

## Le lien avec les ancêtres

Remontez le cours de votre existence aussi loin que vous le pouvez. Souvenez-vous que vous avez été enfant, bébé... Pensez aussi que vous avez entamé votre vie individuelle dans le sein de votre mère; sentez que la vie a traversé vos parents pour parvenir jusqu'à vous. Comme nous l'avons précisé plus haut, ce ne sont pas vos parents qui ont vraiment "fait" votre vie. La vie s'est servie d'eux pour arriver jusqu'à vous. Pensez à votre père et à votre mère. Imaginez-les, si vous le pouvez. Et remerciez-les de vous avoir transmis cette vie qui palpite en vous.

Puis remontez d'une génération. Pensez à vos grands parents maternels et paternels; si vous les avez connus, imaginez-les. Sinon, pensez tout simplement qu'ils ont existé.

Laissez votre pensée s'attarder quelque peu à ces proches ancêtres. Puis pensez à toute la lignée de vos ancêtres et sentez que depuis l'origine de la vie sur la terre, SANS AUCUNE INTERRUPTION, la vie s'est transmise de génération à génération au cours de millions d'années et qu'elle aboutit à vous !

Lorsqu'on parvient à percevoir ainsi le lien de filiation intérieur qui nous unit avec cette lignée quasi infinie de générations d'êtres humains, puis de pré-humains etc., l'on se sent véritablement un aboutissement et le dépositaire d'une expérience incroyablement ancienne. Le sens de l'individualité disparaît pour faire place à celui de la Vie elle-même. Même si vous aviez un arbre généalogique très complet qui remonte par exemple jusqu'aux croisades (bien peu de personnes peuvent se vanter de pouvoir remonter la lignée de leurs ancêtres jusqu'à cette époque, mises à part certaines familles nobles), dites-vous bien que les croisades, dans le cours de l'évolution, cela vient de se passer il y a ... trente secondes ! Personne ne connaîtra jamais ses ancêtres jusqu'à la préhistoire seulement ! Cette perception développe un sens de responsabilité vis-à-vis de toutes ces générations et permet à chacun d'entre nous de se sentir le dépositaire d'un capital héréditaire d'une valeur inestimable.

Il ne s'agit pas d'intellectualiser tout cela, ni de tisser de beaux raisonnements intellectuels autour de cette évolution. Il s'agit de SENTIR derrière soi la présence invisible des centaines de milliers de générations, enclose dans les profondeurs de nos tissus. Dans le psychisme cosmique aussi, si vous l'admettez, ce qui n'est pas indispensable à la réussite de la méditation.