

# Introduction à la Méditation Gnostique



# Qu'est-ce que la Méditation ?

La Méditation est un outil pratique que tout le monde peut utiliser afin d'étudier la véritable nature de tout phénomène dans la nature ou à l'intérieur de soi-même.

La base de tout chemin spirituel réel est notre propre expérience de la vérité, qui en Grec s'appelle la Gnose, connaissance consciente. Nous acquérons des connaissances grâce à l'utilisation de la Conscience. La Méditation est l'art de développer la Conscience dans tous ses niveaux. La vraie Méditation est essentielle dans toute tradition spirituelle authentique dans le monde.

La Méditation est la pratique centrale du développement spirituel. À travers la Méditation, la Conscience s'éveille et se développe.

*«Commencer par l'étude de la technique de la Méditation, c'est entrer dans l'antichambre de la paix divine qui surpasse toute connaissance.» - Samaël Aun Weor, La Révolution de la Dialectique*

*«La Méditation doit être à la base de l'action compatissante, saisir l'opportunité de faire quelque chose, la motivation du méditant, son sens de la responsabilité universelle, doit être exprimé par des actes.» - Le 14ème Dalai Lama*

# L'Objectif : Compréhension

*«Quand l'ésotériste se submerge dans la Méditation, ce qu'il cherche, c'est de l'information.» - Samaël Aun Weor*

Si nous ne savons pas comment récupérer des informations avec la Conscience, alors nous devons apprendre à méditer correctement. Récupérer des informations est comprendre. La compréhension (compréhension consciente) se trouve dans le Samadhi (Extase).

Le Samadhi en Tibétain est ting nge dzin, signifiant «Tenir fermement, donc il n'y a pas de mouvement».



# Les deux composantes de Samadhi

1. **Shamatha:** Méditation de tranquillité. Tibétain Shi-ne signifie «paix». Appelé aussi **Pratyahara:** le Silence du Mental. Shamatha est un mental uni-pointé.

2. **Vipashyana:** Perspicacité. Tibétain Hlagtong : «Voir le spécial.» Vipashyana est la perception directe de la vraie nature de l'objet de Méditation.

**Synthèse:** On a un mental calme (shamatha) et on peut alors voir la nature des phénomènes (vipashyana), d'où la compréhension (compréhension).



# La Pratique

«Il est évident, évident et clair que l'étude de soi-même et la réflexion sereine aboutissent à la quiétude et au silence du mental.

Lorsque le mental est calme et silencieux (non seulement au niveau intellectuel, mais dans chacun des quarante-neuf départements subconscients), alors la nouveauté émerge. L'Essence, la Conscience, sort de la bouteille, et l'éveil de l'Âme, l'Extase, le Samadhi, se produit.

La pratique quotidienne de la Méditation nous transforme radicalement. Les gens qui ne travaillent pas à l'annihilation du «Moi» sont comme des papillons qui voltigent d'une école à l'autre. Ils n'ont pas encore trouvé leur centre de gravité permanente. Par conséquent, ils meurent comme des échecs, sans jamais avoir réalisé l'Autoréalisation intérieure de leur Être. L'éveil de la Conscience n'est possible qu'en nous libérant du dualisme mental et en nous affranchissant de la lutte des antithèses ou des poussées intellectuelles.

Toute lutte subconsciente, infra-consciente et inconsciente submergée est convertie en un obstacle à la libération de l'Essence (l'Âme).

Toute bataille antithétique (aussi insignifiante et inconsciente qu'elle puisse paraître) indique, accuse et vise à occulter des points ignorés et inconnus dans les enfers atomiques de l'être humain.

Refléchir, observer et connaître ces aspects infrahumains, ces points obscurs de soi-même, est indispensable pour atteindre la quiétude absolue et le silence du mental.

Ce n'est qu'en l'absence du «Moi» que l'on peut expérimenter et vivre la Révolution Intégrale et la Révolution de la Dialectique.» - [Samael Aun Weor](#)

# Blue Time ou Repos Thérapeutiques

Blue Time ou Repos Thérapeutiques a des règles de base sans lesquelles il serait impossible de nous affranchir des chaînes mortifiantes du mental. Ces règles sont:

1. **Relaxation:** Il est indispensable de relaxer le corps pour la Méditation; aucun muscle ne devrait rester avec la tension. Il est urgent de provoquer et de réguler la somnolence par la volonté. Il est évident qu'avec la sage combinaison de la somnolence et de la Méditation, ce qui s'appelle Illumination sera le résultat.

2. **Rétrospection:** Que cherchons-nous rétrospectivement? En raison de la vie mécanique dans laquelle il vit, l'animal intellectuel oublie le Soi. Ainsi, il tombe dans la fascination. Il se promène avec sa Conscience endormie, sans se souvenir de ce qu'il a fait au moment de se lever de son lit, sans connaître les premières pensées de la journée, ses actions et les lieux où il a été.

L'objectif de la Rétrospection est l'acquisition de la Conscience de son comportement ou des actions du passé. En effectuant la Rétrospection, nous ne devrions pas mettre d'objections dans le mental; nous rappellerons des souvenirs d'actions passées, depuis le début de la Rétrospection jusqu'au moment désiré dans nos vies. Nous devrions étudier chaque mémoire sans nous identifier avec elle.

3. **Réflexion Sereine:** Premièrement, avant que toute pensée ne surgisse, nous devons prendre pleinement conscience de l'état d'esprit dans lequel nous sommes. Observer sereinement notre mental; prêter toute l'attention à toute forme mentale qui apparaît sur l'écran de l'intellect.

Il est nécessaire de devenir des sentinelles de notre propre mental pendant toute activité agitée, puis de nous arrêter un instant et de l'observer.

# Blue Time ou Repos Thérapeutiques

4. **Psychanalyse:** Examiner, estimer et interroger sur l'origine et la racine de chaque pensée, mémoire, affection, émotion, sentiment, ressentiment, etc., alors qu'ils émergent du mental.

Pendant la psychanalyse, il faut examiner, évaluer, interroger et découvrir l'origine, la cause, la raison ou le motif fondamental de chaque pensée, mémoire, image et association qui émergent du fond du subconscient.

5. **Mantralisation ou Koan:** Les objectifs de cette phase sont:

- a) Mélanger les forces magiques des mantras ou des koans dans notre univers intérieur.
- b) Éveiller la Conscience.
- c) Accumuler intérieurement des atomes Christiques de haut voltage.

Dans ce travail psychologique, l'intellect doit assumer un état psychologique, réceptif, intégral, unitotal, complet, tranquille et profond. On atteint cet état réceptif unitotal avec les koans ou les phrases qui contrôlent le mental.

6. **Analyse Superlative:** Consiste en une connaissance introspective de soi-même. Pendant la Méditation profonde, l'introversio est indispensable.

Dans cet état, on travaillera dans le processus de compréhension du «Moi» ou du défaut que l'on veut désintégrer. L'étudiant Gnostique se concentrera sur l'agrégat psychologique et le maintiendra sur l'écran du mental. Surtout, il est indispensable d'être sincère avec soi-même.

# Blue Time ou Repos Thérapeutiques

L'analyse superlative se compose de deux phases qui sont:

- a) **Exploration de Soi:** Étudier, dans les profondeurs de notre Conscience et dans les 49 niveaux de notre subconscient, quand le défaut s'est manifesté dans nos vies, quand il s'est manifesté pour la dernière fois et à quel moment il a eu plus de force pour se manifester.
- b) **Découverte de Soi:** étudier ce que sont les nourritures nourrissantes du Moi. Fractionner et diviser le défaut en différentes parties et étudier chaque partie afin de connaître le genre de «Moi» dont il est originaire et le genre de «Moi» qui en provient.

7. **Auto-Jugement:** Asseoir le défaut étudié sur la chaise de l'accusé. Porter au jugement les dommages qu'il cause à la Conscience et les bienfaits que l'annihilation du défaut à juger apporterait à notre vie.

8. **Prière:** On implorera (demandera) la Mère Divine Kundalini, notre Mère intérieure et individuelle, avec beaucoup de ferveur. On lui parlera avec franchise et introversion tous les défauts et fautes que l'on a, de sorte qu'Elle, la seule capable de désintégrer les «Moi», les désintégrera à leurs racines mêmes.

Il est agréable et intéressant d'assister aux salles de Méditation (Sanctuaires Gnostiques) chaque fois que l'on peut le faire.

Il est essentiel de toujours pratiquer la Méditation avec les yeux fermés afin d'éviter les perceptions sensorielles externes.