

**Bonjour,**

**Nous vous invitons à lire ces extraits du livre de Benjamin Creme « La Transmission, une méditation pour le Nouvel Âge ». Vous constaterez en parcourant la table des matières (à la fin du texte) l'incroyable nombre de sujets fascinants qu'aborde Monsieur Creme dans cet ouvrage.**

**Nous sommes convaincu que cette lecture vous aidera dans votre évolution spirituelle et vous incitera à vous procurer ce livre de plus de 250 pages.**

**Pour ce faire, visitez notre site à [www.taraquebec.org](http://www.taraquebec.org)**

---

**Le responsable**

BENJAMIN CREME

# **LA TRANSMISSION**

**UNE MEDITATION  
POUR LE NOUVEL AGE**

*Traduit de l'anglais*  
RÉSEAU TARA CANADA (QUÉBEC)  
Case postale 156, Succursale Ahuntsic  
Montréal (Québec) H3L 3N7  
CANADA

## Note de l'éditeur

Cette seconde édition française est une traduction de la quatrième version anglaise, qui doit paraître sous peu. La première édition de cet ouvrage fut publiée en anglais en 1983, et en français en 1985. D'une centaine de pages, elle présentait uniquement les informations transmises par Benjamin Creme lors de sa tournée de conférences aux États-unis à l'automne 1982, sur le thème de la méditation de transmission.

Chaque nouvelle édition anglaise s'est accrue par l'ajout de questions-réponses sur la transmission publiées dans la revue *Share International* (et, à partir de 1988, dans sa version française, *Partage International*). De nouveaux chapitres apparurent également, reprenant les thèmes développés par Benjamin Creme lors des rencontres internationales des groupes de transmission tenues chaque année aux États-unis et aux Pays-Bas. C'est ainsi que fut créé un chapitre sur le rôle de la transmission dans le développement du disciple (sujet des rencontres de 1987), où est approfondi le but sous-jacent de cette forme de méditation (il s'agit du chapitre X de ce présent volume). De même, le thème des rencontres de 1990, l'état de disciple et sa pratique — comprenant les commentaires de Benjamin Creme (et de son Maître) sur la manière dont les disciples ont effectivement pratiqué la méditation de transmission au cours des dix années précédentes — fit l'objet d'un nouveau chapitre (le chapitre IX du présent volume). Y furent incluses les questions traitant de la manière de maintenir l'alignement entre le cerveau physique et l'âme afin d'accroître la qualité de la transmission. Même si certains passages de ces nouveaux chapitres reprennent des points précédemment abordés, ils ont néanmoins été conservés ; les questions y sont parfois traitées sous un angle quelque peu différent, ce qui pourra, croyons-nous, apporter au lecteur un éclairage supplémentaire et utile.

## PRÉFACE<sup>1</sup>

Il m'a souvent été demandé de raconter comment j'en suis venu à faire ce travail. Je n'en ferai pas un exposé complet, car il existe des lois non écrites de réserve sur certains aspects de la relation de Maître à disciple ; mais si cela peut présenter un quelconque intérêt, et avec l'espoir que cela puisse rendre plus réel et plus crédible le fait de l'existence des Maîtres et du retour du Christ à leur tête, voici ce qui suit.

Lorsque j'avais quatre ou cinq ans, un de mes passe-temps favoris était de m'asseoir à la fenêtre et de regarder le vent ; non pas son effet sur les arbres ou les feuilles, mais le vent lui-même. Je regardais les mouvements de l'air, et j'essayais de deviner si le vent soufflait du nord, du sud, de l'est ou de l'ouest. Lorsque je commençai à fréquenter l'école, j'appris que l'air est invisible, le vent également, et j'oubliai ma capacité de voir ce qui était assurément un certain niveau des plans éthériques de la matière.

Au-dessus du plan physique dense — solide, liquide et gazeux —, il existe quatre plans formés d'une matière encore plus subtile, qui constitue l'enveloppe éthérique de notre planète, et dont les plans physiques denses sont une précipitation. Ce n'est qu'une vingtaine d'années plus tard, en construisant l'accumulateur d'orgone de Wilhelm Reich et en l'utilisant, que je pus percevoir de nouveau cet océan d'énergie dont nous faisons nous-mêmes partie, et que je me prouvai ainsi à moi-même, sans l'ombre d'un doute, l'existence des plans éthériques. Je devins parfaitement capable de percevoir les courants énergétiques et y devins extrêmement sensible, à tel point que je pus finalement dire à quel moment une bombe atomique avait

explosé dans le Pacifique ou ailleurs. Par-delà ces milliers de kilomètres, j'enregistrais les variations que causaient ces explosions dans les courants éthériques. Inévitablement, un ou deux jours plus tard, on annonçait que les Etats-Unis, la Russie ou la Grande-Bretagne avait fait l'essai d'un « engin » de telle ou telle puissance.

Je lus, parmi bien d'autres, les écrits théosophiques de H. P. Blavatsky et de Leadbeater, les ouvrages de Gurdjieff, d'Ouspensky et de Nicoll, ceux de Paul Brunton, de Patanjali, les enseignements d'Alice Bailey et de l'Agni Yoga, ceux des Swamis Vivekananda, Sivananda et Yogananda, celui de Sri Ramana Maharshi, dont j'essayai de suivre le Sentier de la connaissance de soi. Grâce à la méditation de Sri Ramana Maharshi sur le « Qui suis-je ? » (et grâce aussi à mon Maître, je le sais maintenant), je me suis senti pleinement identifié à la totalité du monde phénoménal : la terre, le ciel, les maisons et les gens, les arbres, les oiseaux et les nuages, que je voyais comme étant moi-même. Je disparus en tant qu'être séparé, conservant pour-tant ma pleine conscience, une conscience élargie au point de tout inclure. Je réalisai que c'était là la véritable Réalité, habituellement recouverte et masquée par notre conscience à l'état de veille, en raison de notre identification au seul corps physique. Je vis aussi ce monde phénoménal comme une sorte de rituel, un jeu d'ombres ritualisé incarnant un

**11** rêve ou un désir de *Cela* qui seul existe, qui seul est réel, et qui est aussi moi-même.

1. Ce texte est extrait de la préface de *la Réapparition du Christ et des Maîtres de Sagesse*, de Benjamin Creme.

Vers la fin de l'année 1958, un disciple ami « connecté » m'affirma que je recevais des « messages ». J'en fus surpris et n'y crus guère. On me dit que les messages « rebondissaient » sur moi, mais que si je m'y prenais de telle et telle manière, j'arriverais à les recevoir correctement.

Je dus faire ce qu'il fallait, car un soir du début janvier 1959, j'entendis à l'intérieur de moi-même, si clairement qu'il était impossible de s'y tromper, l'instruction suivante : Va à tel endroit (à Londres), à telle date et à telle heure (à quelque trois semaines de là). Cette nuit-là, des gens m'attendaient effectivement à l'endroit indiqué.

Ce fut le début d'un flot de messages qui arrivèrent en nombre croissant. J'en manquai semble-t-il quelques-uns ; on me le signalait par la suite. J'eus alors tellement peur de les manquer, que j'en vins à me les dicter moi-même. Je m'envoyai ainsi à quelques rendez-vous où rien n'arriva et où personne ne vint. Mais je finis par m'assagir ; je ne manquai plus de messages et je cessai d'en fabriquer.

Vers la fin de 1972, alors que je broyais plutôt du noir et que je m'y attendais le moins, surgit ce sage, ce rusé, celui que j'ai le privilège d'appeler « Maître ». Il me prit en charge et me soumit à une période des plus intensives d'entraînement et de préparation, de combat contre mes mirages et mes illusions. Nous travaillâmes ensemble vingt heures par jour durant des mois, à approfondir et à renforcer le lien télépathique entre nous, jusqu'à ce que les échanges se fassent réciproquement avec la même facilité, réclamant ainsi le minimum d'attention et d'énergie de sa part. Il forgea ainsi durant cette période un instrument par l'intermédiaire duquel il peut travailler, et qui répond à ses moindres impressions (avec, bien sûr, mon entière collaboration et sans la moindre atteinte à mon libre arbitre).

Tout ce que je vois et j'entends, il le voit et l'entend. Lorsqu'il le désire, un regard de moi peut être un regard de lui, mon toucher le sien. Ainsi, avec une dépense minimum d'énergie, il dispose d'une fenêtre sur le monde, d'un avant-poste pour sa conscience, pour guérir et

enseigner. Il demeure lui-même à des milliers de kilomètres, dans un corps parfaitement physique. Je ne prétends pas être sa seule « fenêtre sur le monde ». Je ne sais jusqu'à quel point ce phénomène est rare, mais je suis convaincu qu'il n'est pas unique. Il constitue une étape bien précise dans la relation de Maître à disciple. Le Maître m'a demandé de ne pas révéler pour l'instant son identité, pas même aux membres du groupe avec lequel je travaille, et par lequel il travaille. Je connais deux raisons à cette demande (il peut y en avoir d'autres), et je les respecte. Je peux cependant dire qu'il est un des membres aînés de la Hiérarchie, un Maître de Sagesse, dont le nom est bien connu des ésotéristes d'Occident...

[...]

## CHAPITRE I

### QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION DE TRANSMISSION ?

#### La transmission dans l'évolution

La méditation de transmission est à la fois une forme de méditation et une transmission d'énergie. Nous ne serions pas des êtres humains si, que nous en soyons conscients ou non, nous n'étions pas aussi des transmetteurs d'énergie. Si, pour une raison quelconque, le règne humain était retiré de cette planète, l'ensemble des règnes inférieurs — animal, végétal et même minéral — finiraient par s'éteindre, faute de recevoir, par notre intermédiaire, leur quota d'énergie provenant du soleil à un degré de puissance tolérable. Car, comme tous les autres règnes, nous transmettons de l'énergie, bien que nous le fassions d'une manière spécifique. Nous transformons, la plupart du temps à notre insu — mais un jour, nous le ferons en toute conscience — les énergies que nous envoient les royaumes supérieurs, au bénéfice des règnes qui sont au-dessous de nous.

Chaque règne évolue en réponse aux stimulations spirituelles qu'il reçoit de celui qui lui est immédiatement supérieur, et tire ses formes physiques du niveau sous-jacent.

Le règne minéral, le premier formé et le plus inerte de tous, a ainsi produit le règne végétal, qui lui-même a **18** engendré le règne animal dont, à notre tour, nous provenons et auquel nous devons notre corps physique. Le règne humain, que nous en ayons conscience ou non, est à l'origine du règne spirituel, celui des âmes ou, pour reprendre la terminologie chrétienne, le royaume de Dieu.

Ce royaume de Dieu, ce royaume spirituel, n'est pas quelque état béni qui descendra du ciel lorsque les hommes seront assez bons, assez avancés pour le recevoir. C'est quelque chose qui, à l'insu de la plupart d'entre nous, a toujours existé à l'arrière-plan de notre vie. Il se compose des Maîtres de Sagesse et des initiés, ce groupe d'hommes et de femmes qui nous ont précédés, qui ont commencé leur évolution avant nous et qui, dans le cas des Maîtres, sont parvenus au terme de leur évolution sur cette planète.

Les Maîtres servent le plan d'évolution des règnes humain et subhumains. Ils sont les gardiens des puissantes énergies cosmiques qui, en provenance des quatre coins de l'espace, pénètrent dans notre sphère planétaire. Nous ne savons rien d'elles et ne pouvons par conséquent les utiliser, à la différence des Maîtres, qui en ont une connaissance scientifique, et qui peuvent donc les équilibrer et les envoyer dans le monde, pour aider l'humanité à évoluer.

Maîtres d'œuvre de ce processus, ils travaillent en coulisses par l'intermédiaire des initiés, des disciples et des aspirants du monde.

L'humanité évolue en absorbant correctement les énergies émanant du royaume des âmes. Tout changement, quelle que soit son échelle, individuelle ou planétaire, est le résultat de notre réponse à ces grandes forces spirituelles. Bien que nous ne les voyons pas, ou pratiquement pas, cela ne les empêche pas d'être là. Ce sont elles qui, par notre intermédiaire, produisent les transformations, créent les nouvelles structures et déterminent nos choix personnels, collectifs ou internationaux.

## QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION DE TRANSMISSION 19

Ces énergies diffèrent énormément selon leur type et leurs qualités, et portent par conséquent des noms différents. L'une s'appelle *Volonté*, une autre *Amour*. Nous pensons à l'amour comme à l'émotion qu'éprouvent les gens les uns pour les autres. Ce n'est pas tout à fait faux, mais cette émotion constitue seulement une forme inférieure de cette grande énergie cosmique appelée Amour, que seuls les Maîtres sont en mesure de manier à l'état pur et d'envoyer dans le monde. L'amour est une force magnétique, la force de cohésion qui lie entre eux les atomes de matière, tout comme les unités constituantes de l'humanité.

Le but de l'évolution est de nous unir en un seul tout sous l'action de cette énergie d'Amour, et de manifester cette unité dans notre vie. L'humanité n'a malheureusement pas encore atteint ce stade ; mais dans l'ère du Verseau, nous manifesterons cette qualité d'Amour aussi puissamment, nettement et correctement qu'aujourd'hui nous le faisons pour cette autre énergie que nous appelons Connaissance, et dont notre science et notre technologie sont les résultats directs. Nous n'aurions pu le faire il y a 2 000 ans.

Le Christ est venu en Palestine pour nous montrer que la nature de la divinité est Amour, et il a pour la première fois libéré cet aspect divin dans le monde en lui donnant une expression humaine parfaite. En 2 000 ans, nous n'avons pas encore été en mesure de manifester cette qualité, collectivement parlant. Car, bien entendu, des hommes et des femmes l'ont réalisé à titre individuel et sont devenus des disciples, des initiés et, dans certains cas, des Maîtres de Sagesse. Ayant incarné l'amour divin, ils ont atteint la perfection relative qui est celle des Maîtres, et qu'il est notre destinée de manifester un jour à notre tour.

Mais l'ère du Verseau apporte avec elle la promesse que, pour la première fois dans son histoire, l'humanité **20** deviendra Une, qu'elle sera la vivante démonstration de l'amour dont l'unité est l'expression. Elle manifestera, sur le plan physique, l'unité intérieure de l'homme — le fait que nos âmes n'en forment qu'une. Car il n'existe pas d'âme séparée. Nous ne sommes que les parties individualisées de cette grande sur-âme parfaite, qui est le reflet de ce que nous nommons Dieu, de cette réalité en laquelle « nous vivons, nous nous mouvons et avons notre être », c'est-à-dire, le Logos de notre planète.

### Incarnation et méditation

L'âme en incarnation n'a d'autre but que d'accomplir la volonté et le plan de notre Logos planétaire. Pour elle, qui est, de plein droit, un être spirituel parfait — notre vrai Soi supérieur — s'incarner, c'est-à-dire s'exprimer sur le plan physique, par l'intermédiaire de trois corps : physique, émotionnel et mental, intégrés en cette personnalité pour laquelle nous nous prenons, est un véritable sacrifice. Nous sommes tous divins. A notre niveau, cependant, il est extrêmement difficile de manifester cette divinité dans sa perfection véritable, à cause de son

immersion dans la matière. Lorsque l'âme commence à s'incarner, et pendant longtemps, l'énergie matérielle de ses véhicules est d'abord si inerte et si grossière qu'elle empêche, plutôt qu'elle ne reflète, son Dessein divin (Volonté, Amour et Intelligence). D'où les milliers d'incarnations qui jalonnent notre parcours évolutif : conformément à l'engagement même de notre âme, elles visent à spiritualiser progressivement la matière de notre planète, en commençant par nos propres corps.

Les Maîtres vivent tous dans des corps parfaits (les « corps de résurrection » de la Bible), qui sont littéralement des corps de lumière, bien qu'ils soient aussi solides et **21** matériels que les nôtres. Peu à peu, grâce au processus répété de l'incarnation, l'âme introduit dans chacun de ses véhicules une part croissante de matière subatomique, c'est-à-dire de lumière, et manifeste de plus en plus sa véritable nature, laquelle finit par infuser complètement notre personnalité.

Vers la fin de notre parcours évolutif, l'âme nous initie à la méditation. Dans la première vie où cela se produit, le contact est souvent fugace, mais il est amorcé et se renforcera au fil des incarnations suivantes, jusqu'à devenir une activité naturelle de l'individu. Son voyage intérieur vers l'âme deviendra dès lors automatique.

Le but de notre incarnation consiste alors à manifester de manière de plus en plus claire et puissante les qualités de l'âme sur le plan physique, et de cette façon, à spiritualiser la matière. Pour réaliser ce but, la méditation constitue un moyen plus ou moins scientifique (cela dépend de sa forme), dans la mesure où elle permet d'entrer en contact, puis de nous unir graduellement avec l'âme. Les personnes parvenues à un certain degré dans cette union rayonnent d'intention et de dessein intérieur. Ce sont, par exemple, ces créateurs exceptionnels qui ont marqué leur domaine, que ce soit l'art, la science, la politique, l'éducation... De tels êtres sont de toute évidence gouvernés par une force différente de la norme, qui n'est autre que l'énergie de l'âme s'écoulant à travers eux et faisant d'eux les êtres créatifs qui enrichissent notre culture et notre civilisation.

## **La méditation de transmission**

La méditation de transmission est la méthode la plus simple que je connaisse pour parvenir à ce contact avec l'âme. Beaucoup de méditations, en effet, demandent une puissance de concentration mentale bien au-dessus de celle dont la plupart des individus sont capables. D'ailleurs, ce que l'on appelle généralement méditation, n'est souvent guère plus qu'un exercice de concentration, quand ce n'est pas tout simplement de la rêverie. Car la véritable méditation comporte cinq étapes successives : la concentration, la méditation proprement dite, la contemplation, l'illumination et l'inspiration. La pratique de la méditation de transmission renforce chacune d'elles.

Depuis la décision du Christ, en 1945, de revenir dès que possible dans le monde, une quantité considérable d'énergie est mise à la disposition des Maîtres. Le Christ devint alors le canal pour de colossales forces spirituelles, cosmiques et extra systémiques, d'une puissance telle qu'elles doivent être « réduites », sous peine de « rebondir » sur la masse de l'humanité. C'est précisément le but des groupes de méditation de transmission, de réduire ces forces et de les transformer, les rendant ainsi directement disponibles et accessibles à l'humanité.

Cette méditation ne demande rien d'autre que de se mettre à la disposition des Maîtres, tels des instruments, et d'agir en tant que canal mental positif et stable. Les Maîtres pourront alors transmettre de manière hautement scientifique l'énergie à travers nos chakras, et la diriger mentalement là où elle sera le plus utile et le plus nécessaire. Ils sont sans cesse à la recherche des personnes susceptibles de servir de canaux, d'agir consciemment comme transmetteurs de leurs énergies.

Pour former un groupe de transmission, il suffit d'avoir l'intention et le désir de servir, et de trouver deux autres personnes qui veuillent se joindre à vous. Bien entendu, plus le groupe est nombreux, mieux c'est, mais trois est le nombre minimum pour former un groupe. La méditation **23** utilisée est simple, mais c'est la plus dynamique que je connaisse. Elle ne demande pas un entraînement poussé, mais simplement d'établir un alignement entre le cerveau physique et l'âme, en maintenant l'attention fixée au centre ajna, entre les sourcils.

Peut-être objecterez-vous qu'après tout, il est facile de dire « asseyez-vous et méditez », mais comment attirer les énergies que nous devons transmettre ? C'est justement dans ce but qu'a été transmise à l'humanité la Grande Invocation, instrument d'une puissance extraordinaire, grâce auquel l'énergie des Maîtres peut être invoquée à volonté. Le Christ l'utilisa pour la première fois en juin 1945, lorsqu'il fit part à ses Frères, les Maîtres de Sagesse, de sa décision de revenir dans le monde aussitôt que l'humanité aurait fait ses premiers pas dans la direction du partage et de la coopération au bien général. Les Maîtres en firent une traduction que l'un d'eux, le Maître tibétain Djwal Khul, communiqua à l'humanité par l'intermédiaire de sa « secrétaire », Alice Bailey.

La Grande Invocation est une prière très puissante. Elle permet aux groupes de transmission d'invoquer à volonté les énergies du Christ et des Maîtres et, tels des transformateurs, de laisser passer ces énergies par leurs chakras, d'une manière à la fois simple, agréable et scientifique.....

[...]

### **Qu'entendez-vous par « nouvel âge » ou par « entrée dans l'ère du Verseau » ?**

Presque tout le monde a entendu parler de l'aube d'un nouvel âge, mais on comprend rarement ce que cela signifie et sur quoi cela se fonde. En termes purement scientifiques, on pourrait dire que c'est le résultat de la précession des équinoxes, ou pour parler plus simplement, du mouvement de notre système solaire par rapport aux constellations du zodiaque. Le cycle complet de ce mouvement dure environ 26 000 ans, et tous les 2 150 ans, environ, notre **25** soleil entre en alignement avec une nouvelle constellation. L'ensemble du système solaire — et naturellement, notre planète — se trouve alors soumis au puissant courant d'énergies émanant de cette constellation. Au cours des 2 500 dernières années, nous avons cette relation privilégiée avec la constellation des Poissons ; d'où le nom d'ère des Poissons, ère que le Christ a inaugurée il y a 2 000 ans. C'est pour cette raison que les premiers groupes de chrétiens adoptèrent comme emblème le poisson.

Nous sommes parvenus à la fin de cette ère ; notre soleil est entré en alignement avec le Verseau, dont les nouvelles énergies, totalement différentes, gagnent chaque jour en puissance et commencent à se faire sentir dans notre existence quotidienne. Les temps troublés que nous connaissons actuellement, à tous les niveaux et dans tous les secteurs de la vie, résultent de la transition entre les énergies décroissantes des Poissons et celles, croissantes, du Verseau.

## **Qu'entendez-vous par « énergie » ?**

Il existe un très ancien axiome ésotérique, selon lequel tout, dans l'univers manifesté, est énergie, avec des formes et des taux vibratoires différents. Tout ce que l'on regarde, tout ce que l'on imagine, n'est que de l'énergie plus ou moins densifiée, vibrant à une fréquence particulière. Toutes ces formes d'énergie sont reliées entre elles. Les différents aspects de l'univers sont en interaction mutuelle. Nous formons littéralement un tout, une unité. C'est également la conclusion à laquelle est parvenue la physique moderne dans son exploration de la nature de l'atome ; elle a, en fait, rejoint la vision de la réalité que se faisaient les anciens Maîtres. Tout n'est qu'énergie. Ce que nous appelons Dieu peut être connu en termes d'énergie. Le progrès de l'homme vers Dieu est le progrès de la conscience : il consiste, pour **26** l'homme, à se créer des appareils ou instruments de plus en plus sensibles et capables de répondre à des niveaux toujours plus élevés de ces énergies et des lois qui les gouvernent, ce que nous appelons Dieu. C'est ainsi que nous devenons divins, en augmentant progressivement notre niveau de vibration jusqu'à pouvoir entrer en contact avec l'énergie qui est Dieu, en éveillant notre conscience à cette énergie et en l'irradiant.

## **Qu'est-ce qu'un chakra ?**

Un chakra est un vortex ou centre de force. Ainsi, notre système solaire est le centre de force par lequel l'énergie de la galaxie nous est transmise. Notre planète est un chakra dans le corps de ce grand être cosmique qui est l'âme de notre système solaire, et qui, pour nous, est Dieu.

Les chakras sont formés par un entrelacement d'énergies des plans éthériques. Nous connaissons trois états de la matière physique : solide, liquide et gazeux ; mais l'ésotériste en connaît et en utilise quatre autres encore plus subtils, qu'il nomme les plans éthériques. Nous vivons dans un océan d'énergies éthériques. Nous utilisons cette enveloppe éthérique du monde pour construire notre propre enveloppe, qui est la contrepartie sous-tendant notre corps physique, et sa réplique exacte. Le mouvement constant qui anime cet océan d'énergies crée des vortex au sein desquels ces forces éthériques s'entrecroisent. Ce sont les chakras : chacun d'eux est une porte d'entrée et de sortie par laquelle passent toutes les énergies qui affectent le corps physique éthérique.

Il existe sept chakras principaux, qui se situent le long de la colonne vertébrale, de sa base au sommet de la tête, en passant par la région sacrée, le plexus solaire, le cœur, la gorge et la zone située entre les sourcils. Ce sont là les principaux chakras. Il existe en outre 42 centres mineurs et **27** de nombreux centres subsidiaires — par exemple, au niveau des joues, des lobes d'oreille, de la paume des mains, etc., mais qui sont tous de puissants centres de passage des énergies. La méditation de transmission stimule et intensifie l'activité de ces centres.

## **Quelle relation y a-t-il entre l'esprit, l'âme et la personne physique ?**

L'âme est le reflet de l'Esprit (ou monade, dans la terminologie théosophique). L'Esprit est identique au Logos. Il est une étincelle de Dieu, notre véritable nature. Nous avons trois niveaux d'être : a) la monade, ou Esprit, le niveau le plus élevé ; b) l'ego humain ou âme : la réflexion de la monade sur le plan de l'âme ; c) la personnalité humaine : la réflexion de l'âme



sur le plan physique. Lorsque nous nous regardons dans un miroir, nous croyons nous y voir, mais ce que nous y voyons, en fait, n'est qu'une minuscule partie de l'iceberg. Au-dessus de la personnalité se tient l'âme et ses domaines d'expérience et de connaissance ; au-dessus de l'âme se tient la monade, l'Esprit, l'étincelle de Dieu, qui est à la fois la source et la garantie de notre divinité. Nous sommes divins parce que nous sommes littéralement créés à l'image du Logos, dont la vie anime cette planète.

Le dessein de l'âme constitue en fait un sacrifice. L'âme s'incarne sur le plan humain par l'intermédiaire des véhicules qui composent la personnalité (mental, astral et physique) afin de servir le plan et le dessein du Logos, qui consiste à spiritualiser cet aspect de lui-même que nous nommons matière.

L'Esprit et la matière sont les deux pôles d'une même réalité. L'Esprit s'est engagé dans la matière, son pôle opposé. L'homme se trouve à ce point, à mi-chemin entre **28** l'Esprit et la matière. L'homme, l'humanité est né de la rencontre entre le Père/Esprit et la Mère/Matière. La monade descend et se reflète en tant qu'âme ; celle-ci descend à son tour et produit son reflet, la personnalité physique, l'homme ou la femme que l'on peut voir. Parvenue en un certain point, cette descente s'arrête et l'être amorçe sa remontée, son voyage de retour vers l'Esprit : son évolution. Durant ce processus, il spiritualise la matière de ses différents corps au cours d'innombrables incarnations, jusqu'à l'expérience finale de la Résurrection, qui fait de lui un Maître. L'homme contribue ainsi à la spiritualisation de la planète. L'humanité est engagée dans une tâche de salut, de spiritualisation de la substance matérielle de cette planète. La transmission d'énergie est l'une des formes que prend ce service.....

[...]

### **Qu'entendez-vous exactement par « aligner le cerveau physique avec l'âme » ?**

Tôt ou tard, nous devons parvenir à un état d'alignement entre le cerveau physique et l'âme. C'est ce que produit la méditation. Par la méditation, vous construisez graduellement un canal appelé l'antahkarana, un canal de lumière allant du plan physique jusqu'à l'âme. L'âme construit simultanément le même pont en direction opposée, vers le plan physique. Une fois formé, ce canal assure un lien entre l'âme et son véhicule, et vice versa. C'est le processus par lequel la personne fusionne progressivement avec son âme. L'âme s'« empare » de son véhicule et se reflète à travers lui. Par l'utilisation du mantram OM et le maintien de l'attention au centre ajna, se crée un alignement entre le cerveau et l'âme.

### **Quelle est l'importance de l'alignement dans la méditation de transmission ?**

Essentielle. C'est l'alignement entre le cerveau et l'âme qui permet aux Maîtres, qui travaillent sur le plan de l'âme, de canaliser les énergies à travers les groupes<sup>1</sup>.

### **Faut-il utiliser des techniques spéciales de respiration durant la méditation de transmission ?**

La respiration doit être naturelle, légère, se faire dans la partie supérieure du thorax, et être silencieuse. Avec l'expérience, vous constaterez que la respiration devient si légère qu'elle

s'interrompt pratiquement, pendant d'assez longues périodes. Celles-ci se terminent souvent par une inspiration soudaine et forte.

1. Pour de plus amples informations sur l'importance de maintenir l'alignement durant la transmission, se reporter au chapitre IX. **48**

### **La transmission a-t-elle lieu que nous le sentions ou non ?**

Si vous êtes alignés, oui. L'énergie vient principalement du niveau bouddhique. Elle est diminuée d'intensité par les Maîtres, et nous la diminuons encore davantage à notre tour. L'alignement est nécessaire pour transmettre l'énergie.

### **Quelle différence cela fait-il d'utiliser le OM intérieurement ou de le faire résonner à voix haute ?**

Si vous prononcez le OM à voix haute, vous ancrez l'énergie sur le plan physique. Si vous le dites intérieurement, vous fixez l'énergie sur les niveaux supérieurs du plan astral, et si vous pensez «OM», vous placez l'énergie sur le plan mental.

Les plans sont des états de conscience, des énergies vibrant à des fréquences données, et qui nous rendent conscients. Nous sommes conscients du plan physique, c'est pourquoi le plan physique est une réalité. Nous sommes conscients du plan astral (des émotions), par conséquent le plan astral est une réalité. Nous sommes plus ou moins conscients du plan mental, les niveaux inférieurs de ce plan sont donc une réalité pour l'humanité. Un plan supérieur est toujours plus puissant qu'un plan inférieur. On croit généralement que le plan physique est le plan où toute chose se produit, mais en réalité, le plan physique est le moins puissant des plans où opèrent les énergies. Le OM qu'on fait vibrer intérieurement, de manière correcte, est en fait plus puissant que le OM qu'on fait résonner, correctement, sur le plan physique. Plus le niveau est élevé, plus la puissance est grande.

Au début de la réunion, vous pouvez faire résonner le OM en chœur à voix haute, si vous le désirez. Cela élèvera immédiatement les vibrations de la pièce. Mais cela n'est pas nécessaire si le groupe de transmission se réunit régulièrement dans cette pièce.

Lorsque vous faites résonner le OM à voix haute, c'est en fait A-U-M que vous dites. Lorsque vous prononcez le A, il se produit une vibration à la base de la colonne vertébrale. Lorsque vous dites le U, la vibration se situe au chakra du cœur — ou, selon les personnes, entre le plexus solaire et le cœur. Lorsque vous dites le M, la vibration se produit dans la tête. En disant AUM, vous ramenez les trois vibrations à une seule, qui se propage de la base de votre colonne vertébrale au sommet de votre tête. Telle est la puissance du AUM.

D'autre part, la vibration intérieure du OM, n'est pas utilisée pour ancrer l'énergie, mais pour aider à la répandre dans le monde. Le OM est utilisé pour fixer notre attention au plan mental, d'où l'énergie peut alors rayonner dans le monde. Si notre attention descend et se fixe au niveau du plexus solaire, l'énergie s'écoulera alors dans le monde sur le plan astral, et toutes nos formes-pensées astrales altéreront ces énergies spirituelles que nous transmettons. Lorsque votre attention vagabonde, faites résonner le OM intérieurement pour la ramener au plan mental.

### **Une personne ayant de la difficulté à se concentrer ne risque-t-elle pas de créer un état hypnotique en faisant résonner constamment le OM ?**

Il ne s'agit pas de faire constamment résonner le OM, mais seulement lorsque l'attention se met à vagabonder, afin de la ramener au centre ajna. Vous remarquerez, avec un peu de pratique, que les énergies elles-mêmes aident à maintenir l'attention élevée...

[...]

## TABLE DES MATIÈRES

Préface .....	9
CHAPITRE I	
QU'EST-CE QUE LA MÉDITATION DE TRANSMISSION ?	
La transmission dans l'évolution .....	17
Incarnation et méditation .....	20
La méditation de transmission .....	21
Qu'entendez-vous par « nouvel âge » ou par « entrée dans l'ère du Verseau » ? .....	24
Qu'entendez-vous par « énergie » ? .....	25
Qu'est-ce qu'un chakra ? .....	26
Quelle relation y a-t-il entre l'esprit, l'âme et la personne physique ? .....	27
CHAPITRE II	
LA GRANDE INVOCATION	
La Grande Invocation .....	29
Visualisation .....	30
D'où vient cette visualisation ? .....	32
Le Bouddha et le Christ, des représentants de Dieu .....	33
« Puisse le Christ revenir sur Terre » .....	34
« Que le dessein guide le faible vouloir des hommes. » .....	35
« Et puisse-t-il sceller la porte de la demeure du mal » .....	36
« ...restaurer le Plan sur la Terre. » .....	37
Doit-on modifier la Grande Invocation ? .....	37
Faut-il la prononcer avant ou après la méditation ? .....	38
<b>246</b>	
LA MÉDITATION DE TRANSMISSION	
Peut-on l'utiliser comme prière intérieure ? .....	39
Y a-t-il une manière correcte de la prononcer ? .....	39
Les groupes déjà anciens doivent-ils continuer à la prononcer ? ..	39
La table en forme de Y renversé .....	40
Le mot « Christ » dans la Grande Invocation .....	40
« Et puisse-t-il sceller la porte de la demeure du mal » .....	41
« ...restaurer le Plan sur la Terre. » .....	41
CHAPITRE III	
COMMENT FORMER UN GROUPE DE TRANSMISSION	
Conditions préalables .....	43
Comment mener une transmission ? .....	44
Aligner le cerveau physique avec l'âme .....	47
Faut-il utiliser des techniques spéciales de respiration durant la méditation de transmission ? .....	47

La transmission a-t-elle lieu que nous le sentions ou non ? .....	48
Le OM dit intérieurement ou à voix haute.....	48
Effets sur les corps physique, astral et mental .....	48
Est-il dangereux de faire résonner constamment le OM ? .....	49
La méthode de la « Présence sacrée en nous-mêmes », au chakra du cœur .....	49
L'utilisation des mantras .....	50
Est-il dangereux pour les enfants de faire résonner le OM ? .....	51
Transmettre les énergies est-il dangereux ? Pour les enfants, les femmes enceintes ? .....	51
Le travail de transmission et l'équilibre mental .....	52
Certains états d'humeur ou certains états d'esprit peuvent-ils empêcher de transmettre de manière efficace ? .....	52
La transmission est-elle compatible avec les croyances ? .....	52
Si nos chakras ne sont pas ouverts, pouvons-nous tout de même transmettre ? .....	52
A qui la transmission s'adresse-t-elle ? .....	53
Quelle est l'importance de se réunir physiquement pour transmettre les énergies ? .....	54
Un membre d'un groupe peut-il se « brancher » sur le groupe ? .	56
Peut-on former un groupe à deux personnes ? .....	56

TABLE DES MATIÈRES

**247**

Plus le groupe est important, meilleure est la transmission ? .....	57
Lignes de conduite à adopter vis-à-vis des personnes souhaitant se joindre à un groupe .....	58
La méditation de transmission et le libre arbitre .....	59
Conditions d'admission à un groupe existant .....	59
Quelle devrait être la durée d'une méditation de transmission ? ..	60
Faut-il qu'il reste trois personnes pour pouvoir continuer ? .....	62
Est-il possible de transmettre dans un état de rêve ? .....	62
Est-il possible de méditer en étant allongé ? .....	63
Faut-il toujours transmettre le soir ? .....	63
Faut-il nécessairement transmettre dans l'obscurité ? .....	63
Est-il possible de changer notre lieu de rencontre ? .....	63
Est-il possible de faire une pause durant la transmission ? .....	64
Faut-il informer le Maître de la création d'un nouveau groupe ? .	64

CHAPITRE IV

EXPÉRIENCES AU COURS DE LA TRANSMISSION

Sensations physiques .....	67
Les énergies paraissent plus ou moins fortes. Pourquoi ? .....	68
Les Sept Rayons .....	68
Les lignes 1-3-5-7 et 2-4-6 .....	69
Pourquoi notre expérience des énergies diffère-t-elle selon les jours ? .....	70
Qu'est-ce qui provoque la toux ? .....	71
Les causes de blocage au niveau des centres d'énergie .....	71
Faire la distinction entre les énergies de la transmission, celles de l'âme, et celles du Maître .....	73
Le processus de la pensée s'arrête-t-il au cours de la transmission ? .....	75
Nos pensées affectent-elles l'alignement ? .....	75
Les pensées négatives altèrent-elles les énergies transmises ? ....	76
Est-il dangereux de transmettre durant de longues heures ? .....	77
Faut-il méditer en état de vide mental ? .....	78

S'endormir durant la transmission .....	78
L'auto-hypnose .....	79
Les visions et les messages .....	79
Les contacts avec des « entités » .....	80

## 248

### LA MÉDITATION DE TRANSMISSION

La méditation de transmission renforce-t-elle l'intuition ? .....	80
N'y a-t-il pas un danger à se concentrer au centre ajna ? .....	81
Le centre ajna est-il en relation avec le « troisième oeil » ? .....	82
Pourquoi ne puis-je trouver le sommeil après la transmission ? ..	83

### CHAPITRE V

#### COMMENT AMÉLIORER NOTRE TRANSMISSION

Comment devenir de meilleurs transmetteurs d'énergie ? .....	85
L'auto-observation, la conscience de soi et la vigilance dans le travail de transmission .....	86
Où s'asseoir pendant la transmission ? .....	87
Le tétraèdre et la pyramide .....	88
Comment le tétraèdre améliore-t-il les transmissions ? .....	89
Conseillez-vous aux groupes de transmission de se procurer un tétraèdre ? .....	90
Comment faut-il orienter le tétraèdre ? .....	91
Adombrement de groupe par Maitreya .....	92
Le transfert des vibrations de l'un à l'autre, lorsqu'on se tient les mains .....	93
Est-il possible qu'un adombrement de Maitreya se produise durant nos transmissions de groupe ? .....	95
Effets produits par l'adombrement de Maitreya lors des conférences de Benjamin Creme .....	95
Effets de la cigarette, de l'alcool et de la drogue .....	96
Effets du régime alimentaire .....	99

### CHAPITRE VI

#### LA NATURE DE LA TRANSMISSION

D'où viennent les énergies de la transmission et de quelles sortes d'énergies s'agit-il ? .....	101
Les énergies de l'Avatar de Synthèse, de l'Esprit de Paix, du Bouddha .....	101
Qu'entendez-vous par « le véritable esprit du Christ » ? .....	104
Que fait la Hiérarchie des énergies ? .....	104
Comment reconnaître les énergies néfastes ? .....	105

### TABLE DES MATIÈRES

## 249

Pendant une séance de transmission, donnons-nous de l'énergie ou en recevons-nous ? .....	107
Par quels chakras l'énergie entre-t-elle, et par lesquels sort-elle ? .....	107
Kundalini et transmission .....	108
L'énergie de la kundalini .....	108
L'expérience d'effets positifs .....	109
Alors que la transmission nous fait changer, notre entourage change-t-il également ? .....	110
Le processus de transmission est-il intensifié sur les lieux énergétiques ? .....	111
Différence entre les énergies de la transmission et les énergies de guérison .....	111
Comment envoyer des « pensées de guérison » ? .....	112
« Maintenir le mental fermement dans la lumière » .....	112

La construction de l'antahkarana .....	113
La transmission permet-elle d'éliminer les formes-pensées ? ...	114
Le travail des Triangles et celui de la transmission .....	115
La transmission, plus puissante que d'autres formes de méditation .....	116
Étudier avec un gourou, tout en étant membre d'un groupe de transmission .....	117
Le travail de transmission et les autres activités du groupe .....	118
Méditation transcendantale et méditation de transmission .....	119
Les groupes de méditation transcendantale et de méditation zen transmettent-ils ? .....	120
Le Kriya Yoga et la méditation de transmission .....	121
Avoir un « noble caractère » est-il nécessaire pour pratiquer la méditation ? .....	121
La méditation diminue-t-elle le taux de criminalité ? .....	122
La méditation de transmission peut-elle se pratiquer comme méditation personnelle ? .....	122
Effets de la transmission sur la méditation personnelle .....	123
Les réunions de prière..., une forme de transmission ? .....	123
La prière, la méditation et la transmission .....	123
Les énergies transmises par les rituels de l'Eglise catholique libérale ? .....	125
Comment empêcher certaines entités de diriger les énergies où elles le veulent ? .....	126

## 250

### LA MÉDITATION DE TRANSMISSION

Saï Baba, l'Avatar de Synthèse et l'Esprit de Paix sont-ils auto- matiquement invoqués par l'usage de la Grande Invocation ?	127
Jusqu'à quel point la transmission des énergies fonctionne- t-elle vraiment ? .....	127
Valeur des transmissions de longue durée, lors des Fêtes de Printemps .....	128
La méditation de pleine lune .....	129
Le travail de transmission est-il plus spécialement important maintenant ? Et dans le futur ? .....	129
Enseigner la transmission dans les écoles ? .....	129

### CHAPITRE VII

#### LE PSYCHISME SUPÉRIEUR ET LE PSYCHISME INFÉRIEUR

Différence entre l'énergie des Maîtres et l'énergie psychique ...	131
Différence entre un guide spirituel et un Maître .....	131
Comment reconnaître si les conseils proviennent d'une source supérieure ? .....	132
Comment distinguer le psychisme supérieur du psychisme inférieur ? .....	133
Les messages reçus par l'intermédiaire de médiums sont-ils valables ? .....	134
Des « entités » donnent-elles des suggestions au sujet de la méditation de transmission ? .....	135
Des entités pourraient-elles exercer une influence sur les énergies ? .....	136
Différence entre la médiumnité et le travail d'Alice Bailey .....	136
Différence entre la télépathie ordinaire et la télépathie mentale	137
Différence entre l'adombrement par des Maîtres et la possession démoniaque .....	138
Comment reconnaître les « forces des ténèbres » ? .....	140
La peur des « forces des ténèbres » .....	140

Agression psychique au cours de la méditation .....	141
Les vibrations négatives des gens qui m'entourent peuvent-elles me rendre malade ? .....	142
Les Maîtres nous protègent-ils pendant la méditation de transmission ? .....	142

TABLE DES MATIÈRES	<b>251</b>
Effets du bruit sur le corps éthérique .....	143
Différence entre l'imagination et la véritable connaissance intérieure .....	143

#### CHAPITRE VIII

### ÂME, MÉDITATION ET SERVICE

L'utilisation des énergies de l'âme dans le service .....	147
Le travail de transmission nous conduit-il à la Hiérarchie ? .....	149
La transmission est-elle suffisante pour nous faire parvenir à la maîtrise de nos émotions ? .....	151
La méditation de transmission suffit-elle en tant qu'activité de service ? .....	151
Importance du travail de groupe et effet de la transmission sur l'activité du groupe .....	151
Quelle est la meilleure forme de méditation pour le nouvel âge? .....	153
Maitreya transmettra-t-il de nouvelles techniques de méditation ? .....	153
« Imposition des mains » et Alignement des chakras .....	154
Comment développe-t-on des pouvoirs de guérison ? .....	154
Différence entre l'indifférence face à la souffrance dans le monde et le détachement spirituel .....	155
Comment se débarrasser des aspects négatifs de sa vie ? .....	156
Pourquoi les gens adoptent-ils spontanément des mudras pendant la méditation ? .....	157
L'usage de certains mudras est-il de nature à nous aider pendant la transmission ? .....	157
Valeur de la méditation sur les icônes .....	158
Comment ôter le voile de l'ignorance ? .....	158
Que signifie <i>Shanti</i> ? .....	158
La méditation et les taches solaires .....	158
Les étoiles nous envoient-elles des énergies positives ? .....	159

#### CHAPITRE IX

### MAINTENIR L'ALIGNEMENT

#### **252**

#### LA MÉDITATION DE TRANSMISSION

L'alignement avec l'âme .....	166
La transmission est-elle un service, si nous ne sommes pas alignés ?	166

Comment peut-on être certain d'être véritablement aligné ? .....	168
Comment savoir si nous sommes alignés ? .....	170
Existe-t-il des règles de base concernant l'alignement ? .....	172
Devrions-nous prêter attention aux énergies qui passent à travers le corps ? .....	173
Ressentir le centre ajna .....	174
Ressentir si l'on est aligné .....	175

Devenir sensible au corps éthérique .....	176
Sentir les chakras est-il indispensable à la transmission ? .....	176
Différence de sensation entre le centre ajna et le plexus solaire .....	177
Tourner les yeux vers le haut .....	178
Eviter la tension oculaire .....	178
Peut-on méditer les yeux ouverts ? .....	179
Ce que l'on voit au centre ajna, selon les traditions .....	179
Différence entre la rumination mentale et la focalisation	
au centre ajna .....	180
Activité mentale pendant la transmission .....	181
Comment résoudre le problème de l'inconfort physique	
durant la transmission ? .....	181
Interrompre une transmission peut-il aider à rétablir	
l'alignement ? .....	182
Visualisations pendant la transmission .....	183
Maintenir l'attention élevée .....	183
Nécessité d'apprendre à travailler à partir du centre ajna .....	184
Maintenir l'attention au centre ajna pendant la journée .....	185
Si les gens sont alignés à des moments différents,	
parviennent-ils jamais à former un triangle ? .....	185
Peut-on transmettre lorsque l'on est seul ? .....	185
Maintenir l'attention au chakra coronal est plus difficile .....	186
Précautions à prendre en ce qui concerne le maintien de	
l'attention au chakra coronal .....	186
Penser « OM » pendant la transmission .....	186
Que signifie penser « OM » pendant la transmission ? .....	186
La capacité de faire résonner intérieurement dans la tête	
le son OM a-t-elle un rapport avec l'adombrément ? .....	187
Concentration et respiration .....	188
TABLE DES MATIÈRES.....	<b>253</b>
OM et respiration .....	188
Faut-il projeter le OM vers l'extérieur ? .....	188
La respiration et la pensée .....	189
Le ralentissement de la respiration.....	189
Quelle est la source de la pensée et de la respiration ? .....	190
La méditation de transmission et le travail concernant la	
Réapparition .....	191
La méditation de transmission est-elle une priorité dans	
le travail pour la Réapparition ? .....	191
Pourquoi avoir avancé l'idée du jour de Déclaration ? .....	193
Après le jour de Déclaration, résultats positifs du travail	
de transmission .....	195

#### CHAPITRE X

### LE RÔLE DE LA MÉDITATION DE TRANSMISSION DANS LE DÉVELOPPEMENT DU DISCIPLE

Son but sous-jacent .....	197
L'initiation et les groupes .....	205
Le processus de l'évolution du disciple .....	213
Karma yoga et laya yoga .....	218
Prendre son évolution en main .....	220
Effets de l'énergie de l'âme sur le corps physique, si elle	
n'est pas utilisée de manière adéquate .....	221
Comment la méditation de transmission favorise-t-elle	



la polarisation mentale ? .....	223
Nombre de vies entre la première et la deuxième initiation, une fois la méditation de transmission devenue partie intégrante de notre vie .....	224
Formation d'une âme de groupe et deuxième initiation .....	225
Avantage pour les groupes de transmission de taille réduite à se relier entre eux .....	227
Nombre minimum de personnes pour pouvoir former une âme de groupe .....	227
La discipline du disciple .....	228
Pourquoi avoir laissé entrevoir la possibilité d'atteindre la deuxième initiation ? .....	229
Pourquoi n'y a-t-il pas davantage d'initiés du deuxième ou du troisième degré dans les groupes de transmission ? .....	230
<b>254</b> LA MÉDITATION DE TRANSMISSION	
La porte de l'initiation .....	231
Les groupes de transmission n'en forment-ils pas un seul ? .....	233
La Grande Invocation .....	235
La prière pour le nouvel âge .....	237
Les groupes de transmission .....	239
Ouvrages de Benjamin Creme .....	240
La revue <i>Partage International</i> .....	243
Table des matières .....	245

#### *Liste des illustrations*

L'antahkarana, peinture de Benjamin Creme .....	65
Le tétraèdre .....	84
Une méditation de transmission en présence de M. Creme .....	94
Un adombrement par Maitreya .....	97
L'énergie spirituelle	

**Voilà !**

**Nous sommes convaincu que cette lecture vous a fasciné et que vous désirez compléter l'approfondissement de l'étude de ces connaissances qui peuvent vous aider dans votre évolution spirituelle.**

**Visitez notre site à [www.taraquebec.org](http://www.taraquebec.org)  
et procurez-vous ce livre de plus de 250 pages.**

**Le responsable**