

“Investigations”

21

J. C. SALÉMI

CONNAISSANCES INTÉRIEURES



L'INTROSPECTION  
SPIRITUELLE

La Colombe

CONNAISSANCES INTÉRIEURES

REVUE DE LA SOCIÉTÉ DE PSYCHOLOGIE

INTROSPECTION

L'INTROSPECTION  
SPIRITUELLE

LE CHASSEUR

OUVRAGES DU MEME AUTEUR

*Déjà paru :*

CONNAISSANCES INTÉRIEURES

Tome 4 EVANGILE DE SAINT MATTHIEU

*En cours d'impression :*

Tome 2 CRÉATION ET SYMBOLES

Tome 3 SEXE-SANG-SÉPULCRE

Tome 5 S.O.S. LE SIGNE DE LA BÊTE

Tome 6 LE MESSAGE DE L'APOCALYPSE

Tome 7 LA LUMIÈRE VIENT

*En préparation :*

LES SEPT ALLIANCES

LE MESSAGE DE SAINT JEAN

J. C. SALÉMI

CONNAISSANCES INTÉRIEURES



L'INTROSPECTION  
SPIRITUELLE

4190



LA COLOMBE

EDITIONS DU VIEUX COLOMBIER

5, rue Rousselet, 5

PARIS

OR  
0407  
(21)



## SOMMAIRE

<i>Introduction</i> .....	11
---------------------------	----

### MÉDITATIONS

1. Le Bon Vouloir .....	31
2. La Création .....	31
3. Le Jugement I .....	31
4. Le Jugement II .....	31
5. Ne pas se fâcher .....	32
6. La plus belle œuvre .....	32
8. Le Désir .....	33
9. Va ton chemin .....	33
10. Le Silence .....	34
11. Les mystères d'Eleusis .....	34
12. Les cycles .....	35
13. Les cuisines invisibles .....	35
14. Le Passé .....	36
15. Le Mal .....	37
16. Le Sommeil .....	37
17. L'Arbre et la Vie .....	38
18. Non-réaction .....	39
19. Méditation .....	39
20. Pour comprendre la vie .....	40
21. La Vie matérielle .....	41
22. La Concentration .....	43
23. L'École terrestre .....	43

24.	Construire sur le sable .....	45
25.	Le Spécialiste .....	46
26.	L'Egrégoire .....	49
27.	Pourquoi a-t-on besoin de manger ? .....	50
28.	Conscient et inconscient .....	53
29.	Réalité du Monde Intérieur .....	55
30.	Adressez-vous au spécialiste .....	58
31.	L'Inconscient .....	58
32.	La pluie .....	60
33.	Amour .....	61
34.	Energie .....	61
35.	Liberté .....	63
36.	Fraternité .....	65
37.	Solidarité .....	67
38.	L'Attention .....	68
39.	Le Secret de la connaissance .....	68
40.	La Vie .....	70
41.	La Conscience .....	72
42.	La Foi .....	73
43.	Pureté .....	75
44.	Le Pardon .....	84
45.	La Vie et la Mort - Les Ennemis .....	85
46.	La ligne de moindre résistance .....	87
47.	Libre arbitre .....	94
48.	La Richesse - La chance .....	100
50.	Les mauvais riches .....	107
51.	Marthe et Marie .....	110
52.	La Méditation - La Volonté .....	120
53.	Apprendre les gammes .....	124
54.	Le Passé .....	129
55.	Sortir de l'humain .....	132
56.	Maître et Serviteur .....	137
57.	La mouche du coche ou la Logique humaine ..	139
58.	L'Avenir .....	146

59.	Les créations humaines .....	155
60.	Le Détachement .....	166
61.	L'Ivraie et le bon grain .....	172
62.	Mangez bien, mangez pur .....	182
63.	Le Fardeau .....	208
64.	Préparez votre voyage .....	211
65.	L'erreur - L'ouvrier de la 11 <sup>e</sup> heure .....	214
66.	Le plus grand péché .....	228
67.	Le mendiant .....	236
68.	Volonté - Conscience .....	242
69.	Le Dépotoir .....	257
70.	Manger, acte sacré .....	264
71.	Vivez heureux .....	269
72.	La spiritualité passe par le ventre .....	273
73.	La loi d'équilibre .....	277
74.	Réveillez-vous .....	281
75.	Nécessité de la Vie Terrestre .....	284
76.	Les 4 Eléments .....	288
77.	La Santé .....	300
78.	Tu ne tueras point.....	303
79.	Le Mal .....	311
80.	Libérez-vous de la matière - La tentation .....	322
81.	Dormez bien .....	325
82.	L'Evolution .....	330
83.	La Vie spirituelle .....	333

Table des matières

1	Le rôle de la littérature	1
2	Le rôle de la littérature	2
3	Le rôle de la littérature	3
4	Le rôle de la littérature	4
5	Le rôle de la littérature	5
6	Le rôle de la littérature	6
7	Le rôle de la littérature	7
8	Le rôle de la littérature	8
9	Le rôle de la littérature	9
10	Le rôle de la littérature	10
11	Le rôle de la littérature	11
12	Le rôle de la littérature	12
13	Le rôle de la littérature	13
14	Le rôle de la littérature	14
15	Le rôle de la littérature	15
16	Le rôle de la littérature	16
17	Le rôle de la littérature	17
18	Le rôle de la littérature	18
19	Le rôle de la littérature	19
20	Le rôle de la littérature	20
21	Le rôle de la littérature	21
22	Le rôle de la littérature	22
23	Le rôle de la littérature	23
24	Le rôle de la littérature	24
25	Le rôle de la littérature	25
26	Le rôle de la littérature	26
27	Le rôle de la littérature	27
28	Le rôle de la littérature	28
29	Le rôle de la littérature	29
30	Le rôle de la littérature	30
31	Le rôle de la littérature	31
32	Le rôle de la littérature	32
33	Le rôle de la littérature	33
34	Le rôle de la littérature	34
35	Le rôle de la littérature	35
36	Le rôle de la littérature	36
37	Le rôle de la littérature	37
38	Le rôle de la littérature	38
39	Le rôle de la littérature	39
40	Le rôle de la littérature	40
41	Le rôle de la littérature	41
42	Le rôle de la littérature	42
43	Le rôle de la littérature	43
44	Le rôle de la littérature	44
45	Le rôle de la littérature	45
46	Le rôle de la littérature	46
47	Le rôle de la littérature	47
48	Le rôle de la littérature	48
49	Le rôle de la littérature	49
50	Le rôle de la littérature	50
51	Le rôle de la littérature	51
52	Le rôle de la littérature	52
53	Le rôle de la littérature	53
54	Le rôle de la littérature	54
55	Le rôle de la littérature	55
56	Le rôle de la littérature	56
57	Le rôle de la littérature	57
58	Le rôle de la littérature	58
59	Le rôle de la littérature	59
60	Le rôle de la littérature	60
61	Le rôle de la littérature	61
62	Le rôle de la littérature	62
63	Le rôle de la littérature	63
64	Le rôle de la littérature	64
65	Le rôle de la littérature	65
66	Le rôle de la littérature	66
67	Le rôle de la littérature	67
68	Le rôle de la littérature	68
69	Le rôle de la littérature	69
70	Le rôle de la littérature	70
71	Le rôle de la littérature	71
72	Le rôle de la littérature	72
73	Le rôle de la littérature	73
74	Le rôle de la littérature	74
75	Le rôle de la littérature	75
76	Le rôle de la littérature	76
77	Le rôle de la littérature	77
78	Le rôle de la littérature	78
79	Le rôle de la littérature	79
80	Le rôle de la littérature	80
81	Le rôle de la littérature	81
82	Le rôle de la littérature	82
83	Le rôle de la littérature	83
84	Le rôle de la littérature	84
85	Le rôle de la littérature	85
86	Le rôle de la littérature	86
87	Le rôle de la littérature	87
88	Le rôle de la littérature	88
89	Le rôle de la littérature	89
90	Le rôle de la littérature	90
91	Le rôle de la littérature	91
92	Le rôle de la littérature	92
93	Le rôle de la littérature	93
94	Le rôle de la littérature	94
95	Le rôle de la littérature	95
96	Le rôle de la littérature	96
97	Le rôle de la littérature	97
98	Le rôle de la littérature	98
99	Le rôle de la littérature	99
100	Le rôle de la littérature	100

## INTRODUCTION

### I

## LA VIE INTÉRIEURE

« Connais-toi toi-même et tu connaîtras  
« l'Univers et les Dieux. »

### LE SUBCONSCIENT.

Les récents travaux des psychanalystes et notamment ceux du regretté JUNG, ont permis de faire quelques incursions dans ce monde étrange du Subconscient qui semble détenir à la fois une connaissance illimitée et un énorme pouvoir, capable d'influer non seulement sur l'homme, mais aussi sur l'ambiance extérieure et même sur les événements futurs.

Dans ce domaine, tout reste encore à découvrir, et cette étude est la plus passionnante qui soit, car elle s'applique à l'âme elle-même, c'est-à-dire au principe vivant, au principe divin et par conséquent immortel de l'homme.

C'est là que réside la véritable science.

On commence à peine à entrevoir l'étendue infinie de ses développements.

### LES DEUX ÉLÉMENTS PRINCIPAUX DE L'HOMME.

A l'heure actuelle, les thèses matérialistes ne sont plus soutenables. On est bien obligé d'admettre, en dehors de la matière, un principe de vie, sans lequel la matière demeure inerte, morte.

Il faut également reconnaître qu'indépendamment du principe de vie, il existe également en l'homme, un principe intelligent qui perçoit, qui raisonne, qui juge et qui décide.

L'homme est donc un composé de divers éléments que nous étudierons au cours de ces exposés, mais pour le moment, considérons seulement les deux suivants :

- 1°) le corps physique,
- 2°) l'âme.

Notre corps physique est le même que celui des animaux supérieurs. Nous avons les mêmes organes qu'eux et ils sont disposés à peu près de la même façon (cœur, poumons, yeux, membres, etc...) Seules les formes, les proportions et la finition diffèrent.

C'est donc par l'âme que l'homme se différencie des animaux. C'est l'âme qui lui donne sa supériorité. Celle-ci réside dans la faculté de *raisonner consciemment*.

C'est la Raison Consciente d'où découle la Pensée, qui élève l'homme au-dessus de l'animal. Par conséquent c'est dans ce domaine qu'il faut chercher à progresser.

## LES DEUX VIES.

Ces deux éléments, le corps et l'âme, s'interpénètrent et semblent mener une vie commune, mais en réalité, chacun d'eux mène sa vie propre, comme dans un ménage, l'homme et la femme ont chacun leur vie personnelle en marge des points communs de leur existence matrimoniale.

Il y a donc en nous, la vie courante, la vie commune du corps et de l'âme, que nous pouvons appeler *la vie extérieure* parce que les cinq sens physiques et le cerveau qui appartiennent au corps, mettent notre Moi conscient en contact avec le monde physique extérieur.

Cette vie est celle que nous menons à l'état de veille, vie agitée par toutes les sensations multiples que nous apportent, à chaque instant, les sens. Cette vie serait totalement animale si la pensée n'y apportait pas son action, en spéculant sur les éléments apportés par les sens et sur les sensations et sentiments qui en découlent.

Mais il y a aussi la vie individuelle de l'âme, que nous nommerons : *vie intérieure*. Cette vie est généralement inconsciente, à l'état actuel de l'homme, car elle se passe hors

des stimulations des sens. Elle est complètement séparée de la vie animale.

C'est la vie que nous menons lorsque l'âme est séparée du corps physique c'est-à-dire :

- 1°) lorsque nous dormons,
- 2°) lorsque la mort a détruit le corps physique,
- 3°) lorsqu'on se dédouble,
- 4°) pendant la méditation et la prière.

Nous étudierons ces données un peu plus loin, avec détails et explications. Pour le moment, contentons-nous de les admettre.

### LA RÉINCARNATION.

Il faut admettre également le principe de la réincarnation, base de toute la spiritualité, sans lequel celle-ci serait incompréhensible.

Rappelons que la réincarnation consiste dans le fait qu'après la mort d'un individu, son âme continue de vivre pendant quelque temps dans les mondes spirituels, puis se réincarne dans le corps d'un bébé qui vient de naître, pour faire une nouvelle expérience dans le monde terrestre.

La naissance est donc un nouveau mariage entre l'âme et le corps animal, une nouvelle association entre ces deux éléments.

Cette nouvelle expérience permet à l'âme de s'affiner, de se purifier, de se débarrasser des instincts animaux, et d'acquérir de nouvelles qualités. Elle essaye aussi de « payer son Karma », c'est-à-dire les fautes qu'elle a commises et les souffrances qu'elle a occasionnées à autrui, pendant ses vies précédentes.

Lorsqu'elle a suffisamment évolué, qu'elle a éliminé tous ses défauts, et épuré tout son Karma ancien, l'âme n'a plus besoin de revenir à l'école de la terre. Elle ne se réincarne plus.

Elle passe dans le monde angélique. Elle n'a plus rien d'animal.

### LA CONNAISSANCE INTÉRIEURE.

Ainsi tout homme a derrière lui, un passé de milliers d'années au cours duquel il a connu :

- 1°) un nombre considérable de vies terrestres,
- 2°) la vie spirituelle, dans les intervalles.

Pendant ces deux modes d'existence alternés, il est passé par toutes les expériences, par toutes les civilisations, par toutes les sciences possibles et imaginables.

Dans ses vies terrestres, il a connu tous les états sociaux. Il a été alternativement esclave, roi, marchand, nomade, cultivateur, savant, guerrier, fonctionnaire, ouvrier, pêcheur, artisan, prêtre, juge, bandit, honnête homme, prisonnier, geôlier, persécuté, persécuteur, tyran, débonnaire, vainqueur et vaurien. Il a connu toutes les ères, toutes les transformations, toutes les religions qui se sont succédées sur cette planète.

Il a ainsi accumulé un savoir considérable au cours des temps et des expériences. Ces connaissances inestimables, ne sont pas perdues. Elles sont emmagasinées dans ce que nous appelons improprement d'ailleurs : le *Subconscient*.

Chaque homme porte ainsi, en les profondeurs de son âme, un merveilleux trésor de connaissances, une immense bibliothèque où sont soigneusement classés les résultats de toutes ses études, de ses expériences, de ses épreuves, de ses observations antérieures.

## INSPIRATION - INTUITION.

Mais cette bibliothèque est hermétiquement fermée à la conscience de veille, et l'homme ordinaire ne soupçonne même pas qu'il puisse posséder de telles richesses. Cette ignorance provient du fait que cette bibliothèque fait partie du monde intérieur, celui de l'âme, celui dans lequel on a accès quand l'âme s'isole du corps, quand elle rentre dans le sanctuaire de la vie intérieure.

Or l'homme normal actuel, habitué à fonctionner dans la vie extérieure des sens, n'a pas de *rappports directs* avec ce sanctuaire de la vie intérieure. Il n'en perçoit que quelques reflets qui peuvent filtrer à *travers son cerveau* quand celui-ci est en état de réception.

Ce sont ces reflets, que l'on appelle : éclairs de génie, inspirations et intuitions dont on est obligé de reconnaître la haute sagesse et l'infaillibilité, quand on les capte sans trop les déformer.

C'est l'explication de certains phénomènes troublants : par exemple un paysan italien illettré qui, malade, se met

à délirer et à faire une savante étude sur un sujet hautement philosophique, dans le latin le plus pur. Egalement ce berger arabe, incapable de compter au-delà de 100, mais qui extrayait instantanément et sans erreur, la racine carrée de n'importe quel nombre. Il se contentait d'en indiquer les chiffres successifs. Il avait tout simplement la faculté de se brancher sur une case de sa bibliothèque intérieure, à l'exclusion des autres.

Quant au paysan italien, sa fièvre avait occasionné une ouverture à une case de sa bibliothèque, ouverture qui se ferma dès que la maladie fut guérie.

### LA MÉDITATION.

Nous voyons donc tout l'intérêt que nous avons à pénétrer dans cette bibliothèque sacrée de notre vie intérieure.

Mais nous n'y pouvons entrer dans notre conscience de veille, conditionnée par l'activité du cerveau, parce que *le cerveau est un organe physique* et que la vie intérieure n'est pas physique. Il y a incompatibilité absolue. La vie intérieure n'est accessible qu'à l'âme spirituelle, exclusivement. C'est pourquoi, nous avons dit que nous pouvons la vivre dans les quatre cas suivants :

- 1°) pendant le sommeil,
- 2°) après la mort,
- 3°) en état de dédoublement,
- 4°) pendant la méditation et la prière.

Étudions sommairement ces quatre états :

I. — Lorsque nous dormons, l'âme se retire du corps physique et par conséquent le cerveau n'étant plus alimenté par son énergie, ne fonctionne plus. Le Moi conscient ou Personnalité disparaît donc, totalement ou partiellement.

L'âme va vivre sa vie intérieure, mais à son retour, la conscience n'en a nul souvenir, sauf des rêves incohérents, quelques bribes que le cerveau a captées au moment de la transition, lorsque la porte était entr'ouverte, c'est-à-dire au moment de s'endormir, et à celui du réveil.

Par un entraînement long et persévérant, en notant tous les rêves, *dès le réveil, en voulant* se remémorer ces rêves avant de s'endormir, il est possible de ramener dans

le champ de la conscience, une partie des expériences spirituelles vécues pendant le sommeil.

Ce procédé est très long et ne donne de résultats qu'après avoir obtenu un niveau spirituel déjà élevé, par une vie très pure et la pratique de la méditation.

II. — La mort qui prive l'âme de son corps physique, la plonge aussitôt dans la vie intérieure. Mais alors il n'est plus question de conscience de veille. C'est donc une expérience à ne pas faire. Elle est d'ailleurs interdite par Dieu. Nul n'a le droit d'attenter à la vie, même à la sienne propre.

Cependant les expériences de spiritisme, grâce à des médiums, permettent à des âmes désincarnées de se manifester aux hommes, et de nous apporter d'intéressantes lumières sur la vie spirituelle et sur les lois qui la régissent.

III. — Le dédoublement, volontaire ou non, permet à l'âme de s'échapper du corps et par conséquent de pénétrer dans le monde de la vie intérieure. Dans ce cas, l'âme peut se déplacer n'importe où, et transmettre, à la conscience de veille, le souvenir de ces incursions, car elle reste en relation avec le cerveau.

Le dédoublement peut être obtenu par magnétisme. Ces expériences sont bien connues.

Le dédoublement volontaire est beaucoup plus rare. Il exige un entraînement difficile, long et surtout très dangereux.

IV. — Le dernier moyen d'investigation de la vie intérieure, c'est la méditation que nous mettons en parallèle avec la prière, ces deux procédés dérivant du même principe : la prise de contact avec les plans invisibles.

C'est le procédé le plus facile, le plus sûr et le plus efficace pour pénétrer dans le subconscient. Et il présente l'avantage, sur les autres, d'être absolument sans danger.

Nous nous devons de mentionner un cinquième moyen : la *psychanalyse* qui fait actuellement de grands progrès, mais dont la technique est encore loin d'être au point. Ce système présente d'ailleurs l'inconvénient d'avoir recours à des spécialistes, alors que la méditation et la prière peuvent être pratiquées sans aide extérieure, n'importe où, n'importe quand, par n'importe qui, et sans aucun frais.

LE MAÎTRE INTÉRIEUR.

Cependant, comme en toute chose, il faut une « initiation », un commencement, pour se lancer dans la pratique de la méditation. Il faut l'allumette qui enflammera le combustible, lequel continuera ensuite de brûler de lui-même. Il faut un guide qui soutienne et dirige la marche vacillante et incertaine du bébé qui fait ses premiers pas, avant que celui-ci ne sache avancer tout seul.

Ce guide, chacun l'a en soi-même : C'est le Maître intérieur qu'on appelle aussi Esprit-guide ou Présence. En fait c'est le Moi réel, ainsi dénommé par opposition au Moi Personnel qui est le Moi superficiel et égoïste, le « Moi humain » encore imprégné d'instincts animaux.

Il y a donc en nous deux « MOI » :

le 1<sup>er</sup> qui est la Personnalité humaine,

le 2<sup>e</sup>, le Moi profond, que les spiritualistes appellent aussi Moi Supérieur, ou Moi Christique.<sup>1</sup>

MÉDITATIONS DIRIGÉES.

Cependant, ce Moi réel ne naît et ne se manifeste qu'après une évolution suffisante de la spiritualité dans le conscient de chaque individu.

En attendant que ces conditions soient réalisées et que le Guide intérieur se révèle, il faut nécessairement se laisser guider par d'autres, avant de s'aventurer tout seul dans l'inconnu, surtout dans ce domaine de la vie intérieure, où les sens ne servent à rien, et sont au contraire, un empêchement.

C'est dans ce but, ami lecteur, que nous vous proposons de faire, avec nous, le chemin que nous avons déjà parcouru.

Dans les lignes qui suivent, vous avancerez pas à pas, progressivement, dans le sentier qui mène à la vie intérieure, vers le trésor de connaissances qui gît dans le sanctuaire de l'âme.

Quand vous aurez atteint cette source de *connaissances*

1. Nous étudierons ces importantes questions dans les Tomes II et suivants.

*intérieures* vous serez en mesure de résoudre *tous les problèmes sans exception*, vous pouvez nous en croire.

Vous allez d'ailleurs pouvoir en juger vous-mêmes par les résultats que nous ont donnés les méditations qui suivent.

II

## AVERTISSEMENT ET CONSEILS

### LE MONDE SPIRITUEL.

Notre but est donc de prendre contact avec notre Subconscient, qui n'est autre que notre Maître Intérieur, notre Moi profond, afin d'avoir accès à cette bibliothèque des Connaissances intérieures.

Nous avons vu que le meilleur procédé, pour y parvenir, était la Méditation, et c'est celui que nous allons employer.

Cependant l'entreprise est loin d'être aisée. On n'entre pas dans le monde intérieur — ou spirituel — comme dans une maison. Ce monde spirituel est un monde qui est homologue à notre monde matériel, c'est-à-dire qui possède les mêmes caractéristiques, mais *opposées*, comme la nuit et le jour, par exemple. Cette homologie va nous permettre de comprendre ce qui se passe dans ce monde inconnu.

Comment entre-t-on dans notre vie matérielle ? Par la naissance. Mais ce n'est pas tout. Après la naissance, il faut se *maintenir en vie*, il faut *croître*, *se renforcer*, *prendre conscience*. Ensuite il faut *apprendre*.

L'enfant apprend à marcher, apprend à se servir de ses sens, de ses muscles, de ses réactions. Il apprend à parler, à comprendre, à raisonner, à lire. Ensuite il apprend les lois de la nature, de la vie sociale. Il apprend à gagner sa vie. Ce n'est qu'après vingt ans de noviciat qu'il peut fonctionner normalement et seul, dans la vie matérielle. Il se trouve à ce moment en possession des moyens lui permettant d'évoluer à son aise.

Il en est de même dans la vie spirituelle. Pour y entrer *il faut y naître*. C'est la deuxième naissance dont parlait

Jésus. Car vous avez compris que cette vie spirituelle, cette vie intérieure, c'est le Royaume des Cieux dont Jésus a tant parlé et dans lequel on ne peut entrer « si l'on n'est pas né une deuxième fois ».

Cette naissance à la Spiritualité, nous verrons par la suite, comment Jésus l'a mise à notre portée et quelles sont les conditions nécessaires.

Lorsque ces conditions sont réunies, il y a l'étincelle, la petite lueur divine qui va féconder le germe situé au fond du cœur. Ensuite c'est l'incubation lente et le plus souvent ignorée, dans le noir des profondeurs de l'être. Enfin c'est la naissance, la rentrée dans le monde spirituel, homologue de la naissance d'un bébé dans le monde matériel.

La porte de la vie intérieure est ouverte, mais il faut maintenant, comme nous l'avons vu

- 1°) se maintenir dans cette vie,
- 2°) croître et se renforcer,
- 3°) prendre conscience,
- 4°) apprendre à fonctionner.

Remarquons que le parallélisme avec la vie matérielle du nouveau-né est parfait.

Continuons notre comparaison :

1°) Pour se maintenir dans la vie spirituelle, il faut persévérer. C'est comme si vous appreniez la musique par exemple, et que vous abandonniez après les premières leçons ou que vous ne suiviez les cours que d'une façon irrégulière, fantaisiste, sporadique.

Dès que vous avez ressenti en vous *le besoin de spiritualité*, c'est que l'étincelle divine s'est allumée en vous.

Ne la laissez pas s'éteindre, mais au contraire, alimentez-la régulièrement.

*Ne laissez pas passer votre chance.* N'étouffez pas le bébé spirituel qui vient de naître en vous.

2°) Comment l'alimenter ? En mangeant. En mangeant quoi ? Que mange le bébé matériel ? De la nourriture matérielle.

Alors le bébé spirituel doit manger de la nourriture spirituelle.

Quelle est cette nourriture spirituelle ?

Moïse l'a définie, et Jésus a confirmé ses dires : *C'est toute parole de Dieu.*

Voilà la nourriture de l'âme, cette nourriture néces-

saire à l'homme, plus nécessaire que le pain qu'il mange : la Parole de Dieu.

Comme mange-t-on la Parole de Dieu ? En écoutant, en lisant les Saintes Ecritures, en suivant les rites religieux, en priant et en méditant.

Si vous êtes encore athée, nous ne voulons pas heurter vos idées bien arrêtées, que vous chasserez d'ailleurs de vous-même, dès que votre entendement se sera formé. Dans ce cas, nous vous dirons : nourrissez-vous de choses spirituelles. Lisez les livres, et ils sont nombreux, traitant des questions spirituelles, qui vous tombent sous les yeux, et méditez sur eux.

Essayez aussi de vous mêler aux spiritualistes et de participer à leurs conversations ou bien étudiez le présent ouvrage, conçu précisément dans le but de vous donner cette nourriture spirituelle qui vous est nécessaire.

3°) Lorsque vous serez suffisamment renforcé dans votre spiritualité, quand votre jeune vigueur vous aura donné l'assurance voulue, vous commencerez à « sentir » la joie intérieure et profonde qu'apporte la Spiritualité.

Vous en prendrez alors conscience, comme d'une chose éminemment précieuse dont vous ne sauriez plus vous passer désormais. Vous aurez alors trouvé le « trésor », la « perle de grand prix » dont parlait Jésus.

4°) Il vous faut ensuite *apprendre*. Mais pour apprendre correctement il est indispensable de suivre d'abord une *technique*, et ensuite un *entraînement pratique*.

Nous insistons tout spécialement sur l'entraînement pratique qui est plus importante que la Technique, car c'est lui qui vous donnera ce que nous appelons : une bonne « musculature spirituelle », la maîtrise et la virtuosité qu'aucune théorie ne pourrait vous faire acquérir sans l'exercice.

Vous ne pourrez jamais devenir un athlète en apprenant, même par cœur, un traité de culture physique. Il vous faut absolument la pratique et l'exercice.

Cette théorie et cette pratique diffèrent avec les écoles spiritualistes.

Nous estimons cependant qu'il n'est pas nécessaire de se lancer à fond dans ces milieux très fermés et très spéciaux, alors que de simples méditations, à la portée de tous, peuvent nous ouvrir ce monde merveilleux de la vie inté-

rieure et nous donner accès au trésor de connaissances qu'il renferme.

Croyez bien que chacun de nous a une mission bien déterminée. Si votre destinée vous conduisait tout naturellement à entrer dans une de ces écoles spirituelles, c'est que là est votre voie et vous auriez tort de vous y soustraire.

Au cas contraire, ne regrettez rien car *Dieu vous place là où vous devez être*, et vous y ferez tout aussi bien, sinon mieux, votre bonhomme de chemin.

### NOTRE MÉTHODE.

Elle est classique. C'est, nous l'avons dit, celle de la Méditation.

Cependant, si certains esprits déjà avancés, peuvent se permettre de se lancer dans une voie, ou une étude nouvelle, sans guide ou sans professeur, dans la majorité des cas cela n'est pas recommandé.

C'est pourquoi nous préférons accompagner les néophytes au cours de leurs incursions dans le domaine de la vie intérieure, afin de leur éviter de se tromper de chemin, de leur expliquer ce qu'ils peuvent comprendre des spectacles dont ils sont témoins, de leur signaler les points essentiels, de leur poser des questions, afin de développer leur discernement, enfin de leur apprendre les lois générales, et la pratique nécessaire, pour pouvoir continuer tout seuls leur voyage spirituel.

Nous offrons donc au lecteur qui s'intéresse à ces questions, toute une série de méditations dirigées, dans lesquelles il n'a d'abord qu'à nous suivre, écouter, regarder et réfléchir. Par la suite, il prendra une part de plus en plus active dans ces explorations et dans les raisonnements.

Ces méditations sont progressives. Les premières sont destinées aux débutants. Elles sembleront enfantines à certains d'entre vous, mais il faut bien débiter au B.A. BA. Ceux qui sont déjà avancés, les parcourront très rapidement jusqu'à ce qu'ils trouvent leur niveau où ils commenceront à travailler efficacement.

Car ces connaissances spirituelles sont sans limite. Il y a toujours quelque chose à apprendre.

Notre premier soin a donc été d'apporter une *Nourri-*

ture spirituelle sous la forme d'un enseignement gradué. C'est un enseignement *extérieur*, qui amorcera peu à peu l'enseignement *intérieur*, lequel se substituera ensuite au premier, par paliers successifs.

Cette nourriture doit être mâchée et digérée. C'est à cette seule condition qu'elle sera bien assimilée et profitable. Il est donc nécessaire d'aller *lentement*.

La Spiritualité s'éveillera ainsi, se nourrira, prendra des forces et du poids. Mais alors il lui faudra *s'exercer*. Il ne suffira pas d'avalier les connaissances, il faudra les mettre en pratique, il faudra s'en servir pour courir ça et là, folâtrer, jouer, comme font les enfants dès qu'ils peuvent marcher.

De plus, il n'est pas possible d'apprendre, ni de s'exercer, *sans répétition*. Or les répétitions, dans un livre, sont fastidieuses et fatigantes. Nous avons résolu ce problème de la façon suivante :

Chaque sujet est d'abord effleuré. On n'en traite qu'un aspect, et on le laisse ainsi inachevé, en posant parfois une question au lecteur.

Dans les méditations suivantes on traitera, toujours partiellement, de questions différentes. Ce n'est qu'après plusieurs jours, ou même plusieurs semaines qu'on reviendra sur le premier sujet. Pendant ce temps, l'élève a eu le temps de digérer les premières données. Il y a déjà médité seul, trouvé d'autres développements, solutionné ou non les questions posées. La reprise de ce même sujet va lui permettre d'approfondir un nouvel aspect de la question, qu'il a d'ailleurs, peut-être, déjà découvert lui-même. Il pourra, tout aussi bien, y trouver des notions qui l'étonneront, ou qui s'opposeront à ses opinions. Il en résultera un travail mental de comparaison *extrêmement utile et positif*, où son discernement et sa logique se développeront.

De toute façon, cette reprise du sujet, lui fera *réviser* les notions précédemment exposées, tout en lui apportant de nouveaux éléments. C'est là, la répétition nécessaire, répétition non fatigante puisqu'elle excite l'intérêt par de nouvelles connaissances, de nouvelles formes, de nouveaux prolongements.

Ce même sujet sera ainsi repris, si nécessaire, cinq fois, dix fois et même davantage.

C'est de cette façon que vous pourrez comprendre et admettre, petit à petit, à force de connaissances et de logi-

que, des notions qui vous hérissent et vous rebutent au début.

Car voici une autre des bases sur lesquelles nous nous appuyons : *la Logique*. La logique est en effet, vous vous en rendrez compte, le meilleur critérium, et l'élément principal du discernement. Elle est et reste le meilleur juge, dans le dédale des conceptions contradictoires.

Certains d'entre vous s'étonneront peut-être de notre insistance sur certains problèmes comme celui de la Pureté, de l'Amour, du Sexe, de la Viande, etc... Si nous nous sommes permis de revenir si souvent sur ces points, et de répéter inlassablement les mêmes principes, c'est que ce sont des questions d'une importance primordiale, et qu'elles sont comprises par les hommes matérialistes, d'une façon diamétralement opposée à la réalité.

Il y a ainsi, quantités de notions sur lesquelles l'homme normal doit reviser sa conception et son jugement. Et cela n'est pas facile, car l'adoption de l'optique rectifiée, nécessite un changement complet de la façon de vivre habituelle, et l'abandon de choses auxquelles on tient beaucoup.

C'est pourquoi il faut amener ces notions avec précaution, par petites doses répétées, avec tous les ménagements et toutes les preuves possibles.

Mais ces débats permettent à l'élève de se « former », de « posséder » son clavier spirituel et d'en jouer en virtuose. Cette nourriture, cet entraînement, ces connaissances, le mettront ainsi en mesure de réunir les conditions nécessaires de pureté et de spiritualité, pour accéder enfin à cette bibliothèque universelle de la vie intérieure, dans laquelle il pourra puiser à volonté, *toutes les connaissances* qui l'intéresseront.

### III

## RECOMMANDATIONS

La Méditation peut être pratiquée par tous, sans exception. Il n'y a aucune contre-indication. Que vous soyez croyant ou athée, jeune ou vieux, malade ou bien portant, cela ne pourra jamais vous faire le moindre mal.

Vous pouvez la pratiquer n'importe où, pourvu que vous puissiez avoir quelques minutes de tranquillité, pendant lesquelles vous ne serez pas dérangés, que ce soit chez vous ou au bureau, dans un jardin, au cinéma, ou dans le métro.

L'heure non plus, n'a aucune importance. Ce sera celle qui vous conviendra le mieux.

Il n'y a donc aucune règle, aucune imposition, aucun rite. Bien entendu, il y a des conditions optima pour la méditation. Si vous pouvez obtenir un silence absolu autour de vous, si vous pouvez prendre la position yoguïque du Lotus, la colonne vertébrale bien droite, si vous voulez vous exercer à fixer un point, à faire le vide du mental, tout cela est parfait, mais non indispensable.

Voici ce que nous suggérons :

Le soir, avant de vous coucher, mais *pas au lit* (car vous risquez de vous endormir), mettez-vous dans un endroit tranquille. Installez-vous commodément, afin que tous vos muscles soient relaxés, et n'attirent pas votre attention par la suite, du fait d'une mauvaise position ou d'une compression gênant la circulation du sang.

Ensuite prenez la dernière méditation dirigée que vous avez faite.

Relisez-la rapidement, mais en essayant de « *devancer* » ce que vous lisez, puisque vous en connaissez déjà le texte. C'est un excellent exercice de développement de la mémoire.

Ensuite, fermez les yeux et demeurez parfaitement immobile pendant cinq à dix minutes en essayant de ne *penser à rien*. Si vous n'y parvenez pas, concentrez-vous sur le sujet que vous venez de relire, à *l'exclusion de toute autre pensée*.

Puis reprenez votre livre et attaquez la méditation suivante. Lisez-la lentement, posément, en revenant sur les phrases que vous ne comprenez pas ou qu'une pensée fugitive étrangère vous a fait lire machinalement, sans en pénétrer le sens.

Si vous ressentez une fatigue, une besoin de sommeil, lutez, ne vous laissez pas gagner. N'allez cependant pas trop loin. Si vous n'arrivez plus à lire parce que vos yeux se ferment, il vaut mieux abandonner. D'ailleurs il est bon de ne pas lire trop longtemps. C'est à vous de doser la durée selon votre capacité, mais ne lisez pas plus d'une méditation à la fois, même si elle est courte, à moins que vous n'en connaissiez déjà le sujet. Les méditations trop longues peuvent être étudiées en plusieurs fois. La moyenne est de trois à cinq pages à chaque fois.

Après cette étude, restez cinq minutes à vous concentrer sur ce que vous venez de lire, puis allez vous coucher, après avoir fait vos dévotions, si vous en avez l'habitude.

Le matin, réveillez-vous une demi-heure avant votre lever normal, ou plus tôt si vous pouvez. Il est préférable que ce soit au moment où toute la maison dort encore et que le silence règne. Restez couché sur le dos, bien relaxé. Essayez de faire le vide dans votre mental pendant un petit moment, puis axez-vous sur le sujet de la méditation de la veille.

*Ne réfléchissez-pas*. Laissez les idées venir librement, même les plus saugrenues, si *elles se rapportent à votre sujet*. Si elles y sont étrangères, refoulez-les avec la même obstination qu'elles mettront à revenir. Si vous êtes en état de demi-sommeil, cela n'a aucune importance, au contraire. Si vous vous endormez cela ne fait rien, mais essayez quand même de ne pas céder.

Rappelez-vous que c'est à l'état de demi-sommeil que la porte est entr'ouverte, la porte du subconscient. Tâchez de maintenir cette porte entrebaillée, tout en gardant conscience. Vous n'y arriverez pas au premier coup ni au 2°. Cela n'a d'ailleurs pas d'importance. Le principal est d'*attirer des idées* sur le sujet qui vous intéresse, *mais sans forcer*. Elles doivent venir *naturellement*. Si vous faites un

effort dans ce sens, *vous les bloquez* et vous n'aurez rien.

Dès qu'elles se présentent, laissez-les défiler, car l'une entraîne l'autre. Cependant montez la garde. Si une pensée étrangère à votre sujet donné faisait irruption, chassez-la.

Restez ainsi un quart d'heure ou deux, puis levez-vous, et *consignez sur le papier* les pensées que vous venez d'avoir, en essayant de vous en *rappeler* tous les détails, même s'ils sont stupides. Ils le seront sûrement au début, comme le sont les divagations des enfants, mais cela ne fait rien. Le point principal est de prendre le contact. Par la suite, ces idées prendront une tournure plus logique, vos visions se préciseront et deviendront intéressantes.

Le tout est de ne pas les laisser prendre n'importe quelle direction. Imposez-leur le sujet de la méditation dirigée de la veille.

Par la suite, quand vous aurez une meilleure maîtrise, vous pourrez choisir vous-même le sujet ou le problème qu'il vous plaira d'approfondir par cette méthode.

A ce moment-là vous n'aurez d'ailleurs plus besoin de nos méditations, en dehors de l'enseignement qu'elles vous apportent.

Nous répétons cependant que ces conseils n'ont rien d'impératif.

Vous pourrez choisir d'autres endroits et d'autres moments, s'ils vous conviennent mieux, selon vos conditions de vie. Cependant par expérience, nous pouvons vous dire qu'il vaut mieux, si vous le pouvez, respecter les horaires que nous indiquons. Il faut tout de même varier de temps en temps de façon à ne pas vous cristalliser dans des habitudes qui deviendraient vite tyranniques. Exercez-vous à méditer *partout*, à n'importe quel moment, et pas seulement dans votre lit.

Il vaut mieux méditer tous les jours, régulièrement, mais si vous manquez quelquefois, cela n'est pas grave. De même, il vous arrivera d'être pris d'une envie de cesser pendant une période plus ou moins longue, pouvant durer deux ou trois mois. Cela n'a pas d'importance, et c'est parfois nécessaire. Il y a des phases « d'obscuration » ou « d'incubation » qui sont bénéfiques. Vous l'apprendrez au cours de ces méditations.

La reprise n'en est que plus belle, plus lumineuse et plus vigoureuse, comme la reprise du travail après les vacances.



MÉDITATIONS

[Retrouver ce titre sur Numilog.com](http://Numilog.com)

MEDITATIONS

## 1 - LE BON VOULOIR

Le bon vouloir est nécessaire en toute chose, mais il ne suffit pas, il faut y adjoindre la volonté active et le savoir-faire, le tout assaisonné d'amour sans lequel tout paraît insipide et ennuyeux.

## 2 - LA CREATION

Merveille des Merveilles, la Création tout entière est une merveille, depuis l'infusoire la plus humble jusqu'aux immenses et somptueuses galaxies qui s'étalent splendidement dans le carrousel parfaitement réglé des cieux.

Il suffit d'observer pour se rendre compte de l'harmonie profonde qui réside en toute chose, même dans les plus laides, les plus hostiles, les plus chaotiques, les plus repoussantes. Tout, dans la nature, joue un rôle utile. Rien n'est nuisible, quoiqu'on puisse en penser à première vue, dans l'égoïsme humain qui ne voit que son intérêt propre. La vie est un immense ballet parfaitement ordonnancé où tout participant est nécessaire, malgré l'insignifiance apparente de son rôle, et où chaque mouvement, bon ou mauvais, est prévu d'avance, et a son importance.

## 3 - LE JUGEMENT I

Il ne faut pas se hâter de juger, ni les hommes, ni les événements. Le jugement est chose grave, qu'on ne peut émettre qu'en connaissance de cause, de toutes les causes. Or, il y a des causes occultes que vous ne pouvez connaître actuellement et qui font justement que vous n'êtes pas en mesure de porter un jugement valable sur beaucoup de cas. Il vaut mieux, alors, s'en abstenir.

## 4 - LE JUGEMENT II

Le plus simple des instruments dont dispose l'homme est son jugement. Il fonctionne automatiquement, si on le

laisse faire. Mais il ne faut pas l'influencer dans un sens ou dans l'autre, comme on le fait habituellement, pour satisfaire à nos désirs, à nos préférences, à nos affections du moment, car alors on fausse son mécanisme. Il faut le laisser agir de lui-même, et ne pas l'étouffer, même s'il contrarie nos tendances, car il est naturellement impartial et il a toujours raison, même s'il semble juger contrairement à la raison humaine — car le jugement, ou discernement, est une prérogative de l'esprit — et l'esprit se tait si on ne veut pas l'écouter. Alors le jugement obéira à votre volonté, à votre désir, et n'aura plus aucune infaillibilité, car il sera dans la position du courtisan qui sera toujours de l'avis de son roi, et lui confirmera qu'il a raison, même si c'était faux. Et à ce moment, il ne sert pas plus qu'un instrument détraqué.

#### 5 - NE PAS SE FACHER

Les Maîtres ne se fâchent jamais. Ils savent que tôt ou tard, la compréhension se fera en son temps et si vous ne prenez pas le chemin maintenant, le chemin qu'ils vous indiquent, vous arriverez quand même au but plus tard, ou par une autre voie plus longue.

Il vaut mieux, quand on a une longue route à parcourir pour atteindre le but, procéder par petites étapes et ne pas emprunter de pentes trop raides. Le chemin le plus court n'est pas forcément le plus rapide. La voie la meilleure est celle qui est adaptée au tempérament de chacun. De là les multiples essais inutiles qui vous ramènent au point de départ. Cela exerce votre discernement par l'expérience. Nous essayons de vous montrer la voie, mais si vous n'êtes pas encore prêts à vous y engager, il n'y a pas de motif de déception pour nous, car ce qu'on serait tenté d'appeler échec n'est que manque de maturité que seuls, le temps et l'expérience permettent d'acquérir. Nous attendons le moment où vous serez prêts pour vous guider afin de vous protéger des grosses erreurs qui pourraient compromettre dangereusement votre destinée.

#### 6 - LA PLUS BELLE ŒUVRE

La plus belle œuvre est celle qui consiste à faire la volonté de Dieu. Comment y parvenir ? — en accomplissant

sans se dérober tout ce qui se présente à vous comme travail, si humble, si futile, ou si compliqué qu'il puisse vous sembler.

Bien sûr, il faut pour cela faire agir votre jugement, car vous n'êtes pas des êtres passifs et vous devez mettre à profit l'expérience acquise qui conditionne votre jugement, si vous avez pris soin de ne pas le fausser par des idées préconçues et des désirs non contrôlés.

Car Dieu s'occupe de chacun de vous, individuellement, et vous envoie les travaux qui vous sont nécessaires ; et tout est arrangé pour que vos actions se combinent et s'interpénètrent avec celles de vos voisins immédiats, dans le lieu et le temps les plus propices pour l'évolution de tous les éléments qui gravitent sur terre.

## 8 - LE DÉSIR

Le désir est un motif d'action très puissant. Il est le mobile principal des agissements des hommes. Il est la conséquence directe des besoins naturels et des sentiments.

C'est une force considérable qu'il faut savoir manipuler et diriger, comme toutes les forces aveugles. Sinon on arrive au désordre et au chaos.

La plus haute forme du désir, c'est le désir impersonnel, car il est alors dépouillé de tout égoïsme qui, malgré soi, teinte de partialité les désirs les plus impartiaux.

Mais le fin du fin, c'est d'arriver à l'absence de désir, ce qui implique l'état purement statique de la spiritualité arrivée à son sommet, qui n'a donc plus rien de matériel.

Cet état, on y tend sans jamais l'atteindre, tout-au-moins sur la terre.

## 9 - VA TON CHEMIN

Va ton chemin sans te retourner, on ne peut contenter tout le monde, chacun ayant des idées bien arrêtées et différentes de celles de ses frères. Si tu écoutes tous les avis, tu ne sauras bientôt plus que faire. Ne perds pas de vue ton but et n'en distrais pas ton attention pour la fixer ailleurs.

Si tu poursuis ton idée avec persévérance, ceux même

qui te contrariaient finiront par te suivre. Autant de cloches, autant de sons.

Arrange-toi pour éliminer les dissonances et tu auras un ensemble harmonieux.

## 10 - LE SILENCE

Le silence est indispensable. Il ne s'agit pas seulement du silence extérieur, mais aussi du silence intérieur. Le silence extérieur est une bonne chose en ce sens qu'il permet d'arriver plus facilement à obtenir le silence intérieur. On remarque d'ailleurs qu'un bruit continu, même très fort, ne s'entend plus avec l'habitude. Ce qui est mauvais, ce sont les bruits inattendus et violents qui font sursauter et déséquilibrent momentanément le flux nerveux. Il faut se protéger de ces réactions brutales, toujours nocives, qui finissent par détraquer l'organisme, et qui sont l'obstacle physique empêchant ou suspendant le silence intérieur.

Lorsque la perception des bruits extérieurs est supprimée ou abolie, il est nécessaire de faire silence intérieurement, par l'arrêt total du mental, et des sensations. Il faut absolument que l'attention soit au repos complet et qu'elle ne papillonne plus d'une pensée à l'autre, d'une image à une sensation physique. — Repos complet des muscles, des nerfs, des sens et de l'intellect. C'est la condition « sine qua non » des perceptions venant du plan invisible ou du Moi profond. La méditation dirigée sur un seul sujet bien défini, et la méditation dans le vide, hors de toute manifestation vitale consciente, est un exercice merveilleux pour arriver à la découverte du monde intérieur, de ce monde mystérieux et puissant qui est le prélude et l'ébauche du monde extérieur. Et le silence total, tel qu'il vient d'être défini, est la clé qui ouvre la porte de séparation du monde invisible.

## 11 - LES MYSTÈRES D'ÉLEUSIS

Le règne a vécu des contempteurs de la Loi — de la Loi Divine. La Lumière se fait de plus en plus sur les soi-disant mystères d'Eleusis. On comprend maintenant beaucoup de choses, demeurées jusqu'à présent obscures. Et on comprendra de mieux en mieux car la maturité se fait et

vous arrivez au point voulu pour assimiler le sens ésotérique caché dans les legs des Anciens, qui, eux-mêmes, transmettaient l'enseignement sans le comprendre, bien souvent. Vous êtes maintenant aiguillés et poussés dans cette voie pour redécouvrir la science du passé ensevelie avec les civilisations disparues. Et cela vous permettra de nouvelles découvertes que vous confirmeront les fouilles, grâce auxquelles vous pourrez jeter un regard étonné et admiratif sur les réalisations qui ont été faites avant les vôtres.

## 12 - LES CYCLES

La fuite du temps est une impression spécifiquement humaine. En fait, tout est cyclique, tout recommence lorsque le tour est achevé, avec quelques changements toutefois, dus à l'intervention d'autres cycles qui agissent sur leur entourage par influences mutuelles et se déforment ou s'enchevêtrent mutuellement pendant la période où ils se trouvent en contact. De là vient par exemple l'inégalité de la longueur des jours, les variations climatiques, etc...

Ces cycles sont en nombre infini. Chaque être a son cycle particulier, sa « longueur d'onde », d'autant plus grand, d'autant plus puissant, qu'il est lui-même grand et puissant. La loi des masses joue alors, comme dans votre monde physique. Les grands cycles imposent leurs lois aux petits, et les modifient tant qu'ils sont dans leur zone, alors qu'eux-mêmes en sont très faiblement affectés. Il y a ainsi quelques grands cycles qui dirigent tous les autres, en restant eux-mêmes quasi immuables. Les cycles de faible importance passent d'une influence à l'autre, d'un cycle à un autre cycle supérieur, tout en étant en quelque sorte animés et dirigés par l'influx des grands cycles, et des infinités de cycles intermédiaires. C'est le processus de l'évolution. Le temps humain, basé seulement sur le cycle de la rotation terrestre, n'est pas une notion exacte, parce qu'incomplète.

## 13 - LES CUISINES INVISIBLES

La cuisine est le lieu où s'élabore le plan terrestre. Ceci paraît bizarre mais il en est ainsi. Toutes les matières sont réunies et transformées, hachées, triturées, mélangées, cui-

tes, assaisonnées et réparties dans les immenses cuisines du Monde, par une infinité de serviteurs et apprentis, chacun dans sa spécialité, sous la direction de cuisiniers chevronnés qui « savent » et communiquent leur science, en chaîne descendante, à leurs sous-ordres.

Le dîneur ne voit que l'harmonie des plats artistement présentés, qui flattent l'œil avant de révéler à son goût, des saveurs combinées qui l'enchanteront.

De même, vous appréciez l'harmonie, les beautés, la richesse et la variété infinie de la Nature. Mais vous ne voyez pas tous les sacrifices, tout le travail, toute la patience, toute la science et tout l'art qu'il faut déployer dans les cuisines invisibles pour arriver à concrétiser la plus humble des choses visibles, aboutissement de mille et un matériaux préparés, amenés et combinés par mille et une organisations composées d'une infinité de cuisiniers que vous ne voyez pas, mais dont vous consommez et appréciez les plats.

#### 14 - LE PASSÉ

La fuite des temps passés ne sert pas à grand chose si on ne fait pas le point. Le fruit de l'expérience ne doit pas être enfoui stérilement et encore moins dispersé aux quatre vents, sans utilité pour personne. Il représente un acquis qu'il ne faut pas négliger, ni gaspiller, car la somme de ces expériences, que ce soit dans le domaine physique, intellectuel, sentimental, social, humain ou divin, représente un trésor inestimable s'il est concentré, classé, étudié, médité. Sinon, c'est comme un livre précieux dont les feuillets, déchirés et morcelés, souillés et maculés, jaunis, fripés et déformés, sont dispersés dans la nature et finissent par disparaître, désagrégés.

On a tendance, trop souvent, à faire fi du passé. Il n'est pas bon de vivre le présent dans l'esprit du passé, mais il est toujours profitable, de temps en temps, de faire un retour en arrière. On en tire toujours un enseignement utile, qui peut nous éviter de commettre de nouvelles erreurs. Et on s'aperçoit que le passé n'était pas si naïf qu'on le pense, et qu'il a eu, lui aussi, ses moments de présent, aussi prestigieux que les moments actuels.

Et tout étant homologue, cela est aussi vrai pour les hommes que pour les nations, les peuples, les civilisations.

## 15 - LE MAL

Le mal fuit dans le néant dès que le bien s'installe, comme la nuit disparaît dès que le jour luit ou bien l'ignorance, quand vient la connaissance.

Le mal est donc un état, un état négatif, un état de « manque ». Il manque quelque chose aux personnes qui font du mal, qui se complaisent dans le mal. Ce « quelque chose », c'est la Lumière. Dès que celle-ci les pénètre, elles comprennent, le voile se déchire et le mal disparaît.

La Lumière étant en permanence autour de nous, la seule chose à faire est de se rendre perméable à ses vibrations. C'est une question de foi, de compréhension, de bonne volonté ou de volonté tout court. Lorsqu'on s'est ouvert à la Lumière, totalement, le bien prend la place du mal. Mais il est rare que l'homme s'ouvre totalement à la lumière du premier coup. Quand cela se produit, c'est ce qu'on appelle : Révélation.

Généralement on s'ouvre petit à petit à la lumière, par de petits trous qu'on referme parfois, mais dont le nombre s'accroît sans cesse, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de petits trous, mais un seul grand, par où la lumière entre à flots, absorbant tout le mal. Alors le bien s'installe à demeure, avec tout son cortège de bénédictions : la paix, l'amour, la compréhension, la connaissance, le contact avec le Divin. Et le mal, chassé avec sa cohorte d'épreuves et de souffrances, s'enfuit à jamais.

## 16 - LE SOMMEIL

Le soir est fait pour arrêter toute activité. La nuit, le corps physique doit se reposer et se reconstituer. Tout travail de nuit lui est néfaste. Car il a besoin d'être rechargé par les rayonnements régénérateurs du Cosmos, et cela ne peut se faire que dans l'inaction totale, à l'état de sommeil ou d'immobilité totale, physique et mentale.

C'est donc une erreur que de veiller. Il vaut mieux se coucher tôt et reprendre ses occupations tôt le lendemain. Le temps de sommeil nécessaire est chose secondaire. Le moment de sommeil est plus important, et le moment le plus favorable est la première partie de la nuit, après la

tombée du jour. Quelques heures de sommeil, à ce moment-là, sont plus profitables qu'à tout autre moment et suffisent à remonter la machine.

Il faut prendre cette habitude pour se maintenir en bonne santé tout en produisant un travail plus considérable et de meilleure qualité.

## 17 - L'ARBRE ET LA VIE

La vie est un assemblage de choses simples qui se multiplient à l'infini. C'est cette infinité d'éléments qui la fait paraître si compliquée. Et encore, Dieu a pris la précaution de limiter vos sens, afin que vous ne perceviez qu'une faible partie de ce qui existe, sinon vous n'y comprendriez plus rien. Le reste vous sera révélé au fur et à mesure que votre conscience progressera et que votre compréhension se fera, autrement dit, il vous sera donné une nouvelle nourriture spirituelle lorsque vous serez en état de la digérer et de l'assimiler.

L'arbre est la représentation de la vie. Il y a d'une part la partie extérieure visible : le monde matériel et d'autre part les racines, cachées sous terre, invisibles : le monde Spirituel. — Les deux mondes sont séparés, mais en relation constante, car ils ont besoin l'un de l'autre. Ils ne pourraient subsister l'un sans l'autre. Sans la racine, aucune formation de branches et de feuilles. Et sans celles-ci, la racine périrait. Comme le monde physique est la concrétisation visible du monde invisible, l'arbre visible est élaboré et matérialisé par la racine invisible. Le tronc, véritable échelle de Jacob, sert de jonction entre ces deux mondes.

Si on regarde le fouillis sans ordre, en apparence, des feuilles, des fleurs, des veinules en nombre infini, on est perdu devant tant de détails si divers. Mais tous ces détails convergent vers des pédoncules, puis vers des tigelles, puis vers des tiges, des branches, des branches maîtresses et enfin le tronc, l'Unité qui supporte tout l'ensemble, d'où partent tous les éléments, toute la nourriture, toute la vie. Plus on se rapproche du tronc, plus les trames se simplifient, et on distingue le plan d'ensemble de l'arbre. Et le même plan, inversé, se reproduit dans les racines, comme si l'arbre en était le reflet.

Si l'on veut comprendre la vie, il ne faut pas se perdre

dans les petits détails, mais se rapprocher de Dieu, et considérer l'ensemble de l'arbre.

## 18 - NON RÉACTION

La nuit porte conseil. Ce dicton est très vrai en ce sens qu'il conseille la non-action dans l'immédiat. Tout s'arrange, si on ne complique pas la situation par une action inconsidérée, impulsive, dictée généralement par un sentiment négatif : peur, colère, ressentiment, haine, vengeance, etc... ou par un mouvement animal de défense, dont l'effet peut être pire que l'agression elle-même.

La maîtrise de soi doit être totale. Elle contrôle tous les sentiments positifs ou négatifs. En cas de choc qui déséquilibre ce contrôle, il vaut mieux, quand on a retrouvé ses moyens, son raisonnement, sa maîtrise de soi, attendre au lendemain avant d'intervenir.

Les impulsions sont parfois bonnes, mais rarement, car elles viennent plutôt des réactions instinctives, donc animales, que de l'intuition ou du subconscient.

Attendre au lendemain, avant d'agir ou de prendre une décision, c'est la sagesse. Prendre le temps de la réflexion, de s'informer, de scruter les conséquences, de consulter sa conscience. Et en cas de non compréhension, d'indécision, d'incompétence, si personne ne peut vous donner de conseil valable qui vous satisfasse pleinement, remettez-vous-en à Dieu. Votre Présence, autorisée ainsi à agir, utilisera la solution la meilleure, soyez-en persuadés.

## 19 - MÉDITATION

Bien sûr qu'il faut méditer. C'est aussi nécessaire à la vie de l'homme que la nourriture matérielle. Il ne faut pas oublier que l'homme est un principe spirituel avant tout, et il a besoin de se mettre en contact avec les hautes sphères de temps en temps, pour se retremper et puiser de nouvelles forces.

La méditation est, dans ce sens, un exercice de choix, car elle combine le calme du mental avec le désir et la volonté de l'être, de pénétrer dans le monde intérieur.

Cet essai d'écriture que vous faites tous les matins est



Comme le corps, l'âme, pour se développer, a besoin de nourriture et d'exercice. Sa nourriture doit être triple : sentimentale, intellectuelle et spirituelle.

Les conditions actuelles de la vie nous éloignent de la Nature. Elles gavent l'âme de connaissances et d'expériences artificielles se rapportant seulement au monde physique, au sentiment et à l'intellect. L'âme est ainsi privée de nourriture et d'exercice spirituels *les plus nécessaires*, puisque la Spiritualité est *le but à atteindre*.

L'Auteur dénonce cette carence, et expose un cours complet, théorique et pratique, permettant de nourrir et d'exercer l'âme, lui permettant ainsi d'accéder à la merveilleuse *Vie Intérieure*, la vraie vie de l'âme, où la Conscience peut prendre contact avec les "Connaissances Intérieures", cette Bibliothèque Universelle, où sont réunies toutes les connaissances, sans exception.

Par une série de "méditations dirigées" progressives, faciles, attachantes, variées, d'un intérêt passionnant, parce qu'elles sollicitent la *participation active* du lecteur, l'Auteur apporte à la fois : une nourriture et un entraînement spirituels, une éducation et une instruction.

Cette méthode d'accès aux "Connaissances Intérieures" est efficace puisqu'elle a permis à l'Auteur de débattre et de solutionner les problèmes les plus abstraits de la philosophie et de la religion, et de pénétrer les mystères réputés insondables, comme : l'Enseignement Secret du Christ - les Visions de Daniel - l'Apocalypse - le Mal, etc.

C'est son expérience personnelle que l'Auteur décrit dans cette série de livres, où il expose le résultat de ses investigations dans ce domaine mystérieux de la Vie Intérieure, à laquelle chaque homme peut et doit accéder.



Dans la Collection "Investigations" :

CONNAISSANCES INTÉRIEURES

Paru :

Tome IV : Évangile de saint Matthieu

10 NF + t.l.

A paraître :

Tome II : La Création, les Symboles,  
les Sacrifices

Tome V : S.O.S. Le signe de la Bête

— VI : Le message de l'Apocalypse

— III : Sexe-Sang-Sépulcre

— VII : La Lumière vient

Participant d'une démarche de transmission de fictions ou de savoirs rendus difficiles d'accès par le temps, cette édition numérique redonne vie à une œuvre existant jusqu'alors uniquement sur un support imprimé, conformément à la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012 relative à l'exploitation des Livres Indisponibles du XX<sup>e</sup> siècle.

Cette édition numérique a été réalisée à partir d'un support physique parfois ancien conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal. Elle peut donc reproduire, au-delà du texte lui-même, des éléments propres à l'exemplaire qui a servi à la numérisation.

Cette édition numérique a été fabriquée par la société FeniXX au format PDF.

La couverture reproduit celle du livre original conservé au sein des collections de la Bibliothèque nationale de France, notamment au titre du dépôt légal.

\*

La société FeniXX diffuse cette édition numérique en vertu d'une licence confiée par la Sofia – Société Française des Intérêts des Auteurs de l'Écrit – dans le cadre de la loi n° 2012-287 du 1<sup>er</sup> mars 2012.

Avec le soutien du

