce n'est pas de la méditation. Penser à une chose n'est pas de la méditation.

La méditation exige que l'on fasse certaines choses. Il y a certaines conditions sans lesquelles il est difficile de méditer. On doit être isolé des influences extérieures, des influences magnétiques extérieures.

Pensez au câblage électrique de votre maison : ici vous avez des fils qui apportent de l'électricité à votre four ou à vos appareils d'éclairage. Ces fils doivent être soigneusement isolés les uns des autres, car à moins d'être isolés de la sorte il y a danger d'un court-circuit qui ferait sauter les fusibles de la maison ou mettrait même le feu à celle-ci. L'électricité prend toujours le chemin le plus court, le chemin de la moindre résistance, et l'électricité au mauvais endroit, dans un endroit où elle n'est pas souhaitée est tout à fait inutile.

C'est exactement pareil avec ce pouvoir appelé 'méditation', exactement pareil.

Nous devons sauvegarder l'énergie contenue dans le processus de la méditation. Nous devons nous isoler des influences qui pourraient court-circuiter notre pouvoir, et il est donc bon d'avoir une robe de méditation.

Un vêtement spécial pour vous couvrir du haut de la tête jusqu'à la plante de vos pieds, un peu comme une robe de moine. C'est l'une des raisons pour lesquelles les moines ont de telles robes, vous savez.

Voyez le chapitre huit de mon livre 'Chapitres de Vie' (Les Univers Secrets). Nous y avons là un dessin qui vous donnera une bonne idée pour une robe de méditation, quelque chose que vous pouvez fabriquer vous-même ; c'est facile.

Faites-la en coton noir ou en soie noire, mais surtout pas en nylon. Il ne faut utiliser aucune de ces choses synthétiques parce que, eh bien, elles interdisent la méditation. La robe doit être faite en tissu de fibres naturelles et elle doit être noire.

Confectionnez cette robe de manière à pouvoir la rentrer sous les plantes de vos pieds. Faites en sorte qu'elle puisse vous couvrir les yeux ; n'oubliez pas que vous devez laisser votre bouche à découvert, sinon vous risquez de vous surchauffer ou bien de suffoquer.

Cela aidera grandement dans le processus de la méditation.

Puis vous devrez aller dans une pièce tranquille où personne ne pourra entrer et vous déranger.

Une pièce calme avec un éclairage tamisé, sans rien pour détourner votre attention.

Lorsque vous êtes prêt à méditer, asseyez-vous dans une position où vous vous sentez à l'aise, n'importe quelle position ; vous n'avez pas besoin de vous asseoir les jambes croisées, pas besoin de vous tenir debout sur un seul pied et de balancer l'autre en l'air. Asseyez-vous simplement de façon à être à l'aise, asseyez-vous simplement de façon à ne pas être gêné.

Si vous trouvez cela plus pratique de vous allonger, alors je vous en prie, allongez-vous. Vous pouvez méditer tout aussi facilement ! La position que l'on adopte n'a pas le moindre rapport avec la méditation, ni avec la contemplation. Tant que vous êtes isolé, c'est tout ce qui compte.

Maintenant, avant de commencer votre méditation, vous avez besoin d'encens. Vous savez, de ces gros bâtons épais et non pas de ces toutes petites choses que vous allumez et qui disparaissent avant même que vous ne commenciez ; c'est un gaspillage d'argent.

Vous vous procurez quelque chose qui va brûler lentement pendant tout le temps que vous voulez méditer. Placez un bâton à gauche et un bâton à droite. Allumez votre encens et soufflez la flamme pour que la fumée s'élève et que le bâton d'encens se consume lentement.

Lorsque vous commencez, jusqu'à ce que vous deveniez doué pour la méditation, vous trouverez qu'il vaut mieux méditer toujours à la même heure, et de faire un petit exercice, d'abord. Pas le genre d'exercice qui consiste à battre des bras et des jambes, de plier les genoux et de danser une petite gigue ; rien de tel.

Cet exercice est le suivant : prenez un verre très ordinaire et fin, sans aucun motif, remplissez-le d'eau froide et propre, puis tenez le verre entre vos deux mains de façon à ce que vos paumes l'entourent et que vos doigts s'entrelacent. Ne laissez pas vos mains dépasser le bord, cependant. Asseyez-vous tranquillement en tenant le verre, puis après un petit moment prenez une profonde inspiration (démonstration à l'appui sur l'audio — NdT) ; retenez-la pendant quelques secondes et puis exhalez bruyamment, comme ceci : RRRRRaaaaa (démonstration audio autour de 19.17).

Je le refais : RRRRRaaaaa

Vous devez le faire à haute voix, c'est-à-dire que vous ne devez pas le chuchoter. Bien sûr vous n'avez pas besoin de crier ou de hurler à réveiller les voisins, mais le son doit être assez fort car il secoue votre pauvre vieux subconscient qui semble plutôt passer un mauvais quart d'heure récemment. De nouveau, je le redis : 'RRRRRaaaaa'. Vous avez saisi ?

Pensez à beaucoup de R majuscules et puis à beaucoup de a minuscules : 'RRRRRaaaaa', 'RRRRRaaaaa'. Faites-le doucement, s'il le faut, mais soyez très, TRÈS sûr de prendre cela au sérieux. Nous ne nous amusons pas avec ceci, vous savez ; ce n'est pas une plaisanterie.

C'est une affaire sérieuse, et le fait que vous écoutiez ceci devrait indiquer que vous êtes intéressé. Aussi, ne rigolez pas, ne la traitez pas comme une blague. Si vous en riez, si vous vous en moquez, vous ne méditez pas. Traitez-la sérieusement, c'est une affaire sérieuse.

Ainsi, encore une fois, aspirez, retenez votre souffle pendant quelques secondes, pendant le temps qui vous convient et qui ne vous mette pas mal à l'aise, et puis exhalez : 'RRRRRaaaaa'.

Faites cela trois ou quatre fois et observez la force magnétisée qui concentre l'éthérique du corps autour du verre d'eau. Avec de la pratique, il condensera l'éthérique de sorte que vous pourrez voir une brume vraiment épaisse, comme si tout un nuage de fumée bleue de cigarette planait au sommet du verre.

Vous devrez le faire pendant une semaine ou deux. Pendant combien de temps exactement ? Eh bien, cela dépend entièrement de votre propre sérieux. Si vous l'êtes vous verrez une partie de votre force de vie dans l'eau, et quand cela se produira l'eau sera chargée comme de l'eau gazeuse.

Les étincelles et les bulles que vous verrez jouer dans cette eau seront votre propre force vitale montrant des éclairs de lumière, des points et des lignes, et des tourbillons de couleur, votre couleur, la couleur de votre Aura.

Aucun besoin de précipiter les choses, vous avez tout votre temps, vous savez. De nos jours, la plupart des gens, particulièrement aux États-Unis, veulent instantanément ceci, instantanément cela. Eh bien, je peux vous assurer qu'il n'existe rien de tel qu'une

méditation instantanée. Tout comme vous ne pouvez pas avoir un bébé, garçon ou fille, qui devienne instantanément un homme ou une femme adulte, vous ne pouvez pas avoir de méditation instantanée.

Si vous voulez la méditation, il vous faudra travailler pour cela. Il n'y a pas de voie rapide, pas de raccourci, pas de moyen instantané de réussir dans la méditation. Si vous travaillez pour cela, vous réussirez ; tout le monde peut y arriver en y travaillant. Mais si vous n'y travaillez pas, vous n'y arriverez pas.

Maintenant, parce que j'ai été particulièrement sollicité par tant de personnes, je vais lire un extrait de 'Chapitres de Vie'. Des gens m'ont écrit pour me demander de lire à partir de la page 155 (de l'original anglais — NdT) de 'Chapitre de Vie'. Voici donc :

— Vous devez organiser votre méditation selon un plan défini ou un horaire. C'est une très bonne idée d'avoir un chapelet pour être en mesure de contrôler vos étapes de méditation. Vous pouvez vous procurer un chapelet bouddhique, ou fabriquer vous-même votre rosaire avec des perles de tailles différentes, mais quelle que soit la méthode employée, vous devez vous en tenir à un horaire très rigide. Vous devez méditer dans la même pièce, à la même heure et revêtu de la même robe de méditation. Commencez en choisissant une pensée ou une idée, et en vous asseyant tranquillement devant votre petit autel. Essayez d'éliminer toutes les pensées extérieures, centrez votre attention en vous-même, et là, méditez sur cette idée que vous avez choisie. En vous concentrant vous constaterez qu'un faible tremblement commence en vous ; c'est normal. Cette faible vibration indique que le système de méditation est en marche. Suggestions :

— 1. Choisissez pour premier thème de méditation, l'amour. Dans celle-ci, vous avez de bonnes pensées à l'égard de toutes les créatures vivantes. Si un nombre suffisant de personnes avaient des pensées bienveillantes, certaines finiraient par s'éteindre sur d'autres personnes, et si l'on pouvait avoir suffisamment de gens pour penser de bonnes pensées au lieu de pensées méchantes, le monde serait un lieu bien différent.

— 2. Après la première méditation sur l'amour, vous pouvez vous concentrer sur la seconde méditation qui vous fera réfléchir à ceux qui sont dans la détresse. En pensant à eux vous 'vivez' véritablement leurs peines et leurs misères, et mu par votre sentiment de compassion, vous envoyez des pensées — des rayons — de compréhension et de sympathie.

— 3. Dans la troisième méditation, vous pensez au bonheur des autres, vous vous réjouissez de ce qu'ils aient finalement atteint la prospérité et tout ce dont ils rêvent. Vous pensez à ces choses, et vous projetez au monde extérieur des pensées de joie.

— 4. La quatrième méditation est la méditation sur le mal. Dans celle-ci vous laissez votre esprit méditer sur le péché et la maladie. Vous pensez à quel point est étroite la marge entre l'équilibre mental et la folie, la santé et la maladie. Vous pensez à quel point est bref le plaisir du moment, et à tout ce qu'implique de mauvais le fait de s'y abandonner. Puis vous pensez à la peine qui peut être causée en cédant au mal.

— 5. La cinquième méditation est celle par laquelle nous atteignons la sérénité et la tranquillité. Dans la méditation sur la sérénité, vous vous élevez au-dessus du plan matériel, vous vous élevez au-dessus des sentiments de haine, au-dessus même des sentiments de l'amour terrestre, parce que l'amour terrestre est un très pauvre substitut de la chose réelle. Dans la méditation sur la sérénité vous n'êtes plus tracassé par l'oppression ni par la peur, ni non plus ne désirez la richesse pour elle-même, mais seulement pour le bien qu'elle vous permet de faire aux autres. Dans la méditation sur la sérénité vous pouvez considérer votre propre avenir avec tranquillité, sachant que vous ferez en tout temps de votre mieux et vivrez votre vie selon votre propre étape d'évolution. Ceux qui ont atteint une telle étape sont en bonne voie d'évolution, et ceux qui en sont là peuvent faire confiance à leurs connaissances et à leur conviction profonde pour se libérer de la roue de la naissance et de la mort.

Vous pouvez vous demander ce qui vient après la méditation. Eh bien, la transe vient ensuite. Nous devons utiliser le mot 'transe' à défaut d'un meilleur terme. En fait la transe est un état de méditation dans lequel le 'moi' réel sort et quitte le corps comme on sort d'une voiture et la quitte.

Maintenant, pour mettre le livre de côté, laissez-moi vous dire que la méditation peut vous aider. La méditation peut purifier votre vie, et si suffisamment de gens méditaient sur le bien, sur la compassion, sur la paix, nous aurions la paix, nous aurions le bien, nous aurions la compassion. Alors, méditez sur ceci, méditez sur la Règle d'Or "**Faites aux autres ce que vous voudriez qu'ils vous fassent**". "**Comportez-vous envers les autres comme vous voudriez qu'ils se comportent envers vous-même.**" ou "**Ne faites pas à autrui ce que vous ne voudriez pas qu'on vous fasse.**" Et, si nous pensons de la sorte, les guerres, et les discours de guerres, n'auront plus leurs places. Il n'y aura plus d'exclusion de couleur, de conscience de couleur et de haine de couleur. Tous les hommes naissent égaux devant Dieu, et dans une vie à venir, la Race, la Croyance et la Couleur n'auront aucune importance, car tous les hommes naissent égaux aux yeux de Dieu.

Alors maintenant que vous devez avoir une idée de ce qu'est la méditation, faites tourner ce disque maintes et maintes fois, apprenez à le connaître, faites-le pénétrer dans votre subconscient, et si vous le pratiquez consciencieusement, vous pourrez connaître les bienfaits inestimables de la méditation.

Alors moi, T. Lobsang Rampa, je vous offre mes meilleurs vœux de succès et de satisfaction et j'espère que vous serez de ceux qui, en ayant de bonnes pensées puissantes, aideront à apporter la paix à ce pauvre vieux monde troublé qui est le nôtre.

Au revoir.