

## 82 ♦ LES SECRETS DE LA MÉDITATION



- 1 Si aujourd'hui les hommes n'arrivent pas à rencontrer réellement le monde divin et les intelligences supérieures, c'est qu'ils sont dans une phase où ils cherchent désespérément à s'accrocher à la mort à travers leur corps physique. Cela crée en eux une grande tension.
- 2 L'homme vit naturellement dans la peur, toute son attention tournée vers le corps, car en cela il a l'impression de se stabiliser et d'exister. Quand il reçoit une information, il a tellement peur de ne pas la comprendre, de ne pas réagir correctement qu'il fait naître en lui une tension, une concentration et une dureté intérieure. Cette énergie se condense dans les os et devient négative, c'est une lourdeur dans la vie, une rigidité.
- 3 Le monde divin reconnaît ses enfants à la légèreté et à la stabilité, à la conscience et à l'aspiration correctement orientées et posées sur la terre à travers une structure maîtrisée.
- 4 L'homme doit connaître et maîtriser les secrets de la méditation. La méditation est l'art de poser le corps sur la terre, d'éveiller la conscience en lui, de le rendre léger à travers une structure claire et sage, et d'orienter la vie vers un intérêt, une aspiration qui rejoignent l'intelligence supérieure des mondes.
- 5 Lorsqu'il s'éveille à la sagesse omniprésente, l'homme doit accepter de détendre son être, de le poser sur un monde d'une plus grande perfection et de le laisser se libérer de ce qui l'alourdit et l'assombrit.
- 6 L'homme ne doit pas vivre uniquement dans le corps et pour le corps ni chercher à maîtriser dans la peur toutes les sphères de son être. Il doit accepter d'être avec la terre et son intelligence sage. Par la concentration, il doit simplement utiliser une partie de son être pour être totalement disponible dans ce centre seul et pouvoir capter ce qui vient d'un autre monde.
- 7 Bien souvent, les hommes vivent des expériences, reçoivent des informations et les gardent dans la peur, les stockent dans leurs os comme s'il ne fallait pas qu'ils les oublient. Ainsi, ils renforcent la peur dans leurs os et dirigent toute leur structure vers la mort.
- 8 L'homme doit vivre avec son Père et sa Mère dans une grande confiance, en trouvant sa juste place dans leur union. Il ne doit prendre que la quintessence de ses expériences pour conduire sa vie dans une subtilité de façon à renforcer

- le centre de la concentration. Le corps et l'expérience de la vie ne sont là que pour porter et faire grandir ce centre en l'homme.
- 9 La concentration permet de faire apparaître l'individualité en l'homme, c'est-à-dire ce qui unit le ciel et la terre, un monde subtil et un monde grossier dans une conscience en expansion.
- 10 Si l'homme vit en permanence dans la peur de ne pas comprendre, de passer à côté, de ne pas bien faire, alors forcément il se trouvera emprisonné dans un monde qui ne lui offrira jamais la possibilité de se libérer.
- 11 Aller vers les mondes subtils, c'est être léger, mais c'est aussi être posé sur toute une structure qui a été rendue légère par la Lumière-sagesse.
- 12 Les hommes veulent décoller du sol, mais ils sont trop lourds dans leur structure, ils ne peuvent s'envoler, car ils portent en eux trop de concepts et de peurs. Le monde de la terre devient le royaume de la mort et les enchaîne, les cloue sur le sol par la peur.
- 13 La légèreté doit être le corps de l'homme. Ce corps doit porter la concentration parfaite sur les mondes supérieurs.
- 14 L'homme doit prendre comme nourriture la quintessence de toute expérience et de toute parole afin de se former en conscience un corps léger et lumineux, capable de le conduire vers l'intelligence invisible des mondes supérieurs.
- 15 L'homme ne doit pas se surcharger du superflu, sous peine de devenir lourd et inutile. Par contre, s'il conduit toutes les expériences de la vie dans la sagesse, dans la lumière de la grande vérité, tout ce qui est inutile se nettoie, tout ce qui est lourd se trouve allégé en étant incorporé à la structure, tout ce qui est faux se dégage naturellement. Le corps de l'homme sait travailler par lui-même pour aller dans ce sens et conduire tout dans la grande harmonie.
- 16 Dans sa structure de Lumière, l'homme a été pensé et créé pour ne garder en lui que ce qui est nécessaire et évacuer ce qui est superflu. L'homme doit aller dans ce sens à travers toutes les composantes de son être. Tant qu'il sera crispé et gouverné par la peur - principalement celle de ne pas exister, de ne pas être à la hauteur -, il ne pourra jamais s'envoler et prendre de l'altitude.
- 17 Le corps attend que l'homme soit un bon maître en l'orientant vers le monde supérieur. Il a peur du monde sombre et surtout de perdre la vie. C'est pourquoi il attend de l'homme qu'il l'oriente vers un monde où la sagesse est éternelle. Alors le corps devient le fidèle, le disciple bien-aimé.

- 18 Le corps est capable de régler bien des problèmes de la vie quotidienne qui semblent insurmontables à l'homme. Ce qui devient un obstacle, c'est la concentration de l'homme orientée vers la peur et apportant un problème là où il n'y en avait pas. Alors le corps est plongé dans la faiblesse et ne peut aider l'homme.
- 19 L'homme doit être stable dans la légèreté et non pas dur dans la peur.
- 20 Si la concentration est dirigée vers la peur, c'est la mort qui vient habiter le corps et la lumière n'a alors plus de place.
- 21 Soyez conscients. Étudiez cette sagesse et apprenez à faire le travail de séparer en vous ce qui est inutile pour ne garder que l'essentiel. Le reste, redonnez-le.
- 22 Ne gardez pas dans vos tiroirs tout ce que vous n'avez pas forcément compris, assimilé en pensant que vous y reviendrez et que si quelque chose ne va pas dans votre vie, vous pourrez, en cherchant dans vos tiroirs, trouver la solution. La terre et votre corps connaissent les solutions et si vous êtes correctement orientés, laissant la fenêtre de la lumière ouverte à travers votre concentration, ils s'occuperont de vous sans même que vous n'ayez à y penser.
- 23 La vie est un souffle qui ne demeure pas.
- 24 La lumière est instantanée, elle est l'instant et se vit dans le renouveau permanent. Elle ne se conserve pas comme un bibelot et ne se laisse jamais diriger par la concentration orientée par la peur et la volonté de tout vouloir maîtriser dans la mort.
- 25 La mort est destinée à suivre la vie ou à disparaître. Telle est la faiblesse du corps et de l'homme qui s'est identifié au corps.
- 26 Si tu ne comprends pas une sagesse, sache que c'est en conduisant ton corps dans la légèreté et en étant toi-même dans la concentration juste que tu trouveras la solution qui rétablira l'harmonie en toi et l'union avec l'ordre divin de l'univers.