

Naître, mourir, renaître encore et progresser sans cesse, telle est la loi.

Je veux participer au travail d'aide spirituelle et je désire me recueillir

quelques explications



avec le Centre Spirite Lyonnais Allan Kardec

23 rue Jeanne Collay - 69500 BRON

Tél : 04 78 41 19 03

Site Internet : <http://www.cslak.fr>

E-mail : info@cslak.fr

Association loi 1901

Je désire me recueillir

Où se trouve le lieu de recueillement ?

Lorsque vous pénétrez dans la salle, à droite de la table de travail ont été disposées des chaises pour tous ceux qui veulent se recueillir, méditer ou plus simplement envoyer des pensées positives pour aider son prochain et être en harmonie avec le travail des médiums. Toutes les personnes, adhérentes ou non à notre association peuvent venir s'installer sur ces chaises sur lesquelles est inscrit le mot recueillement.

Que faut-il faire ?

Il suffit simplement de vous asseoir confortablement, les mains posées sur les genoux et de fermer les yeux durant toute la durée de la réunion (compter à partir de la lecture de la notice de présentation jusqu'à la prière finale). Vous pouvez alors commencer votre méditation. Vous ne devez pas quitter votre place avant la fin du travail des médiums.

Qu'est-ce que la méditation ?

La méditation est une pratique qui consiste à trouver la paix intérieure, la vacuité de l'esprit, par un apaisement progressif du mental. Aussi vous devez dans un premier temps vider votre tête de toute pensée, vous abandonner dans la sérénité et ouvrir votre cœur.

Venir régulièrement

Il n'y a aucune obligation à venir régulièrement même si cela est vivement conseillé. En effet plus ce travail est effectué de façon assidue mieux vous en ressentirez les effets positifs dans votre vie et plus vite vous entrerez en contact avec les bonnes énergies au fil du temps.

Préparation

La bonne volonté et l'envie sont les qualités premières pour un bon recueillement. La méditation peut être un moment de détente important dans une journée. Mais attention il ne faut pas confondre méditation et travail médiumnique. Il ne s'agit pas d'appeler des Esprits pour aboutir à un état d'incorporation. En aucun cas il ne faut appeler des Esprits durant ce temps de recueillement. Devant vos efforts de bons Esprits s'approcheront naturellement auprès de vous. La tâche des médiums assistants est de se concentrer mentalement. La méditation contribue à élever le taux vibratoire de la salle ce qui permet aux médiums de travailler avec plus d'efficacité. Il s'agit de générer un courant d'énergie et de pensées positives.

Travailler chez moi

La méditation peut, bien sûr, être pratiquée chez soi. Vous pouvez prendre chaque jour 10 à 15 minutes et vous asseoir confortablement en écoutant une musique relaxante.

Message d'un guide du centre

« Ce travail est pour tous ceux qui se dispersent et s'oublient afin qu'ils se rassemblent, pour tous ceux qui en émettent le souhait afin d'accepter ce travail en accord avec les Esprits. Les médiums assistants doivent s'accorder dans un travail simple en accord avec des frères que vous avez aidés et qui ressentent la nécessité d'agir. Il suffit d'émettre une pensée fraternelle vers la grandeur du travail Divin, d'acquérir une tranquillité d'âme, de se dire que l'on a envie de faire ce travail, envie d'aimer son prochain, qu'on est là pour concourir à cette aide fraternelle. C'est une action commune entre le monde spirituel et les incarnés.

Il en ressort un courant fluide fortifié par les pensées positives émises. Ce courant est indispensable pour pouvoir progresser. Il s'écoule des assistants vers la table pour ne pas contrarier le travail mais l'améliorer.

Ce lieu de recueillement est protégé, il y a une barrière établie comme un grand ruban bleu qui enveloppe les assistants à mesure de leurs pensées. Ils doivent se mettre à la disposition afin de travailler en toute fraternité. »

Si vous désirez en savoir plus, nous vous conseillons comme lecture :

- “Le livre des Esprits” d’Allan Kardec
- “Le livre des médiums” d’Allan Kardec
- “L’Evangile selon le Spiritisme” d’Allan Kardec
- “Etude théorique de la médiumnité” par le centre Luz Eterna
- “ABC de la médiumnité” par Odilon Fernandes
- “Dans l’invisible” de Léon Denis
- “Dans les domaines de la médiumnité” de Chico Xavier
- “Les mécanismes de la médiumnité” de Chico Xavier

***Tous ces ouvrages ou fascicules sont disponibles
au centre***

Inspirez-vous de ce texte "Besoin de méditation" de l'Esprit Joanna de Angelis, psychographié par le médium Divaldo Franco

"La méditation est une ressource de grande valeur pour assurer une existence saine et tranquille. Par la méditation, les individus acquièrent des connaissances sur eux-mêmes, en entrant dans leur réalité intérieure et réalisent la découverte de ressources inépuisables qui restaient inexplorées, enfouies en eux-mêmes.

Méditer signifie unir des fragments émotionnels dans un ensemble harmonieux qui élimine les phobies et les angoisses. Ainsi, les individus deviennent exempts des sentiments qui les enferment et qui nuisent à leur avancement vers le progrès. Les inhibitions et les excitations du monde agité et concurrentiel, ainsi que les insatisfactions intérieures et la rébellion génèrent un champ de personnalité conflictuelle, qui finit par faire un individu désagrégé, malade.

La méditation favorise une thérapie de renouveau qui nous conduit aux valeurs réelles et légitimes et pour lesquelles nous devons lutter. Il n'est pas non plus nécessaire de s'aliéner de la société ou de chercher des formules et des pratiques mystiques ou encore d'imposer de nouvelles habitudes qui se substituent aux anciennes, dans le but d'acquérir un état de paix à travers la méditation.

Quelques instructions simples sont utiles pour ceux qui veulent renouveler leurs énergies, en réoxygénant les cellules de leur âme et en revigorant leurs dispositions optimistes pour faire avancer leur progrès spirituel. La respiration calme faite avec un rythme tranquille et profond est un facteur principal dans l'exercice de la méditation. Peu de temps après, la relaxation des muscles élimine les points de tension dans les espaces physiques et mentaux en réalisant l'expulsion de l'anxiété et du doute. Ensuite, conserver la sérénité, se déplacer le moins possible, fixer son esprit sur quelque chose de beau, quelque chose de supérieur et dynamique, comme l'idéal de bonheur au-delà des limites et des impressions objectives. Cet effort devient un outil précieux pour comprendre la vie, pour découvrir le sens de cette existence, de la nature humaine et de son propre esprit. Grâce à ce processus, il apparaît une identification entre la créature et le Créateur, la compréhension de qui l'on est, pourquoi l'on vit et pour quelle raison on vit.

La méditation n'est pas le moment d'interroger l'intellect, c'est un moment pour le silence. Ce n'est pas traiter la réalité objective mais la dépasser. Ce n'est pas poursuivre une cible qui nous fait face mais harmoniser l'ensemble. Des méthodes complexes ou des concepts rationnels ne sont pas applicables car nous annulons l'action de penser afin de se sentir, de vivre et de devenir lumière. Les personnes méditent pour se réaliser, pour se libérer de la matière et pour pénétrer le niveau du monde extra physique. Initialement, les sentiments et les pensées feront partie de la méditation jusqu'au moment où il n'est plus nécessaire de penser ou de désirer mais seulement être. Habituez-vous à la méditation après avoir été fatigué. Réservez quelques minutes par jour à la méditation, installant la paix qui renouvelle pour de nouvelles mêlées. Après avoir terminé votre renouvellement, priez et remerciez Dieu de bénir votre vie de bonne volonté afin de conquérir les étapes ascendantes que vous devez absolument grimper avec optimisme et vigueur. »