

Il existe de par le monde un certain nombre de techniques différentes pour méditer mais elles ne sont pas forcément équilibrées per-se. Voici la plus sûre, que je pratique depuis la nuit des temps d'incarnation-en-incarnation... Elle comporte obligatoirement une phase active, et une phase passive.

Préparatifs :

- avoir une petite pièce ou un "coin" réservé à la méditation. Aucune tierce-personne ne devra s'y trouver ou s'en servir. Si la place manque, on peut se faire un petit autel dans une armoire qui sera ouverte uniquement au moment où on y travaille. Un endroit "consacré" sera plus efficace, à défaut, y mettre au moins un objet béni par une personne compétente de la Tradition avec laquelle vous vous sentez le plus en adéquation.
- L'endroit devra au minimum comporter une bougie, et un support pour brûler de l'encens-sur-charbon.
Cette disposition diffère selon les "écoles" mais au départ ceci est déjà bien.
- Avant de méditer, préparer l'endroit + boire de l'eau pure et laver les mains. Facultative= une tenue réservée à cet usage.
- S'asseoir ensuite sur une chaise, dos droit, pieds à plat sur le sol et écartés d'environ 30 cm. Respirer profondément et de manière fluide.
- Se créer ensuite mentalement un "espace-réservé" en visualisant un endroit qu'on aime et qui sera à protéger contre toute intrusion... au fil des méditations, il deviendra réel sur le plan subtil, il ne faut donc pas négliger cette étape. C'est là qu'au début de toute méditation, on va se rendre.
- Ensuite toujours assis et en respirant régulièrement, visualiser toutes les zones du corps en commençant par les

pieds et n'omettre aucun muscle, aucun tendon, aucun os, aucun organe. Passer tout le corps en revue de bas en haut, jusqu'à totalement perdre conscience du corps physique. Au début c'est un peu long, par la suite c'est fait en 1 mn. En principe on se trouve alors en ondes-alpha (08 à 13 herz).

- Une fois cet état-d'être atteint, il faut déterminer si on veut juste rechercher l'HARMONIE (ce qui est important si on débute) ou si on veut poser une question précise. Si tel est le cas, la définir de manière simple. Visualiser trois fois sa question (comme si on l'écrivait) et si on cherche juste de l'harmonie, s'imaginer simplement se fondre dans le "UN". Ceci est la phase active de la méditation.
- Faire le vide mental. La phase dite passive commence... On peut entonner des sons vocaux spécifiques, souvent tenus secrets, et faute de les connaître, le son "OM" entonné sur le "do" central est une excellente alternative. Rester ensuite réceptif, sans penser à rien... Puis éteindre la ou les bougies, et retourner à ses occupations habituelles.
- Il vaut mieux méditer trois à cinq fois dix minutes par jour plutôt qu'une seule fois et longtemps. Si-si on peut, même en travaillant cinquante heures par semaine... j'ai testé.
- Écrire dans un petit calepin les expériences sortant de l'ordinaire, ce sera utile plus tard pour surveiller sa progression. Des mots-clés peuvent suffire de manière à ce que nul puisse comprendre si ledit carnet venait à se perdre.
- On compte généralement une année de méditation quotidienne pour atteindre un niveau sûr, mais avant d'envisager une sortie astrale il faut acquérir d'autres compétences car cela n'est pas sans danger. Le voie la plus sûre nécessite l'utilisation de sons-vocaux et d'une technique ayant fait ses preuves au fils des millénaires. Il

faut surtout une grande maturité spirituelle car elle rend possible la vision de choses habituellement cachées et la lecture des pensées.

AC