

# - La Méditation -

Ce qu'elle est, ce qu'elle n'est pas.

Compréhension et pratique



---

Synthèse des classes spéciales données

à Québec et à Nice par Marc Saint Hilaire

---

Ce document est un résumé-synthèse rédigé pour aider chacun à se rappeler les éléments théoriques et pratiques les plus importants concernant la Méditation. Revoir également les livres suivants, surtout les points concernant la Méditation, la posture, l'attention, le souffle, les ressentis, la visualisation, etc. :

- *Les Mystères dévoilés*, Godfré Ray King, Éditions du Nouveau Monde (Québec) et Publications du Nouveau Monde (France); le livre *Godfré Ray King : l'Ascension dans la Lumière*; les volumes *Victoire*; le manuel *Victoire de l'Ascension, Victoire sur la mort*, ainsi que la nouvelle traduction en français de la *Bhagavad Gîtâ* par Marc Saint Hilaire.
- De plus, *Les Index* des deux premiers livres mentionnés ici sont des outils très utiles pour approfondir les Instructions des Maîtres d'Ascension sur la compréhension et la pratique de la Méditation.

## Objectifs

Clarifier, pénétrer et améliorer la compréhension et la pratique de ce qu'est la Méditation dans son sens véritable.

### a. Définition générale

Méditation : mot venant du latin *meditari* qui veut dire pratiquer, action de méditer, d'arrêter tout mouvement du mental. Pensées profondes, réflexion sur un sujet donné : méditer sur le pardon, méditer sur l'obéissance divine, méditer sur la mort.

## b. Définition spirituelle

La Méditation est la pratique de la maîtrise du mental et des cinq sens, afin de permettre à la Lumière et à la conscience de l'Être Suprême de remplir - et finalement, de saturer - notre mental, notre âme et notre corps, avec pour But ultime de fusionner dans le Corps glorieux de la Présence de l'Être Suprême I AM *Je Suis*. Il s'agit donc d'entrer en Union avec cet Être Suprême, et d'ancrer cette Union de conscience dans notre vécu.

## 1. Méditation

La Méditation est donc une pratique, une action, bien que ce ne soit pas une action physique à proprement parler (pas de mouvements du corps physique). Cette pratique est également un renoncement (aux mouvements du corps et du mental) et, en ce sens, la Méditation doit être pratiquée comme une offrande à l'Être Suprême. C'est un acte de consécration et de don de soi à Dieu lui-même, dans le secret de votre chambre (la chambre du cœur, et la chambre extérieure).

Les mouvements du mental et du corps doivent atteindre le repos, parce que c'est seulement dans la Paix, le calme parfait du mental et des ressentis (émotions, désirs), qu'il est possible de recevoir la pleine lumière et la pleine conscience de l'Être Suprême par la Présence de l'Être Suprême.

## 2. Compréhension développée

Ce qu'est la Méditation, ce qu'elle n'est pas. Différents types de méthodes de Méditation.

a. Ce n'est pas une gymnastique, une série d'exercices physiques pour simplement améliorer sa forme, sa santé, son bien-être ou son état psychique, bien que la Méditation produise ces effets quand il y a constance et durabilité de la pratique.

b. Bien faire la différence entre Méditation, contemplation, et auto-hypnose.

### CE QU'EST LA MÉDITATION :

a. C'est une pratique physique et mentale visant à rétablir notre lien et notre état de plus en plus conscient avec l'Être Suprême.

b. Il existe différents types de pratiques, différentes traditions. Mais ultimement elles convergent, dans la mesure où Dieu est reconnu en tant qu'Être, est reconnu comme étant le but. Le but de la Méditation n'est pas le moi. Le but c'est l'Être Suprême dont la Présence est appelée à fusionner dans le moi. Alors, le moi, l'égo disparaît pour faire place à la Présence de l'Être que *Je Suis*.

## CE QUE LA MÉDITATION N'EST PAS :

- . La Méditation n'est pas une simple méthode de relaxation.
- . La Méditation n'est pas de l'auto-hypnose. En effet, l'auto-hypnose implique une perte de conscience claire et éveillée. La Méditation est, au contraire, une pratique de conscience éveillée, lucide, présente. Le But est de se laisser pénétrer par la Conscience Christique. L'auto-hypnose, le demi-sommeil, la somnolence sont des états contraires à l'état d'Éveil conscient et lucide.
- . Les Maîtres d'Ascension nous demandent toujours de rejeter les pratiques d'hypnose, d'auto-hypnose, de régressions, de médiumnité, etc. La plupart des pratiques de channeling et de canalisation actuelles sont presque toujours des pratiques astrales de médiumnité déguisée. Tout cela doit absolument être rejeté et évité. C'est la santé présente et future de l'âme et du psychisme (et aussi du corps physique) qui en dépend. Donc : d a n g e r ! Certaines forces de l'ombre sont suffisamment rusées pour se déguiser en anges (messagers) de Lumière ! « *Soyez purs comme des colombes et prudents comme des serpents* » nous dit le bien-aimé Jésus. (Matthieu 10:16)

### 3. Approfondissement de la compréhension pratique

- *Les Mystères Dévoilés* pages 32 à 36, page 244, page 254, pages 262 à 264.
- *Godfré Ray King : l'Ascension dans la Lumière*, voir l'Index (site : [maitresaintgermain.net](http://maitresaintgermain.net)).
- Les volumes par correspondance *Victoire* : voir le répertoire des tables des matières (sur le site : [maitresaintgermain.net](http://maitresaintgermain.net)).
- *Bhagavad Gîtâ*, nouvelle traduction française (voir le site [maitre-saint-germain.com](http://maitre-saint-germain.com)).
- Rappel du « *Je Suis Lumière, j'aime Ta Lumière.* » (Le souffle équilibré, inspiration, expiration).

### 4. L'objet de l'attention durant la Méditation

- . La Présence de l'Être Suprême. L'Être Suprême.
- . Le centre du cœur, les centres de la tête, l'espace au-dessus de la tête.
- . Le centrage principal dans le corps physique se fait toujours à partir du centre du cœur.

## 5. Importance de l'alimentation

. Végétarisme absolu : aucune chair animale. Alimentation biologique, pas trop riche et fraîche. Au moins 75 % de produits frais, non cuits. Feuilles vertes, fruits, un peu de produits laitiers s'ils vous conviennent, pas trop. Alimentation équilibrée. Une nourriture 100% crue n'est pas du tout nécessaire. Biologique 100%, oui ! À chacun de trouver le juste équilibre avec bon sens et en écoutant la Voix sacrée qui parle à travers l'âme et le corps.

. Avant de méditer, être 2 ou 3 heures sans rien manger. Pour l'Application du matin on doit être à jeun. Par contre, pour les Classes et les Grandes Classes il est nécessaire de *toujours* manger quelque chose le matin, quelque chose de léger.

. Une nourriture trop riche en amidon, en féculents, en produits laitiers, en protéines, en noix, en dattes, figues, etc., avant la Méditation, entraîne un alourdissement du corps et donc de la somnolence. Ceci doit être rejeté. Respecter l'équilibre : ni trop ni trop peu.

## 6. Les points clés du corps physique. Amélioration de la posture

Le corps physique doit être reposé, calme, sans tensions, détendu.

- a. La colonne vertébrale (position assise 1, position assise 2)
- b. Les épaules
- c. Les mains et les pieds
- d. La tête
- e. La bouche, les dents et la langue
- f. Les yeux, le regard (voir aussi la *Bhagavad Gîtâ*, traduction française par Marc Saint Hilaire, concernant la pointe du nez, l'axe du regard, etc.)

***IMPORTANT :** Ne jamais oublier que dans toute Instruction, il y a toujours des éléments de « faire » et des éléments de « ne pas faire ». Il appartient à chacun de les reconnaître, de bien les comprendre et de les identifier concrètement, dans la pratique.*

*Étudier et pratiquer avec l'intelligence que Dieu donne à chacun qui est suffisamment humble et qui est déterminé à se voir parfaitement purifié. Ceci s'applique à toutes les instructions.*



## 7. L'attention

### a. *L'attention sur le centre du Cœur*

- . Le centre du cœur (juste à la base du sternum)
- . L'attention visualisée (voir *Les Mystères dévoilés*)
- . La Présence de l'Être Suprême dans le cœur

### b. *L'attention sur la Présence Suprême, la Lumière de l'Être Christique dans la tête et au-dessus de la tête*

- . Le Centre entre les deux yeux (relié au centre du cerveau)
- . Le Centre au sommet de la tête (fontanelle, point d'entrée, point d'onction sacrée)
- . L'Espace de la Lumière Christique au-dessus de la tête (voir *Les Mystères dévoilés*, chapitre 9)

### c. *L'attention sur l'espace de pure Lumière à l'intérieur de toutes les cellules du corps physique et sur l'espace de pure Lumière rayonnante tout autour du corps physique.*

. Dans cette attention globale ressentie (qu'on ne peut séparer de la visualisation, voir plus bas), il est nécessaire de demeurer *consciemment* raccordé aux centres du Cœur et de la tête, et à l'espace au-dessus de la tête, simultanément. Cela n'est possible que dans un état de Méditation clair, profond et lucide qui s'atteint grâce à une pratique régulière, équilibrée, soutenue et durable, et une intention parfaitement pure.

*Toujours se rappeler que c'est l'Énergie, la Lumière de la Présence de l'Être Suprême qui nous permet de gouverner notre attention, qui nous permet de ressentir et de visualiser. Ce point est fondamental et on doit le garder à la conscience durant la méditation et les autres pratiques spirituelles. Dieu est le moyen. Dieu est le but.*

## 8. La visualisation

Visualiser, c'est former une image mentale. Revoir l'instruction du bien-aimé Maître Saint Germain à la page 33 du livre *Les Mystères dévoilés*.

Les points a, b et c ci-dessus (concernant l'attention) sont très importants pour préciser la visualisation. La Lumière Or et Blanche étincelante est la Lumière à visualiser durant la Méditation.

## 9. La respiration et le souffle

Voir les volumes *Victoire* (à l'aide de l'Index des chapitres et des titres).

- . Il y a une respiration pneumatique (l'air).
- . Il y a une respiration éthérique (prana).
- . Une respiration calme, équilibrée et conscientisée apaise le mental et tout le corps.
- . La respiration équilibrée.
- . La respiration alternée.
- . L'axe central (colonne vertébrale).

Revoir les Instructions sur la Méditation dans le Cours pratique *Renaître à la Lumière*.

**« JE SUIS LUMIÈRE, J'AIME TA LUMIÈRE. »**

## 10. Les ressentis

Reprendre les Instructions du bien-aimé Saint Germain dans les chapitres 1 et 2 du livre *Les Mystères dévoilés* ainsi que les clefs numéros 1 et 4 dans le cours pratique *Renaître à la Lumière*.

a. Ressentir consciemment Amour, désir d'Union à la Présence de Dieu, désir d'Unité, de Purification complète de la conscience (pensées, émotions, ressentis, désirs), ressentis de consécration, désir de servir Dieu en plénitude, désir de voir Sa Victoire (la Victoire de l'Être Suprême) se manifester en moi et en tous.

b. Ressentir consciemment Reconnaissance envers Dieu le Suprême pour Son Amour qui manifeste notre Amour, reconnaissance pour la Victoire du Christ et de tous les Victorieux qui manifestent Sa splendeur, Sa douceur, Son plan de Vie transcendant. Reconnaissance pour la Connaissance reçue et envers tous nos Maîtres.



## 11. Bien gérer les pensées

Chacun doit s'entraîner et s'efforcer à bien gouverner ses pensées durant la Méditation, durant les périodes d'Appels, et après, toujours, en tout lieu, en tout temps.

a. Gouverner l'attention.

b. Centrer son attention sur les centres du cœur et de la tête, et de l'espace au-dessus de la tête, et l'espace en nous et autour de nous.

c. Ressentir Amour, désir et gratitude pour l'Être Suprême présent en nous, avec nous et en tous.

d. Bien visualiser.

e. Gouverner et conscientiser le regard : yeux fermés, mi-clos, ouverts, pas de retournement des yeux vers le haut.

f. Maintenir la bonne posture (colonne vertébrale, épaule, tête, pieds, mains, regard). Rejeter toute tendance à la somnolence et à l'endormissement. Réagir immédiatement en ouvrant les yeux et en tirant les épaules vers l'arrière, s'efforcer de garder les yeux ouverts. Dans tous les cas, identifier les causes de la tendance à la somnolence (fatigue, trop de nourriture, nourriture trop riche, pas assez de nourriture etc.)

g. Pratiquer et conscientiser correctement le souffle naturel équilibré en s'aidant de la pratique recommandée par nos Maîtres bien-aimés.

h. Étudier, réétudier et pratiquer les *Lettres complémentaires* 1, 2 et 3.

## 12. L'intention et l'état de pleine acceptation de la Présence de Dieu manifesté durant la Méditation

*L'intention et l'attention manifestent le devenir de la personne. L'état actuel d'une personne et ses attitudes sont le résultat de son attention et de ses intentions passées et présentes. L'état futur de chacun est le résultat de son attention et de ses intentions présentes.*

Le disciple doit avoir l'inflexible intention de :

a. Recevoir la pure conscience permanente du Christ, de l'Être Suprême.

b. Être totalement purifié de tout ce qui est moins que la pureté transcendante de l'Être Suprême (dans les pensées, les ressentis, les émotions, les désirs, les attitudes et le corps dense).

c. Rejeter tout ce qui est moins que cette Pureté de pensées, de ressentis, d'attitudes, de paroles et d'actions. Cela demande une prise de conscience très lucide de chaque instant des pensées, des ressentis, des attitudes, des paroles et des actions.

d. Manifester l'état pur et parfait du Christ vivant.

e. Servir l'Être Suprême et les Maîtres victorieux dans leur plan de Victoire divine pour tous. Cependant, chacun doit avoir l'intention absolue et inflexible de cette Victoire pour lui-même, sans quoi il y a contradiction et donc impossibilité de réalisation complète.

### 13. Synthèse, pratique, orientation

On voit donc que la Méditation spirituelle est bien autre chose qu'une série de techniques pour se détendre ou pour se sentir mieux. La Méditation spirituelle doit devenir un pur repas de Lumière. Le bien-aimé Jésus nous dit : « *J'ai une nourriture que vous ne connaissez pas.* » Il s'agit effectivement de s'abreuver à la Fontaine de Vie qui coule depuis le cœur de la Présence de Dieu, afin que cette Fontaine d'Eau Vive nous lave de tout ce qui est moins que Sa splendeur, Son Amour, Sa Puissance, Son Intelligence et ultimement, Son Immortalité.

### 14. Références, citations

a. *Les Mystères dévoilés*, par Godfré Ray King. Éditions du Nouveau monde (Québec), Publications du Nouveau Monde (France).

b. *Godfré Ray King : L'Ascension dans la Lumière*, Éditions du Nouveau monde (Québec), Publications du Nouveau Monde (France).

c. Volumes *Victoire*. Quatre séries de quatre volumes, par correspondance uniquement.

d. *La Bhagavad Gîtâ*. Nouvelle traduction française par Marc Saint Hilaire.

e. Le site internet [www.maitresaintgermain.net](http://www.maitresaintgermain.net)

f. Le site internet [www.maitre-saint-germain.com](http://www.maitre-saint-germain.com)

