VERS LA SOURCE DE CONSCIENCE

—

TOME 1

—

EXTRAITS

UNE APPROCHE EXPÉRIMENTALE



Yves CHAUMETTE

Introduction

Pourquoi cet entraînement ?

Le but des exercices proposés ici est de percevoir l'Esprit en nous, d'entrer en contact avec notre Etre réel, notre Soi profond, ce qui est la Source de notre Etre, la Source de l'attention. C'est aussi le facteur psychique qui intègre nos expériences et la source de cohésion de notre corps.

La pratique de ces exercices constitue un entraînement qui permet de ressentir une diversité d'énergies subjectives diffusées par la pure conscience. Nous l'appelons AUTO-ÉCOLE ou école du Soi, car nous apprenons par nous-mêmes. C'est notre Soi réel, notre identité profonde qui se dévoile, c'est notre expérimentation et l'assimilation de ces contacts qui forment notre progression et la construction de nous-mêmes. Cette découverte de Soi, cette élaboration ne peut se lire dans des textes ou des "enseignements" ; certes ces écrits nous mettent sur la voie. Mais ce sont les expériences en nous-mêmes, l'expérimentation et l'exploration de cette Source qui nous apportent la Joie, la Victoire et la raison d'être de notre existence. Et par là-même la raison de cet entraînement.

Aussi, ces cahiers reprennent des citations et textes de réflexion, surtout ils comprennent des schémas de méditation qui sont autant de protocoles d'expérience ou cartes d'invitation pour explorer plus avant notre Réalité intérieure.

Vous êtes donc invités à pratiquer les exercices de votre choix dans ce cahier, l'essentiel étant l'attention portée à votre besoin intérieur et une pratique régulière. Il a fallu des années pour que nous apprenions à être adultes, il faut de la patience pour apprendre à percevoir, assimiler et utiliser notre Etre réel.

Ces exercices peuvent se pratiquer en groupe, ce qui rend l'entraînement plus attrayant et vous pouvez nous joindre si vous souhaitez une aide. Les termes des exercices ont été choisis avec soin, ils ont été testés, éprouvés des dizaines de fois. Votre propre expérience par la suite vous amènera peut-être à chercher et trouver des variantes à ces exercices.

Cette école du Soi, auto-école, repose donc sur un entraînement quotidien qui ne demande que quelques minutes et peut s'allier à d'autres mouvements ou voies spirituelles.

À qui s'adresse ce cahier ?

Ce manuel s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir le Soi. Pourtant l'expérience montre qu'il faut avoir fait ses premiers pas vers la réalité subjective -que ce soit par le yoga, la relaxation, la sophrologie, le Zen, la méditation taoïste ... – pour se sentir libre de choisir un exercice et d'expérimenter par soi-même. Le manuel parlera donc plus facilement à ceux qui ont plus d'expérience ou qui entraînent d'autres chercheurs. Il offre alors un éventail d'exercices sûrs et aide à élargir la pratique de votre groupe.

Ce cahier s'adresse à des personnes capables de s'exercer. Pratiquer les exercices seul suppose discipline et confiance en soi, confiance dans sa capacité de percevoir, d'explorer et de découvrir des faits subjectifs, cela suppose une certaine aisance en ce domaine subtil.

Il est plus facile de s'exercer en groupe, du moins au début. Le groupe favorise l'entraînement, on est guidé, on apprend facilement à échanger, on peut surmonter ses peurs ; le groupe amène aussi des difficultés, car le contact avec les autres est survalorisé, des éléments affectifs sont amplifiés au détriment des faits centraux à la conscience. Mais le groupe est un lieu d'apprentissage pour la plupart d'entre nous, au moins pendant un temps.

Pour s'exercer, il faut une approche théorique donnée par des lectures, des conférences… pour savoir que quelque chose est possible dans cette direction. Nous nous sommes beaucoup servis des livres d'Alice Bailey, de l'Agni Yoga mais tout écrit spirituel peut vous aider (Srî Aurobindo, Teilhard de Chardin, les grandes traditions : le Tao, le Soufisme, la Kabale, le Bouddhisme…). Ces cahiers proposent donc une pratique, ils ne constituent pas un enseignement.

Répétons-le, cette pratique n'est pas exclusive ; elle peut accompagner ou s'enrichir d'autres exercices (religieux, spirituels). L'Auto-école met l'accent sur la perception des énergies subjectives, quel que soit le nom que vous leur donnez, sur la découverte expérimentale de Soi.

Pourquoi ?

Les mystères de l'univers se trouvent en l'homme, c'est dans les choses les plus banales que se cache le fondement de l'existence. "Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux" dit l'oracle de Delphes.

La conscience joue dans la perception d'un objet et l'attention à un objet est le point de départ de notre entraînement. Il est plus important de changer notre perception du quotidien que de chercher l'étrange ou le sensationnel.

"Deux moines discutaient doctement pour savoir s'il était plus difficile de marcher sur l'eau ou de voler dans les airs. Vint à passer un maître Zen, "Minables tondus, leur jeta-t-il, le miracle est de marcher sur la terre." (rapporté par Arnaud Desjardins).

La base de ce cahier

Ce premier cahier a donc pour but de contacter la source de cette attraction mystérieuse qui nous fait chercher le Réel.

Avec l'expérimentation, qui est la clé de tout l'entraînement, ce cahier se fonde sur 3 pôles :

PRÉSENCE **CONTACT** **BEAUTÉ**

La question centrale semble être : "comment se fait-il que nous soyons PRÉSENTS au monde ?" et non isolés dans une petite sphère obscure. A quoi sommes-nous présents ?

Le but est le CONTACT avec la Source, nous cherchons à frayer un passage lucide, de plus en plus net vers le centre d'Amour et de connaissance. En frayant ce passage pour nous, nous l'élargissons aussi pour les autres qui le trouveront plus facile à suivre.

La BEAUTÉ guide le choix des exercices, nous choisirons ces exercices ou les objets à contempler en fonction de la Beauté qu'ils nous inspirent.

La structure

Les exercices les plus simples se trouvent au début du cahier, des textes de référence posent une base de réflexion, puis des exercices plus élaborés permettent d'aller plus loin (seul ou en groupe). Il est clair que ce cahier ne constitue pas un enseignement, il permet une pratique.

Nous attirons votre attention sur le symbole de l'école : un cercle bleu avec trois points rouge, bleu, vert au centre. Sa contemplation nous a nourris, rafraîchis, éclairés pendant des années.

Premier repère

Il apparaît vite important de distinguer entre la SOURCE (Source de l'attention, Source de conscience) et les CONTENUS de la conscience : sensations, émotions, pensées, impressions, etc... Cette distinction s'est aussi appelée ÉNERGIE et FORCE. En physique, une force a une direction, un sens, une intensité et un point d'application ; une force s'attache donc à une idée, une valeur, un mouvement. Une énergie est qualifiée, colorée, rayonne dans l'espace, l'application qui en est faite dépend du récepteur (elle devient alors une force) ; le rayonnement du soleil, l'attraction, la stimulation, l'intelligence, l'attention sont des exemples d'énergie. Cette distinction est analogue à celle entre COURANT ATTRACTEUR et FORME, entre action et résultat, entre processus ou dynamique et produit.

Présence

Quelques mots peuvent aider à souligner la signification de la Présence qui est l'un des mots-clés de cet entraînement. Tout d'abord, la présence, au sens le plus banal, est liée à la perception des objets de notre environnement. Un exercice simple consiste à déplacer les objets dans une pièce ; comme le dit un livre de l'Agni Yoga, "Observez quel baobab a remarqué l'œil d'aigle !" Deuxièmement, la présence au monde joue à travers notre attention et l'attention est donc le levier de notre compréhension du monde aussi bien que de nous-même. C'est pourquoi l'exercice de base est d'être présent à un objet de beauté. Enfin, la Présence est la profondeur de Réalité révélée à chaque étape de l'expansion de

conscience. C'est le lien direct avec la Réalité, quelles que soient les constructions mentales que nous puissions adopter. La Présence est ainsi la "réalisation de l'Infini, de l'Existence immortelle et du Dieu éternel", et c'est le but de cet entraînement.

Coopération

Nous serons heureux de savoir quels exercices vous "parlent" le plus et d'apprendre la naissance de nouveaux groupes de "conducteurs" ou d'expérimentateurs. Nous aimerions connaître aussi d'autres exercices ou textes que vous utilisez. L'évaluation qui se trouve à la fin de ce cahier invite aussi au dialogue, à partager le sens de notre expérience et à enrichir notre présence mutuelle.

Remerciements

Ce recueil n'aurait pu voir le jour sans la demande, la participation et la contribution de nombreuses personnes. Qu'elles en soient toutes ici remerciées.

Nous remercions aussi profondément tous ceux qui nous ont guidés, soit par leurs conseils, leur comportement ou par leurs écrits ; ils nous ont abondamment inspirés.

Avertissement

En approchant d'un nouveau domaine sans références, nous ne savons par où commencer. Notre but actuel est de nous entraîner à prendre contact avec la source d'attention, de rayonner consciemment, enfin de prendre conscience de toute impression qui en résulte.

- Le meilleur guide est une motivation pure et désintéressée. Tout emploi exagéré ou tout processus de forçage avec l'un ou l'autre exercice pour atteindre un but supposément spirituel se base sur l'ambition. Une pratique de ce genre est dangereuse et décevante parce qu'elle renforce l'attitude égocentrique dont il faudra se débarrasser à la fin.

- L'énergie suit la pensée.

  L'attention est en elle-même une énergie qui stimule, nourrit et amplifie les formes, les sujets et attitudes sur lesquels elle est dirigée.

- Tout ce qui est émis retourne vers sa source.

  Cependant, la forme-pensée transmise ne revient pas telle quelle. Le courant-source, plutôt, émet une certaine fréquence sur laquelle se branche le récepteur, à savoir nous-même.

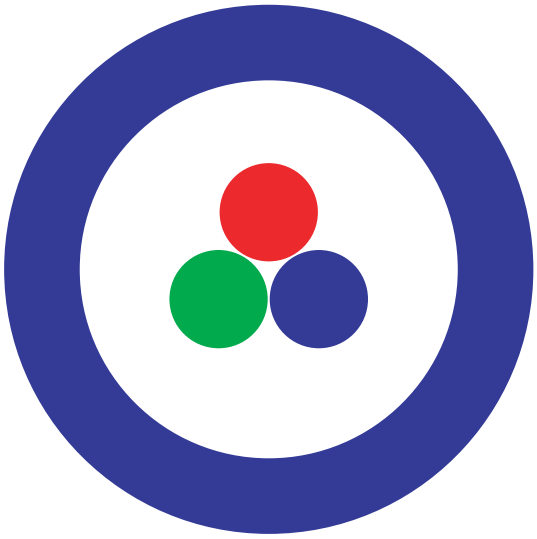
  Par exemple, nous aidons quelqu'un – disons – à porter un sac. Quelqu'un peut nous aider dans une situation difficile, parce que nous sommes attentifs à la solidarité.

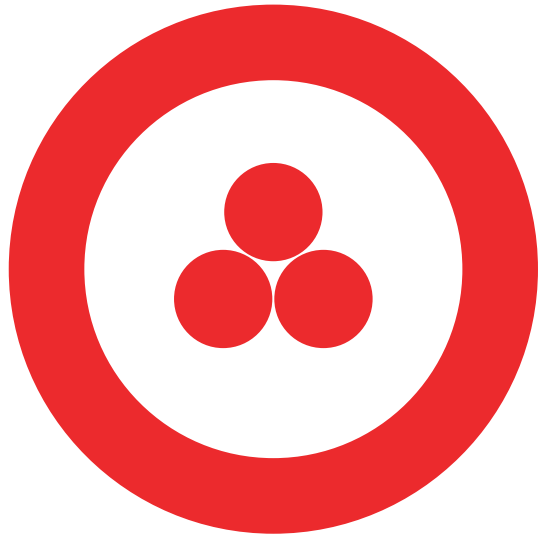
Voici quelques exercices.

Maintenant c'est à vous.

Si vous avez quelques questions, commentaires ou propositions, vous pouvez nous joindre à l'adresse donnée à la fin de l'ouvrage.

FIGURES, DIAGRAMMES









LE CERCLE CHROMATIQUE



LES 3 AXES DU MANAGEMENT

ORIENTATION

ENJEUX
PRIORITÉS

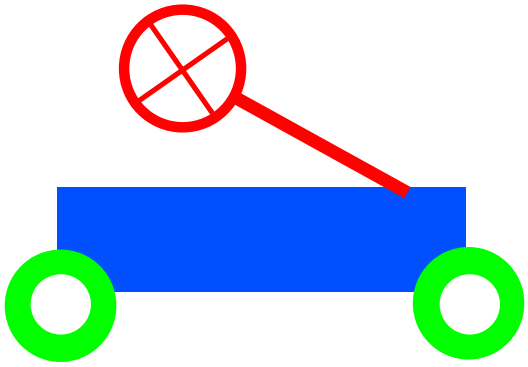
Logique cyclique d'existence

RELATIONS

Logique attractive

SYMBOLIQUE
SYSTÈMES

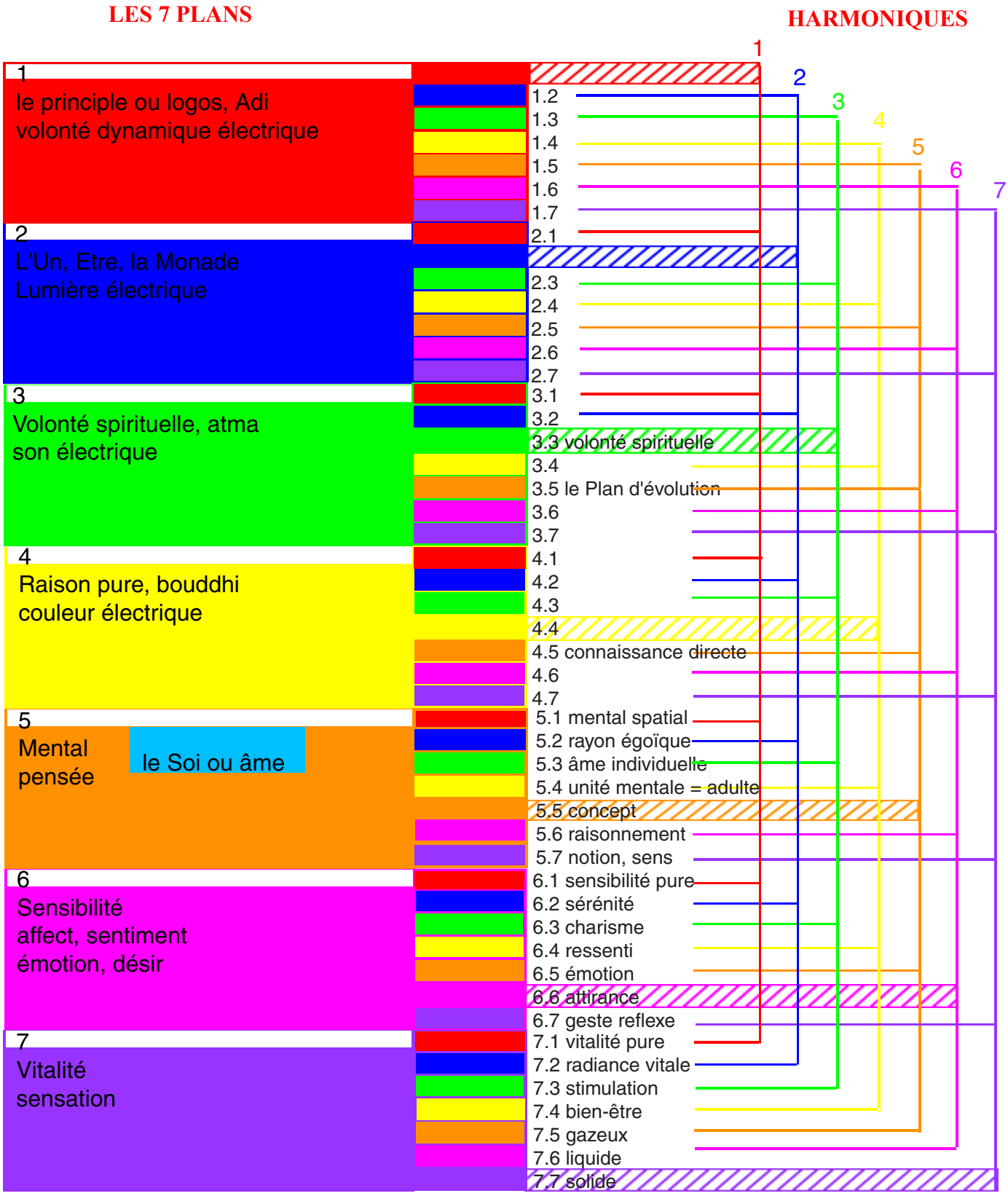
Logique linéaire répétitive



PRODUCTION

FAITS
TECHNIQUE

LA GAMME DE LA SUBSTANCE-PRINCIPE

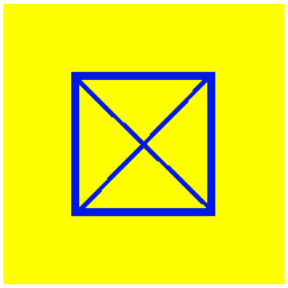


SYMBOLES DES SEPT RAYONS

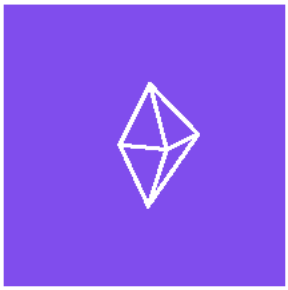


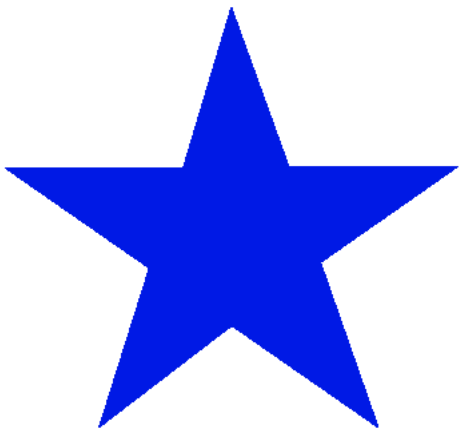












1. APPROCHE DE LA PURE CONSCIENCE

Entraînement quotidien

Choisir une image de Beauté, ce peut être une pierre, un objet, une reproduction.

Le matin :

S'asseoir calmement face à l'objet, les pieds à plat sur le sol, la colonne vertébrale droite, les épaules détendues, la nuque, les mâchoires, le front relâchés.

Prendre contact avec sa respiration.

Observer d'où elle vient, jusqu'où elle va.

Etre présent aux bruits de la rue, simplement présent.

ETRE SIMPLEMENT PRÉSENT face à l'objet.

Si le champ de vision se rétrécit, si le regard se fige, reprendre contact avec la respiration, être là, présent, éveillé, l'objet est là aussi. Aucun effet à rechercher. SIMPLEMENT PRÉSENT.

Cet exercice accompli pendant cinq minutes permet d'aérer le cerveau.

Le midi :

Aller à l'extérieur. Inspirer et expirer profondément trois fois.

Etre soleil.

Rayonner comme le soleil.

Le soir avant de s'endormir :

Être simplement présent face à l'image de Beauté.

Les soucis s'apaisent, Présent.

Répondre à 4 questions :

– Dans quelle substance sculptons-nous notre vie ?

– Quel nouvel aspect de la matière ai-je perçu aujourd'hui ?

– Où sont dirigées mes pensées ? Puis-je les diriger ?

– Quelles ont été mes motivations ?

Puis nous sommes de nouveau SIMPLEMENT PRÉSENT face à la Beauté.

Le triple OM

Le Mot Sacré AUM, prononcé OM, a pour effet de purifier notre appareil de contact avec les 3 mondes (pensées, émotions, sensations).

Cet effet est produit bien plus par l'attention qui s'exprime que par le son physique.

La posture pour méditer

Il vaut mieux méditer régulièrement au même endroit (LMO, p. 61). Il est important de s'asseoir de manière détendue, la colonne vertébrale droite. Deux postures peuvent être adoptées, l'une favorise l'introspection, l'autre la vigilance et l'expression créatrice.

La première posture consiste à s'asseoir les jambes croisées, les mains croisées sur les genoux ou sous le nombril, les yeux fermés ; c'est une attitude réceptrice et protectrice, mais il est facile de s'assoupir au cours de longues périodes de silence ou en cas de fatigue.

La seconde posture est la position des Pharaons égyptiens, assis les jambes parallèles, les mains posées sur les genoux, les yeux ouverts mais non fixés sur un objet ; les yeux ouverts peuvent gêner la concentration au

début, mais aident à garder une attitude mentale active et progressivement à méditer au cours des activités quotidiennes.

Chanter le OM

Le OM sert à purifier la conscience et libérer l'attention, parce que c'est le son créateur – du moins sa représentation.

En chantant le OM, l'intention est donc de se brancher sur le son créateur fondamental, le son soutenant la conscience. Cette intention est le facteur majeur de création consciente.

Le son OM peut servir au début de la méditation à établir le contact avec le Soi ou à la fin de la méditation pour diffuser l'énergie et les idées perçues.

En début de méditation, le premier OM aide à stabiliser le corps physique, un second OM (moins fort) aide à calmer le corps émotionnel, le troisième OM (encore plus intérieur) purifie le corps mental.

Dans un groupe, le premier OM est énoncé assez fort, chacun selon sa note intérieure, le second OM (plus faible) est chanté en écoutant les autres membres du groupe, le troisième OM est silencieux, énoncé à l'intérieur de la tête.

En fin de méditation, les trois OM sont chantés habituellement de plus en plus fort, ancrant le bénéfice de la méditation dans le corps mental, le corps émotionnel et le corps physique.

Un groupe peut aussi chanter un OM continu : chacun reprend son souffle et suit la note intérieure qui lui paraît juste ; le groupe construit ainsi une cathédrale sonore où se mêlent les graves et les aigus. L'harmonie de tonalité exprime l'harmonie subjective atteinte pendant la méditation.

S'aligner sur la source de l'attention

Choisir une position où l'on peut oublier le corps physique.

Assis, les pieds à plat sur le sol, le dos droit sans raideur, les épaules, la nuque, les mains détendues, la tête est simplement posée sur la colonne vertébrale, les yeux peuvent être ouverts ou fermés, non fixés sur un objet.

Observer si la respiration est régulière, ample et souple.

L'attention est vive, légère, alerte.

Je me tourne vers la source de l'attention.

Je suis cette source, pure conscience.

Je suis l'auteur de mon projet de vie.

Entonner trois fois le OM, à partir de cette source ;

une fois doucement pour purifier mon appareil mental,

une deuxième fois un peu plus fort pour stabiliser mon enveloppe émotionnelle,

une troisième fois plus fort pour agir sur le corps vital.

OM OM OM

Rayonnement conscient

Après trois OM préliminaires l'attention se porte sur un point de lumière radiante à 30-40 cm au-dessus de la tête.

Le rayonnement est fin, léger, transparent.

Ce rayonnement est le regard porté sur le monde.

Nous sommes source de pure conscience.

Faire rayonner le soleil dix fois plus fort.

La lumière descend doucement dans le cerveau et dans la poitrine.

Puis la lumière remonte vers la source rayonnante.

Recommencer plusieurs fois jusqu'à ce qu'il ait imprégnation complète.

Adapté d'Alice Bailey et de la Psychologie Intégrale

Localiser la source de rayonnement

On peut se demander si la perception d'un point rayonnant n'est qu'imaginaire ou si ce point est situé à une distance spécifique au-dessus de la tête. Deux méthodes de mesure peuvent être utilisées.

Lorsque vous faites l'exercice seul, vous pouvez mettre le doigt au-dessus de la tête à la hauteur qui semble correspondre à votre perception intérieure. Sa hauteur varie-t-elle ? Pourquoi ?

Lorsque l'exercice est pratiqué en groupe, un volontaire peut s'asseoir en face des autres. Un participant peut alors baisser le doigt le long d'une ligne verticale, un petit peu en arrière de la tête. La main descend progressivement d'un mètre au-dessus de la tête jusqu'au niveau du crâne, puis s'élève à nouveau jusqu'à la hauteur supposée. Le volontaire et les assistants peuvent alors donner leur impression sur la précision de cette évaluation.

Image de la perfection

Appelée aussi **Le Maître dans Le Cœur** (cf. *Lettres sur la Méditation occulte*, p. 84)

Imaginer un lotus doré fermé au centre du cœur.

Tout en énonçant le OM, imaginer que le lotus s'ouvre et révèle une lumière bleue électrique.

Construire l'image de Perfection ou l'image de l'Etre parfait.

Lorsque l'image est entièrement construite, énoncer à nouveau le OM et transférer la conscience vers les douze pétales dans le centre de la tête, (une réplique du centre du cœur)

Un moment de résonance.

Voir Son Amour, Sa Volonté et Sa Pensée se déverser sur la tâche à faire.

Puis chanter 3 OM, le premier très doucement pour le plan mental, le second un peu plus fort pour le niveau émotionnel et le troisième un peu plus fort encore pour le niveau physique, pour ancrer la perception dans le cerveau.

Déposer le masque

Pratique proposée :

Nous imaginons un centre d'énergie rayonnante au-dessus de nos têtes.

La lumière descend doucement dans le cerveau, dans le haut de la poitrine, puis remonte doucement.

Nous nous relions aux autres points de conscience et au groupe des "conducteurs expérimentés".

Ceci réalisé, nous contemplons qui nous sommes depuis notre naissance ; nous constituons une boule dans la main gauche, faite de nos faiblesses, défauts et difficultés inhérentes, et une boule dans la main droite, faite de nos facilités, qualités et capacités.

Lorsque tout notre caractère s'est réparti dans ces deux boules, nous les déposons sur le sol.

Nous prenons conscience d'un masque sur le visage : il est fait de notre identité sociale ; nom, prénom, sexe, âge, et profession.

Tout ce qui reste s'agglomère au masque.

Nous déposons le masque sur le sol.

Pure conscience, Lumière.

Rester dans la lumière quelques instants.

L'océan de Lumière éclaire la planète un peu plus sombre, la pénètre et l'imprègne.

Sur la planète, le masque est aussi éclairé, allégé et adouci.

Lorsque nous en sentons le moment venu, nous reprenons le masque et le mettons sur le visage, doucement.

Puis nous reprenons les deux boules, elles tissent le manteau de notre comportement, qui est plus léger, fin et transparent que tout-à-l'heure (nous reprenons aussi nos défauts et faiblesses car ils nous protègent et nous devons les travailler).

Nous continuons jusqu'à ce que le manteau soit complet.

Nous sommes de nouveau ici, et la Lumière demeure toujours présente et accessible.

Adapté de *Shambhala, Oasis de Lumière*
d'Andrew Tomas

La source

Imaginons une source limpide,

un courant d'eau claire arrivant à un calme bassin,

d'où repart en chantant un ruisseau.

Nous sommes la source.

Le courant d'eau claire nous met en contact avec la réalité extérieure.

Parfois une forme ou une pensée se met à tourner en rond dans le bassin.

D'un élan infime, nous remontons à la source.

Nous sommes la source.

(Ce minuscule effort de volonté est la semence de bien des accomplissements)

Cet exercice d'imagination peut nous servir à passer notre journée en revue ou à nous res-sourcer, en chassant les impressions rémanentes, à n'importe quel moment de la journée.

Le même exercice peut s'effectuer avec une source de lumière, qui rayonne librement et dissipe les ombres et les brumes.

La lumière chasse les ténèbres.

Plus tard, la Source peut être l'espace, et le souffle traverse et pénètre les oripeaux et les voiles qui flottent au vent du large.

Car la présence est.

Chanter avec les fleurs

Etre simplement présent face à une fleur

et particulièrement conscient de sa teinte [1-2 min].

Respirer calmement, nous sommes présent, la fleur est présente [1-2 min].

Se mettre à murmurer ou chantonner en soi.

Imaginer une note légère qui soutient la couleur

Essayer avec des fleurs de différentes couleurs

Puis comparer et faire un chœur

Remarque :

Le lecteur peut croire très difficile d'associer une note à une couleur (portée par une fleur) ; essayons pourtant. Le plus facile est de se placer en face d'un parterre. Les jardins publics ont des parterres de fleurs d'une seule couleur avec – plus loin – des zones de couleurs différentes. Simplement, détendu, que vous dit la teinte blanche des cerisiers, le jaune des jonquilles, le lilas… ?

Qui a la note la plus haute ? Le rouge, le blanc, le jaune ou le bleu ?

Contempler le symbole de l'auto-école

Pour contempler un objet, il suffit d'être présent à l'objet.

"Pour connaître la chose, soyons la chose".

Les couleurs imprimées ne peuvent donner les coloris exacts et la luminosité souhaitée, disons donc que le rouge est profond, le bleu lumineux, le vert vibrant d'activité.

Nous vous proposons ici un schéma d'intégration de ce symbole relativement complexe, à cause de ses divers coloris. Chaque partie du symbole donne lieu à une phase de "présence" ou résonance consciente ou contemplation (d'une à deux minutes) terminée par une brève mémorisation des impressions, sensations, état d'esprit, inscrites dans la conscience.

Etre simplement présent face au symbole.

Particulièrement présent au fond blanc.

Puis être particulièrement présent au cercle bleu.

Respirer calmement, nous sommes présents.

Le cercle bleu est présent.

Etre particulièrement présent au point vert.

Noter sans insister l'impression ressentie.

Etre particulièrement présent au point bleu

Noter notre état d'esprit.

Etre particulièrement présent au point rouge.

Replacer les trois points au centre du cercle.

Présent au symbole.

Notre groupe y a travaillé pendant plus de 7 ans assidûment et y travaille encore régulièrement. Le tracé conscient s'approfondit progressivement et laisse découvrir sa source, que vous pourrez découvrir à votre tour. Le terme le plus exact pour ce symbole est "emblème d'illumination", et nous serons heureux d'apprendre pourquoi vous approuvez cette appellation et quand vous pourrez vous passer du symbole pour accéder directement à l'impression sous-jacente.

Coeur conscient

Dans le cœur, organe biologique (bios = vie, logique de logos = principe), on peut percevoir 2 pulsations : l'une dans l'espace du corps entre la périphérie et le point focal (le cœur), l'autre entre ce point focal et l'universel, Souffle.

Un simple geste, avec les mains, permet de ressentir et de s'imprégner de ce rythme universel :

- Réception-Espace : les mains devant les épaules, elles vont vers le centre de la poitrine, paumes face à face, jusqu'à une distance de 10 cm.
- Souffle de Feu : les 2 paumes s'écartent légèrement puis se rapprochent, pulsation interne.
- Don, Vie : les mains s'écartent à nouveau et se tournent légèrement vers l'avant, devant les épaules.

L'élément le plus concret, ce geste des mains, permet de mieux saisir l'élément le plus abstrait, l'esprit est dans la matière.

Principe de l'exercice

Dans un espace, recueillir au centre les éléments de cet espace.
En transmettre l'essence au Souffle de Feu.
Le feu brûle les impuretés et insuffle la vie.
Du point focal jaillit la vie qui imprègne toutes les unités de l'espace.
L'espace s'agrandit, s'élève...

Pratique proposée

Prendre conscience de notre corps, précisément, calmement.
Rassembler toute l'énergie au centre de la poitrine.
Distribuer l'énergie vitale à tout le corps.

Prendre conscience de la sphère des pensées.
Les rassembler au centre, pure conscience.
L'attention jaillit libre, éveil, présence.

Prendre conscience de tout ce que nous sommes.
Porter cette conception à la source de conscience.
La source illumine qui nous sommes.

Prendre conscience de tout ce que nous avons appris depuis la naissance.
Transmettre ce passé au point focal : l'auteur de notre vie.
L'auteur éclaire notre parcours futur.

Prendre conscience de la ville où nous sommes.
Transmettre cette impression au cœur de ce lieu.
Ce point focal stimule la vie de la région.

Prendre conscience de tout ce que contient notre pays.
Imaginer la Source de cohésion, le Principe qui l'anime.
Cette Source vivifie ce grand organisme.

Prendre conscience de toutes les unités humaines, leurs capacités.
Transmettre cette perception à ce qui est essentiellement humain.
Le cœur de l'homme est la vie de l'humanité.

Prendre conscience de toutes les formes terrestres, règne de la nature, pays, cultures,
Par un vif et léger trait de volonté dynamique.
Les transmettre au point focal de vie sur Terre.
Cette Vie crée toutes les possibilités.

Prendre conscience du système solaire dans son ensemble.
Cœur du Soleil.
Joie rayonnante.

Imaginer la Galaxie en commençant par les étoiles proches.
Centre de la Galaxie, Trou noir vibrant, Perfection.
Toutes les cellules de Son corps scintillent.

Pressentir le Cosmos entier.
Essence, Etre – Non-être, Infini, Feu.

Le possible résonne dans les galaxies,
anime les êtres,
"éclaire" le futur.

Présence dans l'espace, possible, ici et maintenant.

Présent, Souffle du possible, notre souffle.

Prendre le temps, présent dans cette pièce.

Percevoir les sept qualités subjectives

Tout travail s'effectue sous la protection de l'âme, conscience transpersonnelle ou cause de l'incarnation, qui dose la radiation que peut supporter la personne (persona = masque).

Tous ceux qui s'entraînent devraient vérifier leur perception et leur résonance auprès d'un étudiant plus expérimenté, surtout au début et de temps en temps, pour éviter toute déviation, illusion ou erreur d'appréciation.

Cet exercice a pour but d'éveiller à la perception de qualités subjectives, qualités qui peuvent être décrites comme couleur, note, contact, émanation... Ceci fait appel à une perception mentale d'énergie qualifiée (sans corrélation psychique telle que interprétation, vision ... qui concernent le contenu de la conscience)

La méthode est d'accorder sa conscience à la qualité ou Rayon (de Sagesse, comparable à un rayon de lumière) étudiés.

L'état d'esprit au réveil (avant toute réflexion) nous renseigne sur la qualité de la journée, qui est associée à l'une des sept. (cf. infra)

Un autre moyen d'approche est de s'imprégner d'un symbole judicieusement choisi, d'approfondir son sens en réfléchissant à son chiffre, son nom habituel, son Mot de pouvoir et à la raison pour laquelle ceux-ci sont associés.

Un procédé encore plus conséquent est d'étudier avec chaque rayon certaines de ses appellations, qui donnent une lumière sur sa qualité.

Ces sept qualités ont été décrites dans le tome 1 du *Traité sur les Sept Rayons*, d'Alice Bailey. L'exercice ici ne vise qu'à en faciliter une approche énergétique.

Pratique proposée :

Devenir un soleil transparent au rayonnement léger, fin et pénétrant, la source de l'attention, le Soi.

Une fois soleil, rayonner le symbole, sa couleur, la qualité choisie, émettre sa Parole.

Puis affiner suivant les appellations du principe qualifié.

Entre deux qualités choisies, revenir à la sphère transparente puis, à la fin, faire vibrer ensemble les 2 ou 3 qualités choisies pour améliorer le contraste.

Note :

Chaque matin, on peut également approfondir la qualité du rayon du jour. L'exercice peut alors se prolonger sur des mois :

Lundi 7, Mardi 6, Mercredi 4, Jeudi 2, Vendredi 5, Samedi 3, Dimanche 1.

Le jeu est suffisamment varié pour qu'on ne s'en lasse pas.

1° *de manière dynamique*

Chiffre 1 VOLONTÉ PUISSANCE

Sur fond blanc, un cercle rouge avec un point rouge au centre.

Sa Parole : "J'affirme le fait".

On l'appelle :

Le Pouvoir qui touche et se retire

Le Doigt de Dieu

Le Souffle qui foudroie

L'éclair qui annihile

Le Seigneur de la Mort

Le grand Abstracteur

Le Très Haut.

2° *par absorption et inclusivité*

Chiffre 2 AMOUR SAGESSE

Sur fond blanc, une croix bleue à branches égales.

Sa Parole : "Je vois la plus grande Lumière".

On l'appelle :

Le Seigneur de l'éternel Amour

L'Aimant cosmique

La Radiance dans la forme

Le Maître constructeur

Le grand Géomètre

Le Christ cosmique

Le Dispensateur de la Gloire

3° *La perception mentale suit le dessein*

Chiffre 3 INTELLIGENCE ACTIVE

Sur fond blanc, un triangle vert, pointe en haut.

Sa Parole : "Je suis le dessein même".

On l'appelle :

Le Triangle aux 3 côtés

Le Mental universel

La Mèche triple

La Vie essentielle de discrimination

Celui qui voile et cependant révèle

L'Illuminateur du Lotus

Le grand Architecte de l'Univers

4° *La conscience harmonisée avec intuition*

Chiffre 4 HARMONIE PAR LE CONTRASTE

Sur fond jaune, un carré et ses diagonales.

(celles-ci forment deux paires de triangles opposés et complémentaires)

Sa Parole : "Les deux se fondent en un".

On l'appelle :

La Semence qui est aussi la fleur

Celui qui perçoit sur le Chemin

Celui qui est caché

La Montagne sur laquelle la forme meurt

Le Correcteur de la forme

La Main de Dieu

La Lumière à l'intérieur de la lumière

5° *Conception mentale*

Chiffre 5 CONNAISSANCE CONCRETE

Sur fond indigo, une étoile à 5 branches.

Sa Parole : "Les trois aspects du mental s'unissent".

On l'appelle :

Le Révélateur de Vérité

Le Penseur triple

L'Épée qui divise

Le Vanneur de la paille

Le précipitant de la Croix

La Rose de Dieu

Le Frère de Sirius

6° *Ardemment, avec douceur*

Chiffre 6 DÉVOTION IDÉALISME

Sur fond rose argenté, un cône de lumière

Sa Parole : "La plus grande Lumière domine".

On l'appelle :

Celui qui voit ce qui est juste

Le Négateur du Désir

Le Dévot de la Vie

Le Crucificateur et le Crucifié

Le Législateur implacable

Le Général sur le Chemin parfait

La Flamme impérissable

7° *En construisant précisément la pensée*

Chiffre 7 RITUEL RYTHME PROCESSUS ORDONNÉ

Sur fond violet, un octaèdre ou losange à 3 dimensions (forme parfaite)

Sa Parole : "Le plus Haut et le plus bas se rencontrent".

On l'appelle :

Le Travailleur dans l'Art magique

Le Créateur de la forme

Le Gardien du Temple

Le Veilleur de l'Est

Le Constructeur du Carré

L'Expression de la Volonté

Le Révélateur de la Beauté

2. ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

Raja yoga

1. AUM (OM). L'Enseignement qui suit concerne la science de l'union.

2. Cette union ou yoga s'accomplit par la sujétion de la nature psychique et le discipline de pensée.

3. Lorsque cela est accompli, le yogi se connaît tel qu'il est en réalité.

4. Jusqu'ici, l'homme inférieur s'est identifié à ses formes et à leurs modifications actives.

...

12. La maîtrise de ces modifications de l'organe interne, le mental, doit être réalisée par une tentative inlassable et par le non-attachement.

13. La tentative inlassable est l'effort constant pour réfréner les modifications du mental.

...

15. Le non-attachement est la libération de toute recherche des objets de jouissance, de nature terrestre ou abstraite, d'ici-bas ou de l'au-delà.

Stances de Patanjali, Livre 1

Libre traduction d'après Alice Bailey
La Lumière de l'âme

et "*le Yoga de Patanjali*", Krishnamacharya
Mithila Publishing House

Les modifications incessantes du mental sont la création de formes dans l'organe de perception. Aussi, nous allons vers la Source de conscience, sans nous attarder sur les formes entrevues.

Une fois atteint l'union, nous connaîtrons-nous tel que nous sommes ? Nous verrons. Et le chemin ira peut-être plus loin.

27. Le Mot du Soi est AUM (OM).

C'est le Mot de Gloire, le son même de la Vie consciente telle qu'elle est insufflée dans toutes les formes.

Emettre le Mot, c'est rayonner la qualité du Soi, de la Source, de l'âme à travers tous les actes de la vie.

Postulats fondamentaux

Notre compréhension de l'Univers se fonde sur quelques postulats fondamentaux, a dit la *Doctrine Secrète*.

1. **Il y a un Principe Immuable et Illimité, une Réalisation absolue, qui est antérieur à toute existence manifestée et conditionnée.**

   L'Univers manifesté est contenu dans cette Réalité Absolue et en est un symbole conditionné.

   Dans la totalité de l'Univers manifesté, on peut concevoir trois aspects :

   1) La première émanation ou Logos Cosmique, impersonnel et non manifesté, le Précurseur de la Manifestation.

   2) Le deuxième Logos ou Émanation Cosmique Esprit-Matière, Vie, l'Esprit de l'Univers

   3) Le troisième Logos ou Émanation Cosmique, l'Idéation Cosmique, l'Ame mondiale Universelle

   Le Principe Absolu, qui est Etre et Non-Etre, ou Etre-té, en sanscrit Sat, peut être représenté comme un disque blanc sur fond noir et est symbolisé par :

- l'Espace Abstrait Absolu représentant la pure subjectivité, la seule chose qu'aucun mental humain ne puisse ni exclure d'aucune conception ni concevoir par lui-même.
- le Mouvement Abstrait Absolu, symbolisé par le Grand Souffle.

"La divinité est un arcane, un Feu vivant".

"Cela est l'Esprit du Feu, non le Feu lui-même".

Le Feu ou Fohat est l'énergie dynamique de l'Idéation Cosmique, ce qui lie l'Esprit à la Matière.

A partir de ces principes fondamentaux apparaissent en succession ordonnée les innombrables Univers (galaxies) comprenant un nombre infini d'étoiles et de systèmes solaires manifestés et tous les êtres.

2. **Il y a une loi fondamentale, appelée Loi de périodicité.**

   Cette loi gouverne toute manifestation et les cycles d'évolution.

3. **Tous les êtres sont identiques à la Source.**

   Ceci est la base de la fraternité qui est un fait d'expérience. Le principe de Correspondance est la clé d'interprétation du Tout.

4. **Tout être est la focalisation de l'Espace en un point d'électricité.**

   Dans l'Etre-té, Racine non-manifestée, se tient le plan de l'Etre, qui est Lumière, Vie et Électricité.

   Selon la loi de périodicité, ce point est en pulsation, de l'espace au point, à l'espace...

   Réciproquement, tout espace a un point focal.

   Participer à sa pulsation s'appelle identification.

   La moindre radiation qui en émane est sensibilité consciente.

Notes :

Les trois premiers postulats sont extraits de la *Doctrine Secrète* d'Héléna Blavatsky, tome 1. Ils sont repris dans l'introduction d'un *Traité sur le Feu Cosmique*, d'Alice Bailey.

Le quatrième postulat décrit le "Mystère de l'électricité". Certains disent qu'il a été inspiré, qu'en pensez-vous ? Qu'en faites-vous ?

A quels espaces avez-vous affaire ?

Pays, Culture, Marché, sphère familiale, espace émotionnel...

Trois aspects

Selon le principe de correspondance, les 3 aspects se trouvent dans la structure de toute chose, d'un atome à l'univers. Par conséquent, ces trois aspects se retrouvent aussi dans chacun d'eux, "ces trois aspects sont essentiellement relatifs".

Une description est aussi donnée dans un *Traité sur le Feu Cosmique* (notamment p. 1229-1240 Angl.).

Ces trois aspects ont été décrits dans différentes traditions comme :

1er aspect	2ème aspect	3ème aspect
Etre	Relation	Fonction
Vie	Conscience	Activité
Père	Fils	Mère (Saint Esprit)
Shiva	Vishnu	Brahma
Esprit	Ame	Corps
Pneuma	Psyché	Forme
Energie Synthétisante	Force magnétique	Matière
Volonté	Amour-Sagesse	Intelligence active
Le grand Souffle	AUM, le verbe	les Mondes
Essence	Son ou Mot	Objet
Futur	Présent	Passé
Pensée	Emotion	Sensation

Cette dernière triade décrivant l'expression humaine.

Nous pouvons en trouver beaucoup d'autres, par exemple dans un livre : le papier, la reliure, le texte...

On trouve aussi ces 3 aspects dans l'homme, car il est essentiellement :

1. un point d'électricité ou vie

2. un monopôle magnétique ou unité d'énergie, pure conscience, source de lumière mentale

   (contact de l'Etre et de l'apparence, du Soi et du non-soi, du 1er et du 3ème aspect).

3. une unité active, fonction ou apparence, support et donc mécanisme d'expression du Penseur ou source de lumière.

   Ce mécanisme est lui-même triple

   - pensée, avec la direction impulsée, la formation et son résultat : la forme-pensée ou concept.

   - émotion ou motivation ; ce qui met en route nos activités, le moteur de nos actes

   - sensation ou action sur le plan le plus concret

D'après *Lettres sur la Méditation Occulte*
et *Lumière de l'Ame*, p. 272

Les 3 aspects s'expriment en 3 directions

1 : à travers

2 : à l'intérieur

3 : à l'extérieur.

Les troisième et second aspects se développent en trois et le premier ne se déploie pas, donnant ainsi les 7, le nombre de la construction de la forme. D'où les 7 Rayons de la Psyché ou Conscience Une, d'où les 7 plans (niveaux) de la Substance Une.

Les 7 Rayons jouent sur tous les plans et leur qualité s'exprime au niveau de l'âme, où on peut les approcher grâce à des symboles, à leurs noms et à des mantras (voir ci-dessus Les 7 qualités subjectives).

Abstraction ?

L'effort est nécessaire pour élargir la pensée et découvrir la Beauté que nous ne voyons pas, aveugles que nous sommes.

Le mouvement est le fond de l'être et le possible est et n'est pas, c'est ce feu qu'indique Héraclite.

L'acte de créer, ou devenir, est le passage du non-être à l'être et réciproquement.

L'œuvre ou résultat présente la continuité apparente, la stabilité du devenir, la permanence de l'existant.

En d'autres termes :

l'espace ou feu du possible (1) se focalise en une point, Source de l'Etre (2), puis la vie s'exprime en une forme (3), elle crée et se condense en un objet.

Aussi l'éveil est d'abord observation de la forme existante (3) – qui sort de l'être – puis le regard lui-même (2), la pointe de l'éveil est tension de l'esprit sur ce Jeu (1), le feu du possible ou futur.

Derrière l'apparence sensorielle (3), l'attention perçoit la qualité (2), puis pointe l'élan ou impulsion de pensée (1), avant toute formation et toute formulation.

La Beauté n'est-elle pas l'éclat du jeu du possible qui se révèle ?

A différents niveaux se retrouve ce jeu des trois aspects :

(1) émergence, abstraction

(2) focalisation, identité, relation

(3) création, forme, concrétion

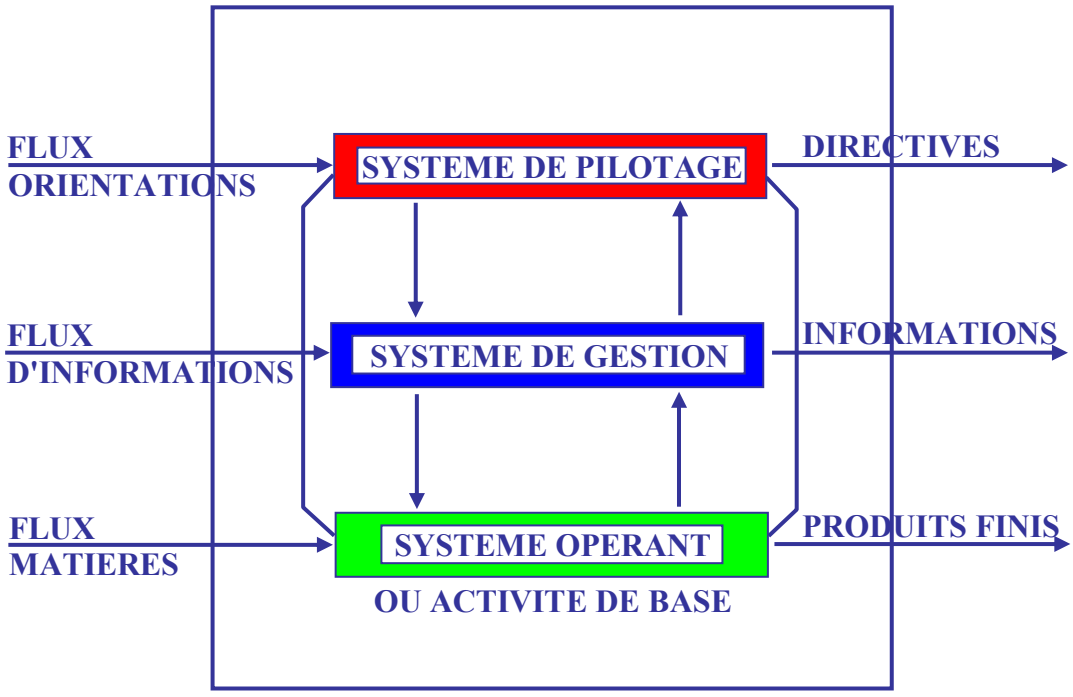
Trois axes

Les 3 aspects se perçoivent aussi dans l'action collective, qui suppose tâches, équipe et but commun.

La vision systémique est basée sur les relations et sur un but behavioriste (formulé comme résultat en fonction des entrées). Dans chaque système, Jean-Louis LEMOIGNE (1977) distingue 3 sous-systèmes :

- le système opérant, représentant l'activité
- le système de gestion, assurant la cohésion
- le système de pilotage assurant la direction et fixant les buts.

Ici le rectangle grisé représente un système, "ensemble de parties interdépendantes agencées en fonction d'un but".



Mais ces 3 sous-systèmes s'interpénètrent car chacun dirige – au moins sa tâche – gère ses informations et agit. Il est donc utile de les représenter par 3 couleurs, puisqu'il n'y a pas séparation et que les couleurs se mêlent dans la nature.

Une action (par exemple aller à une réunion) exige un but, un mode prévu de réalisation ou méthode (mode de transport, itinéraire) et finalement l'exécution (conduite, marche...). L'exécution peut amener à modifier l'itinéraire, parfois à renoncer au but.

Ces 3 systèmes donnent naissance à 3 axes, 3 logiques, voire 3 métiers.

- un axe vert, vertical, centré sur les activités et les tâches.

  Il décrit la relation à la matière, une logique linéaire de programmation, le métier de planificateur.

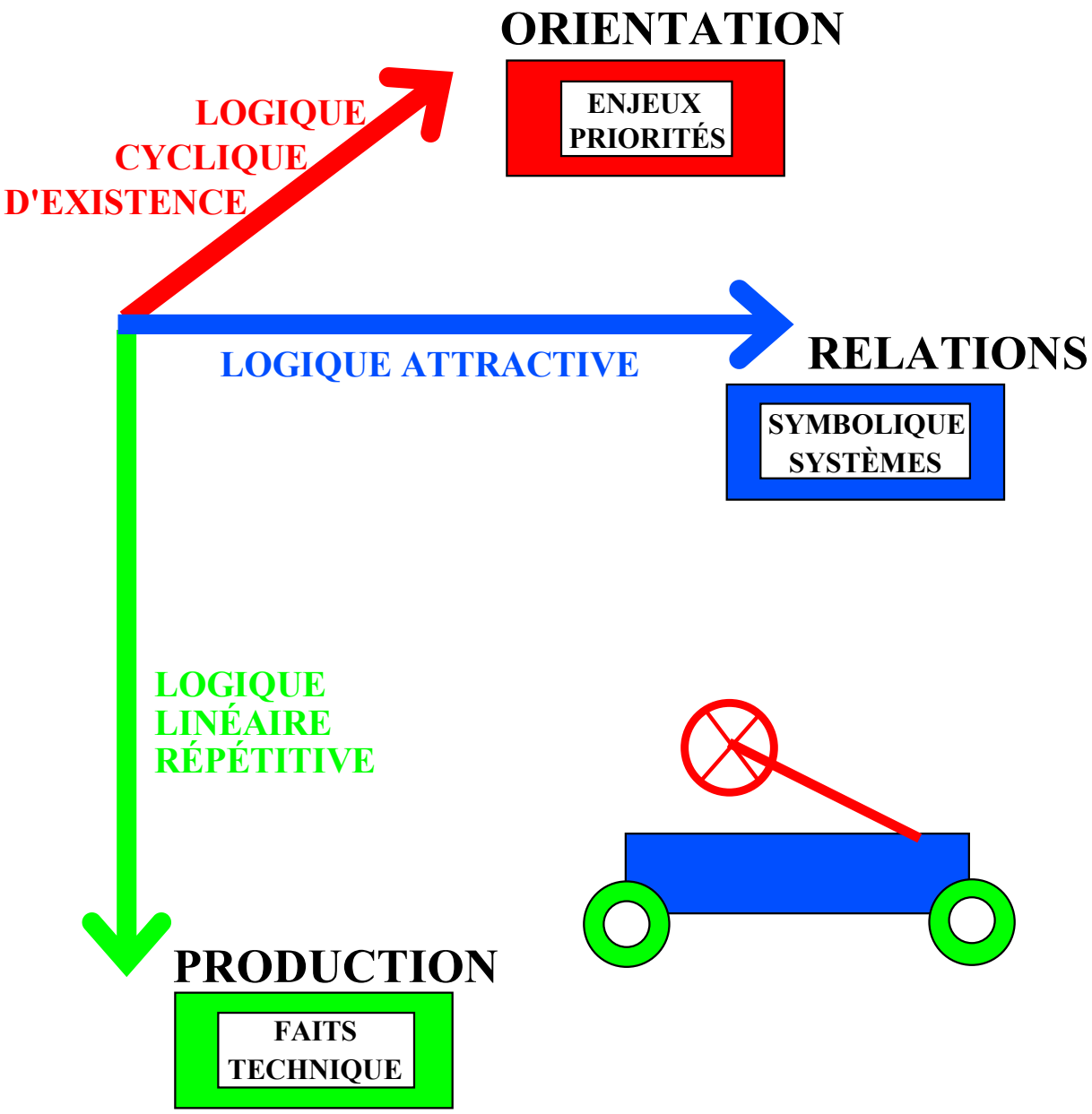
- un axe bleu, horizontal, centré sur les relations et l'intégration.

  Il décrit les relations internes au système, une logique fluide attractive ou d'opportunités et risques, le métier d'animateur.

- un axe rouge, en profondeur, centré sur les buts et la direction.

  Il décrit la relation avec l'extérieur, une logique d'existence (pourquoi le système existe-t-il ?) et le métier de manager.

Remarque : La notion d'objectif si fréquemment utilisée n'est pas un but, car c'est une étape transitoire réalisable, donc un but ou direction traduit en tâche.



A cette boussole interne (constituée des 3 axes) peuvent se comparer les 3 composantes du contenu de la conscience :

Pensée / Emotions / Sensations

qui sont liées à 3 niveaux de causalité ou facteurs de fonctionnement (qui sont issus de la recherche de la qualité).

Effets = Faits / Demandes = Besoins / Causes = Dispositifs

Voici le parallèle

FACTEURS DE FONCTIONNEMENT	CONTENUS DE LA CONSCIENCE
ROUGE : CAUSES PROFONDES Structure, Enjeux Priorités Pilotage (négociation)	**ROUGE : PENSÉES** Concepts unificateurs Valeurs Convictions
BLEU : DEMANDES Moyens Ressources Méthodes	**BLEU : AFFECTS** Sensibilité aux proches, aux circonstances Motivation, désirs, attentes
VERT : EFFETS Faits tangibles quantitatifs mesurables	**VERT : SENSATIONS** Perception des faits Mouvements Vitalité

Le ROUGE	qualifie le pilotage, les buts vis-à-vis de l'extérieur
Le BLEU	qualifie les relations entre les parties du système, du projet
Le VERT	qualifie le mouvement, l'expression tangible

La place de l'AUTO-ÉCOLE vis à vis des 3 aspects

Dans la totalité de l'être humain (Esprit, Conscience, Corps), nous nous intéressons plus particulièrement, dans l'Auto-école, au deuxième aspect, lié au présent et à la conscience, qui s'appelle aussi : l'intelligence spirituelle, l'Observateur, le Penseur, le Soi, l'âme, la source de cohésion, le Constructeur de la forme, l'Habitant du corps, l'entité consciente d'elle-même...

La Lumière de l'âme, Alice Bailey, p. 231

Mais ce deuxième aspect de l'être humain a lui-même trois aspects, d'où les 3 points de couleur au centre du cercle bleu.

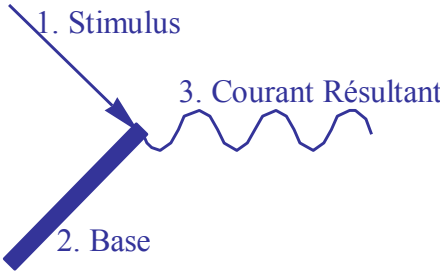
Polarités dans la perception

Toute perception provient de la jonction de deux pôles :

- un pôle support ou base fournissant la substance
- un pôle stimulus, informant ou émetteur donnant l'inspiration

Un stimulus trop abstrait (sans support sensible) demeure imperceptible

Une base trop lourde (sans stimulus adéquat) demeure un magma informe, chaotique.



On retrouve ici les trois aspects :

Stimulus	**Base**	**Résultant**
Émetteur	Récepteur	Expression
Père	Mère	Fils
Esprit	Matière	Conscience
Logos	Chaos	Cosmos

Des termes spécifiques décrivent ces 3 aspects :

La base se décrit en termes de volume, de quantité, de substance

La perception ou résultat se décrit en termes de qualité ou de forme

Le stimulus se décrit en termes de tension, d'intensité.

On entend souvent l'expression "il y avait beaucoup d'énergie". Elle décrit une impression de quantité, de volume, cela concerne le courant base, qui a été stimulé par une forte intensité. L'énergie est capacité abstraite – non localisée – de mouvement, et donc elle est stimulante. Mais, comme l'énergie est substance, on l'assimile souvent au courant base. De plus, base et stimulus sont relatifs : un stimulus étant la base d'une autre codage ou stimulus, et une base étant elle-même le résultat d'une base plus grossière ou archaïque qui a été stimulée.

L'expression "L'énergie suit la pensée" se comprend aisément avec ce schéma. La base-énergie est mobilisée dans le sens indiqué par la pensée.

Dans l'exercice Présent face à un objet de Beauté, la base est constituée par le corps et l'objet, le stimulus est l'attention, la perception dépend de notre attention, (aiguë, vive, soutenue) et de la situation (éclairage, bruit, sensibilité acquise…).

Le même exercice répété à un mois d'intervalle donne des résultats différents, notamment grâce à l'entraînement obtenu entre-temps.

Pourquoi s'entraîner ?

Grâce à l'entraînement, le support s'affine, devient plus réceptif à des courants ténus. Les exercices jouent un rôle, en permettant à l'instrument de résonner à des stimulus subtils, mais l'instrument pourrait devenir sourd en se perdant dans les aléas de la vie quotidienne.

De son côté, le stimulus (Esprit) s'incarne progressivement et assimile son instrument, le sens de la Vie s'exprime.

Il est utile de distinguer la forme ou aspect statique du résultat, et l'expression ou aspect actif du résultat ou courant résultant ; on peut alors percevoir deux temps : la création de la forme résultante puis l'émission de l'expression.

Lorsque la forme est déjà créée, (par exemple, le corps humain lors d'un exercice) cinq facteurs apparaissent dans le processus :

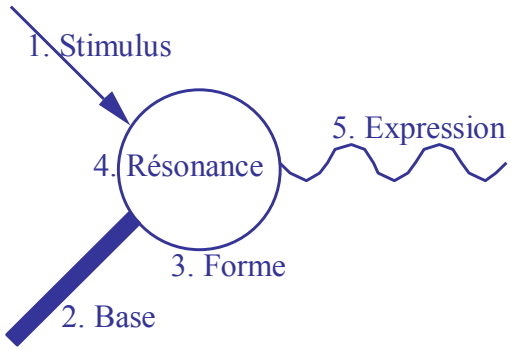
1. Stimulus

2. Base

3. Forme stimulée, information au sens strict plus

4. Résonance dans la forme, prise de conscience

5. L'expression



Mais bien sûr, ces 5 phases sont une manière de voir. La forme a été créée, mais elle est modifiée et est donc partiellement recréée par le nouveau stimulus. On ne peut donc ne considérer que 3 phases.

En sens inverse, dans le processus à 3 facteurs, une expression résulte d'une potentialité préexistante si celle-ci est distinguée de la base et considérée comme forme abstraite, les 3 facteurs du processus deviennent alors 5.

Rappelons-le : la polarité émetteur / récepteur ou stimulus / base est entièrement relative : un stimulus est une énergie de base pour un autre stimulus (c'est la notion de plans et de sous-plans), de son côté une énergie de base est composée d'énergies ou substances plus basiques. Par exemple, le corps est entretenu par l'alimentation qui est informée par l'ADN et ces formes moléculaires sont composées d'atomes (leur base) ; de son côté, l'alimentation est un courant base par rapport à l'appétit et au goût.

Niveaux d'échange dans la contemplation

Examinons à présent les différentes phases de l'impression enregistrée, lors de l'exercice quotidien ; ces niveaux sont aussi perceptibles dans tout contact conscient. À quel niveau s'effectue le contact conscient ? De quel genre est-il ? Quelle en est la progression ?

Décrivons rapidement les niveaux de contact.

SENSORIEL

Le premier niveau est constitué par ce que peuvent saisir les sens : les lignes, les courbes, la forme et la couleur de l'objet (pour la vue), le parfum, la texture, le goût, la sonorité …

ÉMOTIONNEL

Le deuxième niveau d'échange est la capacité attirante de l'objet. Nous suggère-t-il de nous rapprocher, de nous éloigner, nous laisse-t-il interloqués ? Ce niveau est aussi celui de l'esthétique : semble-t-il joli, agréable, à notre goût, nous sentons-nous bien avec lui ?

INTELLECTUEL

Ce troisième niveau concerne ce que signifie l'objet pour nous. Quel sens a cette courbe ? Sur une feuille d'arbre, que veut dire une tache rougeâtre ? Que signifie un triangle ? Cette signification dépend évidemment de notre éducation, de ce que nous avons étudié et assimilé dans le passé. Le débutant (en botanique, en géologie ou en symbologie) verra très peu de choses – très peu de sens – là où l'expert lira toute une histoire. Ainsi la signification s'approfondit avec le temps.

QUALITATIF

Ce quatrième niveau est la qualité transmise à notre état d'esprit. En contemplant l'objet, nous nous imprégnons d'une qualité qui s'imprime dans notre champ de conscience. Cette qualité dépasse les niveaux précédents et s'exprime en propriété synthétique que nous ressentons intérieurement. Les niveaux précédents restent à l'extérieur de nous (notre corps, notre réaction, la signification qu'il a pour nous), il s'agit ici d'une résonance intérieure.

Dans la pensée, ce niveau ne concerne pas l'expression verbale ni le sens, il concerne la qualité de notre attention qui va et vient vers l'objet. Le champ de conscience (ou le mental) devient pur face à un cristal, fixe et ferme face à une pierre, doux devant une fleur, profond devant un ton indigo … Les mots ne peuvent exprimer pleinement la qualité. De plus, pour saisir réellement la qualité de notre état d'esprit, il faut le purifier, le désencombrer, ce qui demande un peu d'entraînement et de l'attention.

TRANSFERT À ETRE

Tout en contemplant, émerge alors une impression autre que la qualité. C'est un genre de transfert d'être, la saisie du dessein inhérent à la forme. L'aspect du Un qui focalise l'objet est alors perçu et partagé. Au-delà de la sensibilité à la qualité, on sait, on touche par connaissance directe.

On ne contemple plus une pierre, mais le minéral : on est pierre, la concrétion du minéral se fait saisir, comme si elle emplissait l'espace. Nous ne contemplons plus une fleur et ses qualités délicates, il n'y a plus de nous ni de fleur, il y a fleur, fleur essentielle, douce sensibilité en expansion. Ce niveau d'échange, après la résonance qualitative, est vif, aigu, direct, immédiat, nous partageons l'être et le dessein.

La contemplation inclut ces cinq niveaux d'enregistrement (cf. *La Lumière de l'Ame* d'Alice Bailey) et, une fois familiarisé avec eux, ils peuvent jouer dans n'importe quel ordre.

Tuyaux d'orgue

La gamme des 7 niveaux et 49 sous-niveaux

Esprit et Matière sont un. La Substance-principe se décline en une gamme de sept niveaux ou plans, chacun régi par une loi (volonté du Logos principe).

L'étude des sous-niveaux donne la clé de la matière. Chaque sous-niveau est soumis à une loi subsidiaire de la loi du plan (ou niveau de matière) considéré.

Ce qui suit est un essai et non une conclusion. Les notes exactes sont à trouver par l'étudiant lui-même.

Correspondances entre sous-niveaux

Ces sous-niveaux vibrent en correspondance les uns avec les autres (comme des tuyaux d'orgue) et avec le rayon associé. Le contact avec l'âme entraîne donc une stimulation éthérique située au 3ème sous-niveau.

Passer d'un sous-niveau à un autre est un travail de longue haleine, toute une vie parfois (par exemple les scientifiques travaillant à maîtriser le 5ème niveau du mental). Passer sur les troisièmes sous-plans est l'indication d'un contrôle de l'âme. Après la quatrième initiation, le rayon monadique assure sa présence sur les deuxièmes niveaux (qui sont encore colorés) et les premiers niveaux.

Les éthers cosmiques (bouddhi, atma, monadi, adi, ou intuition = connaissance directe, volonté spirituelle, Etre = Un, et Vie universelle) vibrent en résonance avec les éthers du sensoriel.

Mental, niveau de la pensée

Niveau de la pensée, du sens, indépendant des circonstances ou formes dans l'espace-temps

7. Notion, sens (d'une chose, d'une phrase, d'une action)

   Elément "atomique" de ce qui fait sens, ou prend un sens.

   En-dessous du sens, le cerveau travaille mais la pensée n'émerge pas.

6. Logique, raisonnement (sans les mots), démonstration

   Facteur de mouvement de la pensée, sous-niveau fluide, mobile.

5. Concept

   Nœud de signification, autour duquel s'organisent des logiques, niveau gazeux de la pensée, fixation des éléments pensés

4. Sujet modifiant ses pensées, décisions et croyances

   Attire, repousse ou maintient magnétiquement ses croyances et références (loi de contrôle magnétique)

3. Facteur d'attraction et de permanence, source de conscience active, perceptive, le Soi ou âme

2. Cohérence de conscience, cercle de couleur (car qualité centrale à la conscience), qualité rémanente, âme de groupe

   Loi de cohésion

1. Mental spatial, dit abstrait, regard de la divinité vers le dehors, océan traversé de courants de pensée

Éthérique, Sensoriel, Vital

Niveau le plus concret, le plus dense et inerte, expressif.

Ce niveau est l'activité de la matière ou substance.

L'objet ou corps reste extérieur au sujet percevant.

7. Solide
6. Liquide
5. Gazeux
4. Bien-être, relaxé
3. Vitalité stimulée, apaisante
2. Radiance soutenue, colorée par un rayon ou une qualité
1. Pure vitalité, sous-niveau atomique

Affectif, Sensible

Niveau de sensibilité ou réaction aux circonstances dit réflexe à la sensation (FC, p. 766) niveau du désir, du rêve, de l'émotion, affect, sentiment, sensibilité, imagination, lié aux formes, au mouvement, à la fluidité.

Ce niveau joue à l'interface entre l'extérieur et l'intérieur du sujet.

7. Acte réflexe

   geste venu d'une partie de l'organisme

6. Attirance ou répulsion vers une source (de fraîcheur, de chaleur...)

   suppose une activité progressive de tout l'organisme

Ces 2 sous-niveaux sont en-dessous du niveau de conscience.

La sensation relève de ces niveaux dans la mesure où elle est isolée de la substance extérieure, isolée dans la conscience.

5. Émotion, affect, sentiment (dans le sens durable)

   forme marquant la sensibilité, régie par la loi de fixation affectant le comportement

4. Ressenti, sentiment ou appréciation personnelle

   sens de la démarcation, régie par la loi de clivage magnétique

3. Charisme, c'est à dire stimulation dirigée, entraînante, qui induit un retour, mais capable de rejeter

2. Radiance, sérénité active, amour pur, don cohérent constructif

1. Pure sensibilité

Source de conscience et au-delà

5.3 La pure conscience apparaît comme dénuée de tout contenu, parce que la loi de désintégration joue à ce niveau. Elle apparaît comme centre de rayonnement subjectif.

L'âme est perçue comme un centre de lumière blanche – une lumière dorée indique le corps éthérique. Le bleu lumineux est une couleur proche du ciel bleu clair lorsque le soleil brille et il signifie ouverture et amour.

Srî Aurobindo décrit (dans *La Vie Divine*, tome 1, chapitre 13) le mental comme un miroir réfléchissant. Dans l'image d'un miroir sphérique, le Soi serait le centre de cette sphère, voyant la lumière réfléchie de partout autour ; le soi personnel ou l'adulte (5.4) serait le sujet se voyant lui et le monde de l'extérieur de la sphère – comme le montre une célèbre peinture d'Escher. Il est intéressant de savoir qu'un rayon laser se prépare habituellement en chauffant des atomes de cristal enveloppé par une surface métallique réfléchissante.

5.2 Ici la conscience s'immerge dans un rayon de lumière soutenue. On perçoit plus de centre. L'âme de groupe ou la lumière cohérente (second sous-plan) est perçue comme une lumière intense, soutenue.

5.1 Lorsque l'on va plus loin que l'étoile solaire, on entre dans un ciel bleu nuit, mental abstrait (de toute forme) ou mental spatial.

Plus à l'intérieur, plus inclusif ou plus intense, se trouve

4. La raison pure, connaissance directe sans intermédiaires ou relations, comme le fait le mental.

   Ceci inclut l'intuition, ces flashs de connaissance. L'impression reçue à ce niveau est d'une pure lumière magnétique, plus vive et stimulante que la lumière de l'âme, qui apparaît morne en comparaison.

3. Volonté spirituelle

   Elle est perçue comme un courant stimulant, à la fois abstrayant et affirmant. La volonté spirituelle dépasse la forme, elle abstrait au point le plus ténu que l'on puisse percevoir ; en même temps, elle affirme tout ce qui existe. L'impression est intense, mais ne s'exprime pas en termes de lumière.

   Attention : lorsque le contact avec l'âme est régulier, on perçoit parfois un courant puissant qui s'impose, il s'agit de l'approche de la triade, via le mental abstrait (5.1). Atma ou volonté spirituelle n'est pas perçu avant la troisième initiation, et celle-ci est reçue dans la conscience de veille, donc ne s'oublie pas.

   Ce courant de volonté-puissance, venant de la Triade, est la première approche du premier aspect de l'Etre.

2. La monade ou l'Un en tout, l'étincelle électrique de l'Esprit. C'est une lentille focalisant le Tout.

   Elle apparaît comme un soleil flamboyant. Les niveaux 5, 4, 3 sont les niveaux de la perception triadique, exprimant l'Un ou Monade.

L'Un est la forme archétype, étant réceptive et une forme primordiale dans l'espace des possibilités.

1. Adi ou plan Logoïque. Niveau de l'Etre-té, du feu dynamique électrique. Ce qui est et n'est pas. Ce niveau essentiellement dynamique est décrit comme un océan de feu.

Tout symbole – et un mot ou une phrase encore plus – est un voile qui s'interpose entre le Réel et le sujet perceptif. Donc, cher lecteur, essaie, observe, expérimente.

Quelques questions

Présent au quotidien

> "Acceptez dans l'usage quotidien la formule de matière inspirée. Alors l'esprit, le cœur et la matière entreront dans la vie."
>
> *Monde de Feu*, tome 3, § 27

L'entraînement quotidien "être présent face à une image de Beauté" ne concerne pas seulement un moment isolé, cette présence devrait inspirer toute la journée.

Comme le dit Martin Muller (ouvrage cité, p. 11) :

> "Qu'est-ce qu'un exercice ? Dans le cadre de cet ouvrage, il représente une sorte d'artifice créant un terrain psychologique qui facilite le jeu répété de certains aspects de la conscience afin de les développer, les nuancer, donc affiner progressivement la perception. L'avantage de l'exercice est de reproduire à volonté le terrain voulu et de le maintenir le temps que nécessite la nature du travail. S'opposant à l'artifice, la vie de tous les jours constitue le terrain réel, toujours changeant, mais par là-même plus difficile. S'il fallait choisir entre le travail dans la vie et celui des exercices, le premier s'imposerait. En effet, il faut considérer l'exercice comme un complément utile, souvent nécessaire, mais un complément seulement.
>
> Les exercices demandent la mise en œuvre objective des facultés utilisables, jusqu'à la limite du conscient et légèrement au-delà, provoquant l'expansion de la zone consciente."

Phase d'exploration, phase de vérification (nécessitée par l'activité) et phase de travail régulier et d'effort conscient.

Le but est d'être pleinement présent à tout moment.

Simplement, faisons preuve d'esprit.

> "L'ouverture de la conscience se fait instantanément – par un trait de volonté."
>
> *Ère Nouvelle – Communauté*, § 124

Images ou réalité

Les anciens disaient : "Tu deviens ce que tu contemples."

La Beauté est l'éclat du réel qui transparaît dans la forme.

Au cours des exercices peut survenir "l'étape de la futilité", qui exprime : "en quoi est-ce réel ?"

Les images ne sont qu'apparence et non réalité et cette antinomie pose la question : la vérité est-elle adaptation du reflet à la réalité ?

Mais l'image n'est pas détachée d'une réalité qui serait à jamais cachée, elle fait partie de la réalité, précisément, elle est un moment du dévoilement du réel, ou processus de Vérité, qui est vérité en actes. [1]

> "Tout est symbole et les symboles doivent être maîtrisés."
>
> *Traité sur le Feu Cosmique*, p. 1231

Tout fait, toute impression, toute forme est symbole, donc porte ou clé d'accès à une Réalité plus abstraite, plus vaste et plus intense.

Cette porte se franchit par la signification, la recherche du sens et de la qualité, au moyen de la pensée puis de la compréhension synthétique,

---

[1] Ceci reflète approximativement les positions de Kant et Hegel.

Kant décrit des représentations ou formes-pensées qui peuvent être ou non fidèles à la "réalité" extérieure. Hegel souligne que la vérité se pratique dans le jeu entre la réflexion et la forme extérieure, dans cette ascèse qui cherche, trouve et exprime l'essence. Aussi, selon Hegel, l'image est un moment du dévoilement du réel ; l'histoire est la révélation de l'Esprit enfoui dans la matière à lui-même.

jusqu'à ce que le processus de prise en compte, de saisie parvienne au centre de la conscience, au sein de l'être.

Les symboles proposés ou les thèmes de visualisation, d'appréciation et de réflexion permettent de focaliser la pensée à volonté et ont pour but d'affiner la perception. L'objectif, au cours de la visualisation, n'est donc pas de développer une forme ou un contenu précis dans la conscience, mais il est de développer la capacité d'ouverture de la conscience, la capacité d'être présent à un objet, à une idée, à un être.

Liberté et conditionnement

Supposons que nous décidions d'aller à un endroit déterminé. Nous pouvons choisir le mode de transport, l'itinéraire, donc formuler un plan, puis nous devons effectivement exécuter ce plan et assurer l'activité nécessaire : conduire le véhicule, c'est à dire notre corps, nos émotions, nos pensées d'abord.

Beaucoup de personnes âgées ont l'impression que leur vie, tout compte fait, avait un but, une DESTINATION ou un travail à faire, une leçon à apprendre et qu'elles se sont acheminées, bon gré mal gré, dans cette direction.

Et parfois, nous aussi, avons l'impression de faire ce pourquoi nous sommes venus sur terre.

De plus, nous partons à la naissance avec un PATRIMOINE déterminé, de par notre famille, nos capacités, l'éducation reçue, le niveau culturel, national...

Alors sommes-nous complètement conditionnés par ce patrimoine ? Où se situe notre liberté ?

Notre liberté est-elle simplement d'avancer ou de refuser d'avancer ? Ou bien est-elle de choisir le style de la danse ? Un style parmi ceux qui sont possibles, car notre souplesse, nos moyens ne nous permettent que certains mouvements. La matière soutient mais restreint.

La liberté n'est pas de jouer avec les effets, mais de CONNAITRE la CAUSE, c'est là qu'elle commence. S'il y a destination, nous devons œuvrer à ce niveau et nous pourrons alors agir en connaissance de cause.

De même, si nous sommes persuadés qu'il n'y a pas de destination, pas de motif interne, nous devons explorer à fond cette conviction.

"**HOMME, CONNAIS-TOI TOI-MEME**".

Alors la liberté élargira l'horizon, nous ne serons plus les esclaves des sensations, désirs, pensées ou conditionnés par l'ignorance. Car un biais facile est de ne pas reconnaître nos limites ou les influences qui s'exercent sur nous.

ETRE pleinement, réellement libre et capable d'agir dans l'environnement extérieur.

Libre, parce que capable d'observer, de décider, d'accomplir.

Je n'arrive pas à visualiser

La plupart d'entre nous ne voient pas une image intérieure aussi clairement que l'image extérieure. Mais est-ce là le but ?

Lorsque nous pensons à l'être aimé, nous ne voyons pas nécessairement son visage, la racine de ses cheveux, la texture de sa peau ; ce sont des apparences, ce qui importe c'est la qualité de l'être profond. Et sans voir son visage, nous savons que nous avons pensé à lui et à rien d'autre.

De même, si nous pensons à un oiseau sur la branche d'un arbre, l'image n'apparaît pas nécessairement mais les caractéristiques, la qualité de la situation sont perçues.

CE QUI IMPORTE, C'EST LA DIRECTION DE LA PENSÉE.

Les exercices présentés ici s'adressent à cette direction volontaire et consciente.

Une forme visuelle n'est qu'un effet possible d'une conception claire.

L'homme est comparable à une lampe :

- la personnalité en est le support (abat-jour compris)
- la conscience en est la lumière
- la vie en est le courant.

Précisions de vocabulaire

FORCE :

Facteur du mouvement ou parcelle d'énergie à laquelle on a donné une forme. Elle est dotée d'une direction, un sens, une intensité, un point d'application.

ÉNERGIE :

Substance active, facteur moteur non ponctuel

FORME :

Principe de limitation s'appliquant à une substance.

Elle suppose une source de cohésion ou Principe directeur.

CORPS ou VÉHICULE :

Condensation dans une forme d'une sorte de substance, espace dans lequel s'applique la loi d'un Penseur.

C'est aussi une sphère d'état de conscience, par exemple : sensations, émotions, pensées, causes ou qualités accumulées.

ATTENTION :

"Faculté sélective et directrice"

"elle a le pouvoir, plus ou moins étendu, selon son développement, de canaliser les différentes énergies qui dérivent fondamentalement de l'énergie de base que l'on peut appeler énergie de vie" ou AUM.

IMPRESSION :

> "Réaction la plus subtile à l'activité vibratoire d'une autre source, lorsque son rayonnement affecte le récepteur."
>
> "La réceptivité concerne la création d'une aura magnétique sur laquelle peuvent jouer les impressions les plus élevées."

Télépathie d'Alice Bailey

CONTACT :

> "Reconnaissance d'un entourage, d'une zone restée jusque-là inconnue, de ce qui a été évoqué de quelque façon ou de quelque chose d'autre qui a fait sentir sa présence.
>
> Ce quelque chose d'autre que le percepteur a perçu a habituellement été senti auparavant, a été avancé comme possibilité théorique, a été invoqué plus tard par l'attention directe et consciente de celui qui a senti sa présence et finalement, le contact s'est établi."

Télépathie d'Alice Bailey, p. 67

Son – contact – vision

Tous nos actes se fondent sur notre sensibilité consciente ou inconsciente, ou réaction à des impressions, contacts...

Pour exercer notre perception abstraite et concrète, et pour penser de façon claire, nous proposons de chercher le sens le plus général et le plus précis des termes Son – Contact – Vision, si souvent utilisés dans le langage courant.

IMPRESSION

Imprimer sur quel matériau ? Sur la substance mentale, sur l'écran de nos pensées ?

Qui imprime ?

Toute matière est énergie, on pourrait préciser Énergie ou substance active, Matière ou substance réceptive.

INSPIRER

Avoir du souffle, avoir "l'air", "souffler la réponse", "l'idée était dans l'air"

Lorsque nous nous inspirons de quelqu'un, qu'est-ce qui est attiré, assimilé, absorbé ?

CONTACT

"Cela m'a touché" Quel point a été touché ? Quelle matière ?

"avoir du tact", "effleurer un sujet", communiquer a pour racine étymologique toucher avec les mains, manier ensemble. Vous saisissez ?

SON

"Ça me parle", l'entendement, "j'entends bien", qu'est-ce qui vibre lorsque nous comprenons ?

Logos = principe = son, tout être a sa tonalité, son tempo, son rythme.

Pouvons-nous décrire la note d'une action, d'un groupe (son ressort, hauteur, intensité, timbre) ?

Bien entendu, le son transmet l'idée d'une direction ou d'un sens : le sens.

Ca sonne juste, l'ouïe, oui.

VISION

ou lumière, "c'est clair, limpide, transparent, brillant" et les notions de couleur "d'humeur sombre, rouge de colère, vert d'envie, gris de peur", de forme "carrément, mener une affaire rondement"

Toutes ces expressions ont été étudiées par la PNL.

Où se trouve cette forme ? Dans quelle matière ?

En résumé, la substance de nos actes, la danse de la vie, la texture ou la fermeté d'une action, cela a-t-il du sens pour nous ?

Lorsque nous observons un patineur, par exemple, nous recevons une impression d'équilibre. L'impression est-elle la simple réintégration dans notre mental des gestes du patineur ou une impression sous-jacente (l'intention, le caractère) ?

S'est-elle transmise par l'intermédiaire d'éléments plus concrets ? Y a-t-il eu transmission directe d'un élément plus subtil que les images (perceptions de nos sens) ?

Qu'en pensez-vous ?

Les yeux dans les yeux, Comment l'impression se communique-t-elle ? Quel est ce processus ?

Une citation du *Traité sur le Feu Cosmique* (p. 163) peut ici nous aider.

> "L'ouïe donne au Penseur une idée de la direction relative et lui permet de se situer dans le schéma général.
>
> Le toucher lui donne une idée de quantité relative et lui permet d'apprécier sa valeur par rapport à d'autres corps qui lui sont extérieurs.
>
> La vue lui donne une idée des proportions et lui permet d'adapter ses mouvements à ceux des autres.
>
> Le goût lui donne une idée de valeur et lui permet de s'attacher à ce qui lui semble le meilleur.
>
> L'odorat lui donne une idée de qualité inhérente et lui permet de découvrir ce qui l'attire comme étant de la même qualité ou essence que lui-même.
>
> Dans toutes ces définitions, il est donc nécessaire de se souvenir que le but des sens est de révéler le non-soi et de permettre au Soi de faire la différence entre le réel et l'irréel."

Dans l'évolution des sens, l'ouïe est le premier à s'éveiller.

> "Tout ce que la conscience endormie peut saisir (par ce seul sens de l'ouïe), c'est le fait qu'il existe quelque chose d'extérieur à elle-même se trouvant dans une certaine direction ... la conscience se déplace lentement vers ce qui est entendu ; quand le contact est réalisé avec le non-soi, ce que nous appelons le toucher apparaît. Ce toucher communique d'autres idées à la conscience tâtonnante, des idées de dimensions, de texture externe, différences de surface ; les conceptions du penseur s'élargissent progressivement. Il peut entendre et sentir, mais n'en sait pas encore assez pour établir des relations ou pour donner des noms ... La vue apparaît ensuite, c'est le troisième sens, celui qui marque vraiment la corrélation des idées, le concept de relation."

Textes inspirants

Signes sacrés

Flamme dans le Calice
Père – feu. Fils – feu. Esprit – feu.
Les trois égaux. Les trois indivisibles.
Flamme et chaleur sont leur cœur
Le Feu leurs yeux
Le tourbillon de la flamme leur bouche
Flamme de la divinité – Feu.

Père – le pacifique. Fils – le pacifique. Esprit – le pacifique.
Les trois égaux. Les trois indivisibles.
La mer bleue est leur cœur
Les étoiles leurs yeux
L'aube de la nuit leur bouche
Profondeur de la divinité – la mer.

Connais, Pierre ! Garde, Pierre !
Feu cache-toi ! Rayonne avec éclat !
Par le rouge, le courageux
Par le bleu, le pacifique
Par le vert, le sage
Connais, Pierre ! Garde, Pierre !

Librement adapté d'un poème de Nicolas Roerich
"*in Flame in Chalice*" appelé aussi "*Fleurs de Morya*"

"On ne devrait pas hésiter.
Marchez comme des lions !
La droiture orne votre armure"

Les Feuilles du Jardin de Morya, tome 2, § 54

À lui

Finalement, j'ai trouvé l'ermite
Tu sais comme il est difficile
de trouver, ici sur terre, un ermite.
Je lui demandai s'il me montrerait
le sentier et s'il accepterait
gracieusement mes œuvres.

Il me fixa longuement et me demanda
de toutes mes possessions ce que j'aimais le plus

"Ce que j'aime le plus ?" répondis-je
"La Beauté"

"Ce que tu aimes le plus,
tu dois l'abandonner"

"Qui l'ordonne ?" demandai-je
"Dieu" répondit l'ermite
"Que Dieu me punisse
Je n'abandonnerai pas la beauté
qui nous conduira
À LUI"

Librement adapté d'un poème de Nicolas Roerich
"*in Flame in Chalice*" appelé aussi "*Fleurs de Morya*"

"Amis, la matière n'est pas fumier
mais substance resplendissante de possibilités"

Ère Nouvelle – Communauté, § 123

"Les nouveaux élus exprimeront leurs pensées
brièvement et avec lucidité.
Chaque époque a ses propres aspirations.
À une certaine période, ils sortent la pierre
de sa monture,
Une autre fois, ils embellissent celle-ci
jusqu'à la rendre méconnaissable."

Les Feuilles du Jardin de Morya, tome 1, § 244

Ère nouvelle – Communauté

"Le courage ouvre toutes les portes.

"C'est impossible" nous disons-nous, alors que tout ce qui existe clame : "C'est possible" !"

§ 58

"Affirmez l'esprit en tant que matière et rappelez-vous comment le cœur frémit devant l'éclat des montagnes."

§ 82

"On devrait expulser tous les mots de négation. Celui qui nie est pauvre ; celui qui affirme est riche. Celui qui nie est immobile ; celui qui affirme est propulsé. Celui qui nie a constamment tort ; celui qui affirme a toujours raison. Celui qui affirme peut avoir relativement raison dans l'espace et le temps ; celui qui nie est absolu dans la fatalité. L'ignorance est mère de la négation. Expulsant la négation, l'Enseignement n'asservit personne. Le négateur est déjà un esclavagiste, car il ne souhaite pas libérer son interlocuteur de son cercle."

§ 129

Affirmer, affermir, en actes.

"À côté de la précision, se tient la vigilance éternelle. Ce n'est pas le froid conseil de prétentieux décadents : "Ne vous étonnez de rien !" Mais l'appel ardent : "Ayez des yeux d'aigle !" Une telle intensité n'est pas un câble tendu à se rompre, mais l'arc-en-ciel de la prévoyance.

... Un guerrier montant la garde est rempli de la lumière des possibilités. Vrai, il ne s'étonne de rien, car il prévoit la naissance de nouvelles possibilités."

§ 152

"Un invité attendu, trouvant une porte verrouillée, ne s'en va pas, il fait le tour de la maison et en examine toutes les entrées.

Soyez capables de découvrir des possibilités dans l'imperfection !"

§ 226

"La pensée pure, saturée de beauté, montre le chemin vers la vérité.

...

Il n'est pas tout à fait juste de dire que la beauté sauvera le monde. Il est plus exact de dire que la réalisation de la beauté sauvera le monde."

§ 27

"On appelle héros celui qui agit avec désintéressement, mais cette définition est incomplète.

Est un héros celui qui agit avec abnégation, inébranlablement, consciemment et qui, agissant au nom du Bien Commun, rapproche ainsi le courant de l'évolution cosmique."

§ 147

"En vous éveillant, rappelez-vous les mondes lointains ; en vous endormant, rappelez-vous les mondes lointains."

§ 29

"Comme Moïse fit apparaître la dignité humaine, comme le Bouddha incita à élargir la conscience, comme le Christ enseigna la façon de donner, ainsi maintenant le Monde Nouveau est pointé vers les Mondes Lointains."

§ 81

"Le secret du futur se trouve dans l'impétuosité de l'effort."

§ 99

"Mais le plus petit d'entre eux se tourna vers les étoiles brillantes et dit "Salut à vous, frères", et dans cette audacieuse salutation, son égo disparut."

Agni Yoga, § 12

L'action juste

Il nous est tous arrivé d'accomplir une action juste. Devant le danger, sous l'inspiration ou sans circonstance particulière, nous avons soudainement su ce qui devait être fait : sans pensées et sans émotions, le geste juste s'accomplit.

Pouvons-nous caractériser cette situation ? Toute référence personnelle a disparu. Il y a perception directe de ce qui est nécessaire et transmission directe aux organes d'action. La réponse ou l'acte n'a même pas été formulé dans la pensée, mais un courant a surgi, l'impulsion à agir est claire et définie.

Le terme le plus exact paraît être alignement.

Alignement entre la source de conscience et son instrument, courant direct ou lumière dans un cristal.

> "Chacun éprouve un soulagement intérieur lorsqu'il agit comme il le devrait"
>
> *Monde de Feu*, tome 2, § 320

Soulagement de quelle pression ?

Qu'est-ce qui fait obstacle en temps ordinaire ?

Quelle matière fait résistance ou quelle force ?

Comment maintenir ce courant de claire perception, de transmission directe, d'action juste ? De quel courant s'agit-il ?

Quelles en sont les caractéristiques ?

Lumineux, Précis, Net, Direct, Immédiat, Magnétique, Vif, Léger ...

Comment maintenir cet alignement ?

Peut-on appeler cela la Voix du Silence, ce qui parle au cœur lorsque les bruits s'interrompent ?

Psycho-logie : logos (mot et principe) de la psyché ou conscience.

Dans la claire perception, le Mot parle dans l'action juste, le Mot se concrétise en actes (il se fait chair).

Peut-on s'entraîner à transmettre le courant, à pratiquer l'alignement ? Certes, il suffit d'écouter la voix de la conscience. Quelques citations pourraient nous expliquer le phénomène et un exercice (basé sur "Etre, être là", voir plus loin) nous aidera à approcher de l'action juste.

S'exercer à l'action juste

Pratiquer d'abord l'exercice au calme en réfléchissant, puis l'effectuer en situation.

Réaliser l'espace, ou fond, sur lequel joue la situation.

Percevoir les relations entre les divers éléments (dont moi)

Réaliser la possibilité d'agir (par rayonnement notamment)

Exprimer ce qui est juste

L'alignement

> "C'est dans l'alignement des trois véhicules, le corps physique, le corps émotionnel, le corps mental inférieur et leur stabilisation dans la périphérie du corps causal par un effort de volonté, que le véritable travail du Moi Supérieur peut être accompli dans chaque incarnation particulière.
>
> Les grands penseurs de la race, les véritables interprètes de l'intellect, sont essentiellement des êtres dont les trois corps inférieurs sont alignés : c'est à dire ceux dont le corps mental maintient les deux autres en un alignement mesuré. Le corps est alors en communication directe et libre de toute interférence avec le cerveau physique.
>
> Lorsque l'alignement est quadruple, et que les trois corps ci-dessus mentionnés sont alignés avec le Moi Supérieur, le corps causal (...), et qu'il est fermement maintenu à

l'intérieur de sa circonférence, alors les grands instructeurs de la race, ceux qui "... inspirent " l'humanité, peuvent accomplir leur tâche ; alors les auteurs inspirés et les rêveurs peuvent extérioriser leurs inspirations et leurs visions, et les penseurs synthétiques et abstraits peuvent aussi transférer leurs conceptions dans le monde de la forme. Ceci est vraiment une question de contact ininterrompu.

Étudiez donc quand vous le pouvez la coordination physique, ajoutez à cette coordination physique la stabilité émotionnelle et vous avez ainsi les deux véhicules fonctionnant comme un seul. Quand la coordination s'étend au corps mental, l'homme triple inférieur atteint son apothéose et a effectué le maximum de changement dans le monde de la forme.

Plus tard vient la coordination perfectionnée avec le Moi Supérieur et le canal de communication atteint, en ligne directe, via une sorte de canal non obstrué, si je puis m'exprimer ainsi, jusqu'à la conscience du cerveau physique. Jusque-là cette communication directe ne s'est produite qu'à de rares intervalles ...

Pour l'homme moyen, cet alignement se produit seulement par intervalles, dans des moments de tension, dans les heures où certains efforts humains en créent le besoin, et dans les moments d'intense aspiration. Un certain degré d'abstraction doit être atteint avant que l'Ego ou "Soi" tienne compte avec continuité de la personnalité ou moi inférieur. Lorsque cette abstraction met en jeu les émotions, qu'elle est basée dans le mental et entre en contact avec le cerveau physique, alors l'alignement commence.

De là, la nécessité du travail de méditation, car il tend vers l'abstraction et cherche à éveiller à la fois la conscience abstraite, les émotions et l'intellect."

Lettres sur la Méditation Occulte, p. 20-21

Le cristal comme symbole

Un symbole visuel permet de réaliser la présence comme support énergétique et comme libre émission de rayonnement, donc comme support de l'action juste, c'est celui d'un cristal éblouissant de lumière blanche.

Cristal transparent, vertical, aux contours nets et droits, qui englobe le corps physique et le laisse libre de ses mouvements.

Dans ce cristal évolue l'être humain ou adulte mûr, la perfection capable de s'exprimer sur terre.

Martin Muller, qui a conçu l'exercice Etre, Etre là et du cristal définit ainsi la maturité.

Maturité

> "Il est d'usage de déclarer adulte l'enfant ayant atteint un certain âge, admettant qu'il sait alors se servir suffisamment de ses facultés physiques, affectives et mentales pour prendre dans le jeu de la société une position indépendante.
>
> Le passage de la position égocentrique d'acquisition pour le bénéfice de sa seule personne à la position d'utilisation consciente de cette personne en tant qu'instrument de la fonction à remplir introduit, en fait, l'état d'adulte vrai.
>
> Si l'enfant procède du concret vers l'abstrait, du sensoriel vers le non-sensoriel, l'adulte vrai, lui, ayant atteint ses bases réelles abstraites, va désormais les extérioriser. Ses facultés d'attention définie lui permettront de faire passer des valeurs et courants de l'impersonnel au personnel, établissant une unité de conscience là où il y avait des aspects séparés. Il accepte la responsabilité d'une fonction pour laquelle il se forme, non pour sa propre satisfaction mais pour agir. Les motivations d'acquisition, apparemment personnelle, répondent en fait à une impulsion non-personnelle, consciente ou non

> au départ. Si l'on ne peut passer d'emblée à l'état d'adulte vrai, l'apprentissage d'une position plus objective et plus rayonnante en marque le chemin.
>
> Il reste évident que tout être humain doit apprendre d'une part le fonctionnement de son instrument d'expression (persona, le masque, l'instrument d'expression), d'autre part la nature du milieu d'action ou terrain de jeu."
>
> *Introduction à l'Ontologie* de Martin Muller

L'exercice "Etre, Etre là" comme la persévérance dans le contact avec Soi, promeut la maturité et donne une assurance, une responsabilité, une humanité que nous n'osions espérer.

3. MATIERE À EXPÉRIENCE

Étude des symboles

"Etudiez quatre symboles en tout par an"

Mirage Problème mondial, p. 10

Nous étudierons donc pour ce premier cahier, les 4 symboles suivants :

- le cercle rouge avec trois points rouges au centre.

  Que ressentez-vous ?

  Quelle qualité s'en dégage ?

  Quelle est sa signification ?

- le cercle bleu avec trois points de couleur au centre, rouge, bleu, vert.

  Un exercice (voir première partie) en donne une approche.

  Quelle qualité s'en dégage finalement ?

  Quelle est sa signification ?

- l'étoile à 5 branches

  Quelle est sa signification ?

  Un essai d'approche est donné dans les pages qui suivent.

- le cercle chromatique

Pourquoi ces symboles ?

- Le cercle rouge avec les trois points rouges au centre, appelé le signe de Paix. Il a été conçu par Nicolas Roerich qui a représenté ce symbole dans sa peinture intitulée *Holy Sophia* ; certains l'associent à la "marque du Sauveur" dont parle la Règle 12 (dans *Rayons et Initiations*), "une nouvelle forme de sauver l'humanité" par conséquent, un nouveau mode de travail avec l'esprit.

- Le cercle bleu avec trois points de couleur rouge, bleu, vert, parfois appelé l'emblème d'illumination.

- Un schéma (*Rayons et Initiations*, p. 456) décrit la Monade comme trois points dans un cercle et nous l'associons au Signe de Paix. L'âme est aussi décrite comme trois points dans un cercle. Comme c'est le second aspect de l'être humain, nous avons choisi la couleur du second rayon pour le cercle (un bleu lumineux) et les couleurs des 3 rayons d'aspect pour les points (voir la Table Rayons 1, p. 418-420)

- Le cercle chromatique. C'est tout l'éventail des couleurs saturées et il illustre le changement continu et la diversité harmonieuse.

- L'étoile à cinq branches. Cinq est le nombre de l'homme, de manas ou mental. L'homme a aussi cinq sens… C'est l'étoile de l'Unique Initiateur, aussi il pourrait être utile de l'étudier.

Ces citations et des explications sont de lointains échos de certaines sources, sont-elles des déformations, donc des erreurs ? Des voix extérieures peuvent indiquer – montrer le chemin – mais seul l'expérience convainc. Des expériences et essais répétés, menés avec soin, donneront lieu à une expérience valable, et nous connaîtrons la vérité en nous-mêmes. Expérimentons. Essayons. Observons.

Revenons au processus.

> "Dans l'analyse d'un symbole, nous avons donc les stades suivants :
>
> 1. Son examen extérieur : ligne, forme et couleur.
>
> 2. La compréhension, par le corps émotionnel, de ses qualités, la réaction d'une réponse sensible à l'impact de sa qualité.
>
> 3. La considération conceptuelle de l'idée sous-jacente, de ce qu'il est destiné à enseigner, de la signification intellectuelle qu'il doit communiquer.
>
> 4. Le stade de la compréhension synthétique de son dessein, de sa place dans un plan de manifestation ordonné, de sa véritable intention unifiée.
>
> 5. L'identification à sa qualité et à son dessein, tel qu'il est illuminé par le "mental fermement maintenu dans la lumière". Ce stade final met en action le cerveau aussi bien que le mental."
>
> *Mirage Problème mondial*, p. 10-11
>
> 6. L'identification à la vibration essentielle qui sous-tend le dessein. Ce stade est pour plus tard.

Sur le cercle bleu et l'identité

Se reporter s.v.p. aux livres disponibles chez votre libraire.

Vous aiderez ainsi à faire connaître ces ouvrages.

Les planches en couleurs ont un rendu variable selon l'écran, la carte vidéo, le système d'exploitation.

Les professionnels de la couleur ont imprimé ces pages sur papier, que vous trouverez soit dans LA PAIX EST ACTION, soit dans VERS LA SOURCE DE CONSCIENCE.

Toutes les modifications aux versions publiées par l'imprimeur sont téléchargeables.

Explorons, étudions pour aider l'évolution.

Bibliographie

Nous avons beaucoup appris et nous sommes grandement inspirés des ouvrages suivants :

AGNI YOGA

Les Feuilles du Jardin de Morya, tome 1 et 2

Ere Nouvelle, Communauté

Agni Yoga

ALICE BAILEY

Lettres sur la méditation occulte

Traité sur les sept rayons, tome 1

Télépathie et le corps éthérique

Traité sur le Feu Cosmique

(copyright, éditions LUCIS, Genève)

ANDREW TOMAS

Shambhala, Oasis de lumière

éditions le Hiérarch ou Alain Brethes

MARTIN MULLER

Introduction à l'ontologie (nous demander des copies de ce livre)

et aussi :

MABEL COLLINS

Lumière sur le sentier

Par les Portes d'Or

HELENA BLAVATSKY

La Doctrine Secrète, tome 1

Nous remercions tous ces auteurs pour ce qu'ils ont donné à l'humanité et de nous avoir autorisés à citer leurs ouvrages.

Certains exercices sont extraits d'ouvrages déjà publiés. D'autres apparaissent pour la première fois dans ce recueil. Vous pouvez diffuser librement ces exercices, mais veuillez indiquer vos sources, par honnêteté intellectuelle ou par éthique.

Pour toute correspondance, écrire :

Auto-école, Ass Agni Yoga ou email : http://agniyoga.n3.net

33 rue Charles De Gaulle

F – 91330 YERRES

VERS LA SOURCE DE CONSCIENCE

—

TOME 2

—

EXTRAITS

Yves CHAUMETTE

Août 02

Introduction

Ce deuxième cahier d'Auto-école – car **nous apprenons par nous-mêmes** – que l'on peut aussi appeler l'école du Soi, poursuit le même but que le premier cahier d'exercices : PERCEVOIR L'ESPRIT EN NOUS.

Il est possible de percevoir l'Esprit car il joue en nous.

Le premier cahier visait la découverte de Soi, par le contact avec soi-même, à travers divers symboles, représentations ou objets extérieurs.

Nous continuons dans le même sens mais en approfondissant ou en élargissant la recherche. Dans ce deuxième cahier, nous cherchons à assimiler l'Esprit et les énergies contactées auparavant.

Le premier cahier Auto-école proposait exercices et réflexions pour effectuer un CONTACT avec les énergies de la conscience. Il se basait sur la PRÉSENCE au monde, et le choix des exercices était guidé par la BEAUTÉ.

Le deuxième cahier Auto-école poursuit l'EXPÉRIMENTATION avec les énergies de la conscience, mais remplace les trois idées de base par d'autres. Nous cherchons moins maintenant le contact que l'INTÉGRATION, moins que la présence que la TRANSFORMATION, moins la beauté que la VÉRITÉ. Pourtant les trois références qui nous ont guidés au cours du premier cahier resteront sous-jacentes et toujours accessibles.

1	**BEAUTÉ**	**PRÉSENCE**	**CONTACT**
2	**VÉRITÉ**	**TRANSFORMATION**	**INTÉGRATION**

L'INTÉGRATION s'effectue en nous-mêmes, l'Eveil au sein du corps, mais il est clair que nous ne travaillons pas seulement pour nous-mêmes, nous travaillons pour l'humanité. Le cristal d'Etre Humain résonne dans notre expérimentation.

La TRANSFORMATION est non seulement le changement, mais le jeu de ce qui passe à travers (trans-) les formes, et l'énergie psychique

(appelée aussi AGNI) est UNE. L'Un transformant passe à travers un individu comme il passe à travers tous.

La VÉRITÉ n'est pas seulement une discipline d'observation de nous-mêmes, elle met en évidence la Réalité, l'Unité et l'inter-relation de tous les êtres. La Vérité est la Porte vers l'Eveil, la Perception qui étincelle à travers nous tous. L'expansion de conscience est cet affinement qui s'élabore, et ce groupe constitue un germe, une des voies de cet ÉVEIL grandissant.

Nous cherchons donc à INTÉGRER LA SOURCE DE CONSCIENCE.

Nous ne travaillons pas seulement pour nous-mêmes, bien que nous commencions par observer ce qui se passe en nous. Nous travaillons pour l'humanité, à la fois en dehors de nous et en nous-mêmes. L'accent sera donc mis sur le service avec une phase de rayonnement ou de soutien des autres sur le globe. Cependant, en travaillant dans l'intimité de notre conscience, nous travaillons aussi pour l'être humain générique, car tout éclaircissement de l'un aide les autres à se clarifier. Les problèmes qui se posent à nous et les découvertes que nous faisons ne nous appartiennent pas ; ces problèmes se sont posés, sous des formes à peine différentes, à d'autres dans le passé et se poseront à d'autres ; nos découvertes correspondent à des aperçus de la Conscience universelle, et d'autres ont soulevé le voile avant nous, cependant nos efforts rendent l'apprentissage plus facile pour ceux qui nous suivent.

L'être humain est une structure générique.

Il est donc possible de travailler en Ex-tension ou en In-tension.

Ex-tension : envisageant la multitude des exemples, l'humanité dans ses milliards d'individus.

In-tention : traitant de la propriété caractéristique, de la structure essentielle de l'être humain.

Ce deuxième cahier se base sur deux affirmations essentielles :

- **L'ATTENTION EST UNE.**

  Il existe une seule sensibilité en de multiples foyers, comme il n'existe qu'une seule lumière dans la galaxie qui brille en de multiples étoiles. Une autre image exprimant ce fait est de considérer un réseau local d'ordinateurs comme un système d'informations, chaque machine a son processeur et traite certaines données mais, en fait, il y a une énergie de base, l'électricité, et un but conjoint : l'information de ce service.

  L'attention attire, elle nourrit, elle est Amour (relation) avant toute prise de forme ou de force, avant toute réaction.

- **L'HUMANITÉ EST UNE.**

  C'est l'espèce humaine qui crée et gère ses relations. L'humanité est une par son sol, le globe, par son souffle, l'atmosphère, par sa structure (vie, conscience, corps) et enfin par sa création : la culture.

  L'être humain crée, unit et transcende.

  Par la création, il s'exprime dans le monde extérieur, il unit en lui et il transcende tel un feu dansant.

USAGE DE 4 SYMBOLES

Le premier cahier propose d'étudier 4 symboles (en les contemplant). Dans ce deuxième cahier, nous allons aussi travailler avec 4 symboles, mais ceux-ci n'ont pas à être dessinés ou regardés à l'extérieur. Ce seront des symboles dont nous explorerons le sens, en nous en servant comme d'une trame sous-tendant la recherche.

Les 4 symboles sont :

- Le Signe de Paix : un cercle rouge avec trois points rouges au centre. Nous l'explorerons par la pulsation du cœur et le dessein triple.

- L'emblème d'Illumination : un cercle bleu lumineux avec trois points rouge, bleu, vert ; en d'autres termes le symbole de l'Auto-école. Nous explorerons la conscience, sa résonance ou substrat interne.

- Le cristal dans la lumière. Le cristal symbolise notre comportement, notre caractère et nous essaierons de le réaligner, de le rendre pleinement transparent.

- Le cercle chromatique : cercle de toutes les couleurs saturées. Nous l'explorerons en tant que complétude de toutes les qualités. Ce symbole et le précédent font écho au Carré avec sept cercles de couleur concentriques. Alice Bailey le décrit comme "Le soleil sur le carré" (*Etat de Disciple dans le Nouvel Age*, tome 2, p. 305 Angl.)

****

Du vert au bleu (Intériorisation du symbole)

Préambule

Nous avons jusqu'ici approché l'emblème d'Illumination comme ob-jet (jeté devant) en face de nous. À cette approche sensorielle, nous voudrions progressivement substituer une approche conceptuelle, au vrai sens du terme concept. Concept provient du latin con-cepi et signifie ce qui est saisi avec soi, donc saisi intérieurement.

Nous allons donc, pour chaque trait du symbole, passer de la perception sensorielle (vert) à l'exploration intérieure, interne à la conscience (bleu).

Pourtant la perception sensorielle n'est pas à abandonner, de temps à autre, elle permet de vérifier notre ressenti intérieur ; en effet la matière met à l'épreuve et guide.

Exercice

Nous sommes détendus, présents à nous-mêmes

(respiration, bruits, Soi).

Nous énonçons doucement 3 OM

(un doux, un en écoutant les autres, un silencieux) pour purifier le canal de l'Esprit.

Nous sommes attentifs au CHAMP DE CONSCIENCE

(qui correspond au fond blanc).

Sur ce fond, se focalise la SOURCE, l'IDENTITÉ que nous sommes,
le Soi réel

(la relation à soi correspond au cercle bleu).

Au sein du Soi, nous identifions un pôle de PERCEPTION intelligente
qui est reconnaissance du contact,
le Soi se tourne vers l'extérieur

(un regard au point vert peut tester ce pôle).

Au sein du Soi, nous nous tournons vers le facteur d'OUVERTURE ;
elle est acceptation – expansion,
la réceptivité s'épanouit

(cette ouverture correspond au point bleu).

Nous cherchons dans la conscience ce qui correspond au point rouge
RÉGÉNÉRATION abnégation,
aspect flamme de la conscience qui se renouvelle

Fusion des 3 pôles au centre de l'Identité
LUMIERE accrue, RELATION intégrée, TOTALITÉ cohérente

Diffusion de cette lumière magnétique
Acceptation (cueillette) de cette Sagesse découverte
Offrande au monde

Ensuite, l'attention se refocalise dans la pièce.

Commentaires

De temps à autre, il est utile de contempler une partie du symbole qui se trouve devant nous, pour vérifier la résonance avec la qualité intérieure de la conscience. C'est cela que visent les phrases situées entre parenthèses ; elles ne sont pas là pour être dites à chaque fois.

La plupart du temps, et une fois que le schéma est connu, le symbole extérieur n'est plus nécessaire, il est intégré et reconnu au sein de la Réalité consciente.

MÉDITATION DE BASE

Nous sommes détendus, présents à nous-mêmes

(respiration, bruits, Soi).

Nous énonçons 3 OM,

(un doux, un en écoutant les autres, un silencieux).

Nous sommes attentifs au CHAMP DE CONSCIENCE

Sur ce fond, se focalise la SOURCE, l'IDENTITÉ que nous sommes, le Soi réel.

Au sein du Soi, nous identifions un pôle de PERCEPTION intelligente

qui est reconnaissance du contact,

le Soi se tourne vers l'extérieur

Au sein du Soi, nous nous tournons vers le facteur d'OUVERTURE ;

elle est acceptation – expansion,

la réceptivité s'épanouit

Nous cherchons dans la conscience ce qui correspond à la volonté

RÉGÉNÉRATION abnégation, direction

aspect feu de la conscience qui se renouvelle

Fusion des 3 pôles au centre de l'Identité

LUMIERE accrue, RELATION intégrée, TOTALITÉ cohérente

Diffusion de cette lumière magnétique

Acceptation (cueillette) de cette Sagesse découverte

Offrande au monde

Ensuite, l'attention se refocalise dans la pièce.

OUVERTURE AU SOI UNIQUE

Détendus, présents à nous-mêmes (respiration, bruits, Soi)
Nous énonçons doucement 3 OM pour purifier le canal de l'Esprit

Nous nous unissons à la conscience totale

L'identité est RELATION A SOI, Soi unique de tous les êtres

Au sein du SOI, OUVERTURE, acceptation, réceptivité
ceci produit
EXPANSION DE CONSCIENCE dans le Tout

Nous stimulons cette ouverture de Soi chez tous les êtres,
toutes les facettes de nous-mêmes, les cellules du corps,
les cellules de l'humanité, les cellules de la galaxie.

Le rayonnement conscient guide le comportement.

OM OM OM

Variante

Le but est de s'installer dans le pôle d'ouverture de la conscience

Démarche :

Percevoir la radiance du symbole

(lorsque les 3 points ont fusionné au centre du cercle bleu)

Se placer dans le pôle bleu : ouverture de conscience

S'installer dans le courant derrière ce pôle d'ouverture

Porter cette radiance dans toutes les facettes du Soi,

tous les êtres conscients.

Cette ouverture les guide dans leur chemin

OM OM OM

Le soir

Revoir le déroulement de la journée,

Repérer les forces en présence, les mécanismes de comportements, la position énergétique, les causes de son évolution,

Chercher les caractéristiques de rayons...

Puis

Laisser se dissoudre toute forme dans le bleu indigo qui soutient tout,

Paix.

Variante

Détendu et après 3 amples respirations, appuyons-nous sur le pôle bleu, ouverture de conscience et demandons-nous

- En quoi ai-je contribué à la cohésion du monde dans lequel je vis ?
- Quels liens, et de quelle qualité, ai-je entretenus ?
- A quoi cette journée a-t-elle servi ?
- Me suis-je assez appuyé sur le Réel ? Quand pourrai-je le faire à l'avenir et comment ?

Note : Le monde commence par les détails de la vie quotidienne, les relations avec les proches, les collègues, la conduite au volant...

AIMANTATION

Rayonnement

Assis, détendus, nous visualisons notre corps empli de lumière,
les cellules imprégnées de lumière,
électrons et noyaux échangeant des grains de lumière.

Nous visualisons notre mental imprégné de lumière,
pensée et champ de conscience illuminés.

Nous nous tournons vers le facteur d'Attraction de notre vie,
ce que nous sommes réellement, notre Soi réel.

Eveil, Rayonnement

Le Soi chante une note qui résonne dans l'Eveil.
OM
Cette note soutient de multiples étincelles, autant de soleils

Cherchons à pénétrer au centre du groupe subjectif
Cherchons la qualité, l'intention
en enregistrant une impression, un mot.

Affirmons la Flamme de l'Eveil

OM OM OM

Rayonnement réfléchi

Nous reprenons le corps empli de lumière,

mental illuminé dans la note du SOI.

Nous nous posons les questions :

Quand ai-je rayonné ?

Qu'est-ce qui a déclenché le rayonnement ?

Pourquoi s'est-il arrêté ?

(5mn)

Nous affirmons l'éveil des consciences.

OM OM OM

Visualisation

En contemplant un symbole, on distingue :

- impressions optiques et phosgènes (zones colorées apparaissant devant les yeux lorsque l'on presse les mains dessus), couleurs pâles apparaissant en complément des couleurs dessinées (violet près d'un jaune vif, bleu pâle près d'un rouge...)
- souvenirs, images, flashs, attirance
- interprétations, analogies
- état d'esprit, stimulation du mental, qualité.

En visualisant, on peut effectuer une distinction semblable :

- sensations corporelles dans un centre (plexus, gorge, tête...)
- images formées, leur déroulement, flashs
- sens, compréhension, interprétation
- qualité stimulante, énergie, facteur de cohésion

C'est à ce facteur de cohésion que nous nous adressons ici dans cet entraînement, chez nous et chez les autres, dans les groupes et dans les projets. Les autres éléments de la visualisation n'en sont que des soubassements ou expressions, des aides ou des reflets.

Aimant

> "J'ai mentionné le fuseau de l'esprit comme centre d'une spirale.
>
> Tenez compte de cette structure, car l'inflexibilité, entourée d'un mouvement centrifuge, peut résister à toutes les agitations.
>
> La structure de Notre Communauté rappelle les mêmes fuseaux entourés de puissantes spirales."
>
> *COMMUNAUTÉ* 90

Nous nous tournons vers nous-mêmes en une attention magnétique puis vers les consciences des autres membres du groupe : Unité.

(Nous construisons l'image que nous allons traverser)

Sur fond bleu indigo, l'aimant Esprit-Matière

Autour de l'aimant, une spirale s'élargit vers le haut,

Nous identifions les pôles : Matière – Esprit

Qui sont Un : AIMANTATION

Nous sommes Esprit dans la Matière, nous aimantons l'espace

rayonnant l'amour vers les autres atomes de conscience,

stimulant, éveillant les chercheurs de Lumière.

Nous pouvons terminer par 3 OM pour soutenir ce rayonnement.

CŒUR

Exercices de sensibilité

L'oiseau blanc

Placer au centre de la poitrine un oiseau blanc dont les ailes s'étendent au-dessus des seins.

Lorsque le cœur s'exalte, s'élève, les ailes se déploient.

Essayer 2 à 3 minutes.

L'observation montre clairement qu'il ne s'agit pas d'imagination, mais d'un tracé latent, pré-existant.

Les nombreuses références à des ailes, au cygne blanc, dans diverses cultures, indiquent aussi l'existence de ce symbole trans-culturel imprimé en nous.

La balance

Sentir où se place la voix intérieure, qui nous dit ce qui est juste, où se situe le jugement de nos actes,

où nous soupesons pensées et décisions.

Un peu d'attention montre que cela se joue au centre de la poitrine.

(On peut imaginer, mais ce n'est pas nécessaire, une balance au centre de la poitrine). cf. HIÉRARCHIE

Action

Au début de toute action (faire un geste, prendre une décision, lancer un projet), au centre de la poitrine, il y a un léger mouvement en avant.

2 à 3 minutes d'attention

Feu

Imaginer, sentir le mouvement en avant de tous les éléments qui se propulsent vers le futur.

Étendre cette perception à tout ce qui existe.

Remarques

Les exercices de l'Oiseau et de la Balance sont liés au Monde Subtil, celui de la perception consciente, de la présence au monde, de la relation à, tension à (attention).

La perception du début de l'action introduit au Monde de Feu, ou de cœur à cœur. Il s'agit là de tension interne ou fondement de l'existence.

De cœur à cœur

Imaginer l'autre tel qu'il est essentiellement,

lui faire confiance – accorder sa confiance –

La confiance rejoint l'essence de son être,

le rend libre d'être pleinement.

Pour aider quelqu'un, on peut s'adresser à l'apparence concrète, à sa qualité radiante ou à son être profond.

S'adresser à l'autre concrètement signifie le voir, lui parler, l'écouter, le soutenir...

Pour aider subtilement quelqu'un, on peut rayonner vers lui à partir de la source de conscience et s'adresser à sa qualité intérieure. La lumière se propage dans l'espace, elle l'enveloppe, l'imprègne, elle a une certaine couleur, une note.

Pour aider ardemment l'autre, on travaille de cœur à cœur : il n'y a plus de propagation dans l'espace, mais l'énergie surgit au cœur comme d'un tunnel. On n'enveloppe pas l'autre d'une qualité, il est essentiellement lui-même. Inutile de connaître son visage ou sa radiance, on sait qu'il est essentiellement.

L'amour en réflexion

Qu'est-ce que l'amour ?

L'AMOUR c'est

les ailes de l'oiseau,

l'unité avec les autres,

le Soi en toi,

donc ta perception ET la mienne,

l'Union totale,

la Fusion universelle

la reconnaissance du Tout plus vaste

un Feu sans fumée...

> "L'amour magnétique attractif est la réponse de la substance universelle vibrante" à la poussée de vie ou énergie de volonté. Ainsi flamboie, illumine et resplendit "le jeu de la volonté divine sur l'océan de l'espace".

Traité sur les 7 Rayons, tome 1, p. 65

Etude du mot amour

Nous proposons d'étudier le mot AMOUR qui nous permettra d'aimer davantage et de connaître ce qui est derrière le point bleu.

Pouvez-vous dire pourquoi, vous, vous choisissez de l'étudier ?

"Choisissez un mot et méditez sur lui, sachant pourquoi vous l'avez choisi. Etudiez-le des quatre façons indiquées par Patanjali, c'est à dire :

1. Étudiez sa forme, étudiez-le symboliquement, comme une image verbale.
2. Etudiez-le sous l'angle de la qualité, de la beauté, du désir.
3. Étudiez son objectif sous-jacent et sa valeur d'enseignement, ainsi que sa résonance mentale.
4. Étudiez son être même, et identifiez-vous avec l'idée divine qu'il révèle."

Amour et sensibilité

L'amour est résonance de l'Unité.

Le mantram suivant donnera une indication, même et surtout au-delà de l'horizon :

> "L'Etre transcendant dit : Je suis seul. Je dois me lever et chercher sans relâche ce qui conduit à l'accomplissement, ce qui permet de compléter mon cercle et d'intensifier Ma Vie, et de faire de Moi l'Un en vérité, et ceci parce que Je reconnais les Deux. Je dois m'unir à mon autre soi, le Soi que je perçois vaguement.
>
> Dans mon cœur, j'ai attiré cet autre UN, et l'attirant ainsi, je lui ai donné l'illumination, je l'ai doté de richesses ; j'ai donné librement"

D'après l'ancien Commentaire
Traité sur les 7 Rayons, tome 3, p. 552

Il peut être utile de rappeler :

> "l'activité du centre du cœur ne se manifeste jamais en rapport avec les individus. Ceci est un fait fondamental. Ce qui ravage la plupart des disciples est l'aptitude du plexus solaire (lorsqu'il est purifié et consacré) à s'identifier avec les individus. Le centre du cœur ne peut réagir que sous l'impulsion de groupe."

Etat de Disciple dans le Nouvel Age, tome 2, p. 447

Par conséquent, distinguons clairement l'empathie, la sensibilité aux autres, de la claire compréhension du chemin, du don impersonnel et libre du cœur.

Règles pratiques pour aider

Trois règles ont été données pour aider subtilement un frère :

1. Entre dans le cœur de ton frère et vois sa douleur. Ensuite parle.

   Que tes paroles lui apportent la force puissante dont il a besoin pour délier ses chaînes. Mais ne les délie pas toi-même.

   Ton devoir est de lui parler avec compréhension. La force qu'il recevra l'aidera dans son travail.

2. Entre dans le mental de ton frère et lis ses pensées, mais seulement si les tiennes sont pures. Ensuite pense.

   Que les pensées ainsi créées entrent dans le mental de ton frère et se fondent avec les siennes. Le seul droit est de lui faire dire : il m'aime, il veille, il connaît, il pense avec moi et j'ai la force de faire ce qui est juste.

   Apprends à parler ainsi, Apprends à penser ainsi.

3. Fonds-toi avec l'âme de ton frère et connais-le tel qu'il est.

   Ce ne peut être fait que sur le plan de l'âme. Ailleurs, la fusion alimente le foyer de la vie inférieure. Puis concentre-toi sur le plan. Ainsi, il verra le rôle que lui, toi et tous les hommes jouent.

   Ainsi il entrera dans la vie et saura que le travail est accompli.

Ce mode de travail est clairement de l'âme et participe du Monde subtil. Le cœur peut aussi s'enflammer et l'exercice Cœur conscient en traçait la voie, comme certains exercices précédents. Qui peut le plus peut le moins.

Chercher 7 définitions de l'amour

> "Je vais vous demander d'écrire – au cours de l'année prochaine – trois courts exposés.
>
> Dans le premier, vous donnerez sept définitions concises de l'amour – non du sentiment ou de l'émotion, mais de l'amour d'aîné ou de cœur. Que trois de ces définitions soient pratiques, et quatre abstraites et ésotériques. Cela ne sera pas facile et cette distinction même accroîtra pour vous la difficulté.
>
> Puis, écrivez un court exposé sur l'amour s'exprimant par l'émotion. Je veux dire l'amour de l'âme, tel qu'il se définit du point de vue astral (personnel ou sensibilité aux circonstances) et s'exprime par le corps astral (affectif).
>
> Finalement, écrivez un autre exposé sur l'expression mentale de l'amour. Pour ce travail, il faudra beaucoup de connaissances occultes et psychologiques ; mais vous êtes de taille à l'accomplir ; ces distinctions et ces interprétations sont nécessaires aux aspirants d'aujourd'hui et aux disciples qui, partout, luttent pour l'application pratique des vérités occultes ; vous pouvez aider beaucoup par une pensée claire sur ce thème, et ensuite par un exposé clair."
>
> *Etat de Disciple dans le Nouvel Age*, tome 2, p. 535 Angl.

Cette citation s'adressait à un disciple en 1943, le sujet est-il périmé ? Est-il si clair dans la compréhension humaine ? L'humanité ne pourra pratiquer un amour équilibré, sain et sage qu'en précisant cette notion. Aussi, toutes les contributions sont les bienvenues.

Ce travail peut vous sembler immense et vous pouvez vous en croire incapable, commençons chaque jour à y penser et à prendre quelques notes sur un cahier. Des notes éparses, des idées qui nous passent par la tête, des réflexions, puis un jour une relecture du sujet amène plus de clarté. Un bel

ouvrage ne se construit pas en un jour, il faut des années pour une œuvre d'art (pour connaître son art), aussi ne soyons pas rebutés, mettons-nous au travail.

L'ordre dans lequel se suivent les exposés, n'est pas anodin, il est judicieux de le respecter.

Poèmes du livre *Illumination*

La parabole du questionneur

> "Djul nor était considéré comme étant des plus sages. Il eut la chance de trouver un Instructeur qui venait du pays souterrain sacré, mais qui était privé de sa langue et de sa main droite. L'élève, aspirant constamment, posa une question et l'Instructeur hocha la tête. L'élève posa deux questions et le Instructeur hocha deux fois la tête. Bientôt l'élève posa d'incessantes questions et l'Instructeur hocha sans arrêt la tête. Les questions continuèrent pendant trois ans et, pendant trois ans, l'Instructeur hocha la tête.
>
> Alors, d'après ton expérience, tout est possible ?
>
> Et l'Instructeur ne fit pas que hocher la tête, il se prosterna jusqu'au sol et, ouvrant son vêtement sur la poitrine, révéla sur son cœur l'image du Bienheureux donnant à pleines mains.
>
> Ainsi la sagesse fut exaltée et la création de la vie exaltée."

Illumination, § 187

Parabole du Bouddha

"Un berger regardait un homme assis en méditation sous un arbre. S'asseyant à côté de l'homme, il essaya par émulation de penser aussi. Il commença par compter ses moutons et par calculer mentalement le bénéfice de la vente de la laine. Tous deux étaient silencieux.

Finalement, le berger dit : "Seigneur, à quoi penses-tu ?"

"À Dieu", répondit l'homme.

Le berger demanda : "Sais-tu à quoi je pensais, moi ?"

"Aussi à Dieu""

"Tu te trompes. Je pensais au bénéfice de la vente de ma laine".

"En vérité, aussi à Dieu. Mon Dieu n'a rien à marchander, mais ton Dieu doit d'abord aller au marché. Peut-être qu'en chemin, Il rencontrera un voleur qui L'aidera à revenir vers cet arbre."

Ainsi parla Gautama : "Va au marché. Pense rapidement afin de revenir plus vite !"

Illumination, § 194

4 Pierres angulaires

"Amis ! Placez quatre pierres à la fondation de vos actions.

Premièrement : la Vénération de la Hiérarchie [intérieure] ; deuxièmement : la Réalisation de l'unité ; troisièmement : la Réalisation de la co-mesure ; quatrièmement : l'application de la règle "selon ton Dieu".

Pour affirmer la première, évoquez tout votre amour. Rappelez de votre enfance les meilleurs sourires, les rayons de soleil les plus brillants et le premier chant des oiseaux devant la fenêtre.

Pour la deuxième, ceignez-vous de l'armure du jour, saisissez les armes de vos actions et rafraîchissez votre perception d'une gorgée d'eau fraîche.

Pour la troisième, sélectionnez dans votre atelier la ligne verticale la plus longue et appelez-la l'échelle dimensionnelle du Plan. Appliquez mentalement tous les mécontentements, toutes les irritations et toutes les fatigues à l'échelle du Plan du monde et, en comparant, vous ne trouverez pas la plus petite place pour les humeurs illusoires.

Pour la quatrième, représentez-vous toute l'étendue illimitée de l'univers stellaire. En vérité, Notre Père a beaucoup de demeures ; quelle est celle que nous devons ternir ? En rappelant la règle donnée, imaginez-vous que, d'une maison fermée, vous sortiez dans la lumière. Ainsi, tout ce dont vous avez besoin vous parviendra.

Inscrivez sur la première pierre *Une Colombe*, sur la deuxième *Un Guerrier*, sur la troisième *Un Pilier*, sur la quatrième *Le Soleil*.

Illumination, § 235

Par des pieds et des mains humaines

"L'étoile d'Allahabad montrait le chemin. Et ainsi, Nous visitâmes Sarnath et Gaya. Partout, Nous trouvâmes la religion profanée. Sur le chemin du retour, sous la pleine lune, résonnèrent les paroles mémorables du Christ.

Pendant la marche de nuit, le guide perdit son chemin.

Après avoir cherché un peu, je trouvai le Christ assis sur un monticule de sable, regardant les sables baignés de la lumière de la lune. Je lui dis : "Nous avons perdu le chemin, nous devons attendre l'indication des étoiles."

"Rossul M., que signifie un chemin pour nous, alors que le monde entier Nous attend ?"

Prenant alors son bâton de bambou, il traça un carré autour de l'empreinte de Son pied, disant : "En vérité, Je dis, par des mains humaines."

Empreignant Sa paume, Il l'entoura aussi d'un carré. "En vérité, Je dis, par des mains humaines."

Entre les carrés, Il dessina le semblant d'un pilier surmonté d'un arc. Il dit : "O, comme Aum pénétrera dans la conscience humaine ! Ici, J'ai dessiné un pistil et au-dessus de lui un arc, et J'ai posé la fondation en quatre directions. Lorsque, par des pieds humains et par des mains humaines, sera construit le Temple dans lequel fleurira le pistil que J'ai posé, alors que les constructeurs passent par Mon chemin. Pourquoi attendrions-Nous le chemin, alors qu'il est devant Nous ?"

Puis, se levant, Il effaça avec Sa canne tout ce qu'il avait dessiné.

"Lorsque le Nom du Temple sera prononcé, alors émergera l'inscription. En mémoire de Ma constellation, le carré et neuf étoiles brilleront au-dessus du Temple. Les signes du pied et de la main seront inscrits au-dessus de le Pierre angulaire."

C'est ainsi qu'Il parla au soir de la pleine Lune. Et la chaleur du désert était grande."

Illumination, § 153

"Ce qui est le plus cher, mais nous appartenant le moins, est le meilleur fardeau à porter en chemin."

§ 108

CRISTAL

Faire chanter le cristal

Fleur, individu

Contempler des fleurs d'une certaine couleur, chantonner,

imaginer une note légère qui soutient la couleur

Essayer avec des fleurs de couleurs différentes.

Imaginer le cristal de sa vie, les couleurs sur les différentes facettes. Essayer de nommer celles-ci.

Faire chanter le cristal dans son entier,

une note se dégage, une couleur prédomine.

La faire vibrer en soi, dans les atomes cristallins, toutes les activités, tous les aspects.

Augmenter l'intensité jusqu'à ce que le cristal s'élève, vibrant, lumineux.

Imaginer d'autres cristaux, amis, entreprises, nations.

Faire vibrer doucement le cristal pour en identifier la teinte intérieure, la note fondamentale.

Avec beaucoup de grand respect, la faire chanter peu à peu, plus intensément dans sa propre note, **libre**,

jusqu'à cristal resplendissant.

REMARQUE :

Le lecteur peut croire très difficile de trouver une couleur ou une note, et pourtant, essayons. Le plus facile est de commencer devant un parterre de fleurs. Les squares municipaux offrent des surfaces de fleurs d'une seule couleur avec plus loin d'autres carrés d'une autre espèce. Simplement, en détente, que disent le blanc des cerisiers, le jaune des jonquilles, le lilas...

Soi avec les autres

Être pleinement soi-même, pure conscience

Imaginer le cristal de sa vie

Imaginer la croissance du cristal, sa transformation vers la pureté

Nommer différents axes de transformation

Faire chanter le cristal tout entier

Une note pure s'élève, une couleur apparaît

Faire vibrer en soi tous les atomes cristallins,

les molécules s'alignent dans le cristal

toutes les activités, tous les aspects chantent

Imaginer d'autres cristaux, amis, entreprises, nations.

Faire vibrer doucement le cristal pour en identifier la teinte intérieure, la note fondamentale.

Avec beaucoup de grand respect, la faire chanter peu à peu, plus intensément dans sa propre note, **libre**,

jusqu'à cristal resplendissant.

Tous ces cristaux forment un seul minéral

Voir le minéral s'assembler, se former, se purifier, s'accorder

Une note unique vibre dans le minéral.

Note et son

La note provient de la qualité cohérente d'une forme ;

elle est légère et s'étend en s'élevant légèrement

(comme les ailes d'un cygne).

Elle sous-tend ou s'allie à la lumière magnétique.

Le SON, puissant, unique, s'impose. Il émane d'un courant d'Etre.

Plein, insistant, il peut sembler strident, il crie, il clame, et rien d'autre n'est, que sa direction, son intensité.

Plus tard, à un autre niveau, peut apparaître son point d'impact, (champ de service).

La note s'imagine, se visualise, le Son surgit.

Silence

Le son représente la relation entre le Soi et le non-soi, la création, le troisième aspect.

Le silence symbolise le deuxième aspect, l'absence de mouvement, la vacuité, le réceptacle, l'enceinte qui permet l'écho.

Le souffle symbolise le premier aspect, ce qui sous-tend le silence et le son.

Le silence peut s'entendre à plusieurs niveaux :

- physique : détente, relaxation
- émotionnel : sérénité
- mental : absence de pensées

- source de conscience : lieu silencieux sur lequel se répercute la note de l'âme unique (et de sa diversité)

- triade : silence de la raison pure avant toute perception-vibrance d'idées, avant tout magnétisme. Absence du Son tonitruant, de la Volonté acclamée de Shambhala (de l'Etre).

On distingue donc :

- le silence obtenu dans la méditation des observateurs, qui "pénètrent dans le Lieu silencieux et apportent le don de la compréhension", puis qui se retirent sur le plan mental en observant un silence complet (*Mirage, Problème mondial*, p. 163)

- le centre de l'absorption, le bleu nuit où tout se résorbe, espace réceptif de l'Etre.

Bien sûr, ces silences s'accordent, comme les seconds sous-plans de la gamme de vibration de la matière-esprit.

Pratique

Pénétrer dans le Lieu silencieux

Demeurer quelques instants

puis demander l'avis de l'âme (ou Soi).

Lumière

> "Comme s'ils étaient aveugles, les hommes demandent : "qu'est-ce que la lumière ?" Mais ils n'ont pas de mots pour en décrire les propriétés, bien qu'ils la perçoivent quotidiennement."
>
> *Agni Yoga*, § 2

7 définitions de la lumière

Comme pour l'amour, chercher sept définitions concises de la lumière. Que trois de ces définitions soient pratiques, et quatre abstraites et ésotériques.

Entrez en méditation et trouvez quelques-unes de ces définitions.

Écrivez-les sur votre journal et poursuivez quelques jours plus tard. Examinez-en les conséquences pratiques.

Ici nous allons admettre ce qui suit. À vous de compléter ou de rectifier.

La lumière est échange et résonance. Sous l'angle de la philosophie, elle jaillit du contact de l'Esprit et de la Matière, comme l'arc électrique jaillit de deux pôles.

Lumière de l'âme

L'âme ou pure conscience est lumière, milieu créé par le contact des deux pôles. Milieu soi-conscient, relation à Soi.

Lumière de la compréhension, lumière du mental

Lorsque deux êtres se parlent, le cœur ouvert, la lumière de la compréhension jaillit. La lumière apparaît, ici aussi, comme échange. Parfois, les cœurs se ferment, la lumière est voilée, pourtant toute sensibilité (échange avec l'environnement) n'est-elle pas lumière ?

L'attention (tension à) n'est-elle pas lumière ? Lumière du mental, c'est-à-dire intelligence en relation.

Réflexion

Qu'appelle-t-on lumière de la compréhension ?

Lumière du mental (ou de l'attention) ?

L'attention est-elle composée de grains ? Dans le mental, la perception ou le sens est-il aussi petit que l'on veut ? Y a-t-il des unités indivisibles de sens (des quantum de sens) ?

Lumière dans la tête

Beaucoup de méditants enregistrent une lumière dans la tête, parfois en face d'un symbole (éclairé de l'intérieur semble-t-il), parfois de manière inattendue. En s'endormant, Marie voit une grande lumière blanche, "j'ai oublié d'éteindre" se dit-elle, mais l'ampoule ne brille pas. Elle referme les yeux, la lumière est toujours là.... etc. Peut-être avez-vous eu des impressions semblables ?

Selon certains, la lumière jaillirait du contact de l'âme et du cerveau, précisément dans l'espace entre la glande pinéale et la glande pituitaire. D'autres observent qu'en stimulant les trois yeux (ou les centres associés), la lumière jaillit dans la tête (dans le cerveau). Et vous, qu'en pensez-vous ?

Lumière de la matière

Dans la physique, la lumière est actuellement considérée comme constituée de grains (les photons) associés à une onde. Ces photons sont les transmetteurs du champ électromagnétique et sont essentiellement des particules d'échange (on parle de bosons, c'est-à-dire de spin entier) ; cela signifie que les bosons ont tendance à s'amasser au même niveau d'énergie au lieu de se repousser ou de s'éparpiller comme des particules de matière (électrons, protons, neutrons...).

La trajectoire de la lumière est, par définition, une ligne droite, et elle est parcourue à une vitesse moyenne constante, quelle que soit la direction.

Toute matière éclairée (recevant des photons) en absorbe une partie (elle est chauffée) et en reflète une autre.

Les atomes sont liés entre eux par un échange de photons virtuels, cet échange de lumière traduit l'attraction et la répulsion entre des corps électriquement chargés (champ électromagnétique).

Par exemple, dans la rotation d'un électron autour du noyau, l'attraction centrifuge (électromagnétique) est créée, pense-t-on, par un échange de photons.

Laser

Principe

Le terme laser vient d'émission induite de lumière. Des atomes homogènes sont excités et les premiers photons (grains de lumière) émis provoquent l'émission d'autres photons (parce que ces photons sont aussi des ondes qui touchent les autres atomes excités). Les photons ainsi émis ont une remarquable caractéristique : **cohérence** spatiale et temporelle. Comme une troupe marchant au pas, les photons sont de même fréquence et de même phase, ils ont la même direction. Ainsi le faisceau lumineux maintient sa cohésion pendant des distances considérables.

Pour fabriquer un rayon laser, on se sert de deux procédés, l'un basé sur des cristaux, comme du rubidium, d'autres sur des gaz, comme de l'argon.

PROCÉDÉ DU LASER CRISTALLIN

On utile un cristal aussi pur que possible, et l'on chauffe ses atomes (par un courant électrique en spirale). Les atomes du cristal sont excités et ils ont une certaine probabilité de se désexciter. L'émission des premiers photons déclenche la désexcitation des atomes voisins (comme des cartes qui tombent les uns après les autres). Seule l'émission émise dans l'axe du cristal est utilisée, les autres rayons se reflètent sur les parois.

PROCÉDÉ DU LASER À GAZ

Pour un gaz, les premiers photons sont émis spontanément et, en touchant (en tant qu'onde) d'autres atomes excités, ils déclenchent l'émission d'autres photons synchronisés, le train d'ondes lumineux accroît sa puissance. Des parois réfléchissantes permettent de renvoyer et de garder la lumière jusqu'à sa sortie par un petit trou qui laisse passer un faisceau très fin.

La lumière peut être absorbée par des atomes ; c'est pourquoi on fait le vide dans l'enceinte. L'amplification est soutenue par le phénomène

suivant : les photons absorbés par des atomes de gaz les excitent (leur donnent de l'énergie) et ces atomes, au passage d'une autre onde lumineuse, réémettent des photons de même fréquence, synchronisés avec les autres.

Initialement, il faut donc des atomes excités pour émettre les photons, on les obtient en "chauffant" le gaz avec un circuit électrique en spirale ou par des flashs intermittents (ce sont d'autres photons, mais désordonnés, dans les deux alternatives).

Dans les deux cas (cristal ou gaz), les atomes émetteurs sont soigneusement choisis et le chauffage est calculé pour permettre une transition prévue entre deux niveaux d'énergie et donc pour émettre des grains de lumière d'une fréquence prévue.

Fabrication

Préparer une enceinte aux parois réfléchissantes, sauf en un petit trou dans l'axe le plus long.

Faire le vide et introduire le gaz (en faible quantité).

Chauffer les atomes de gaz par un champ électromagnétique ou par des flashs.

Réorienter le faisceau émis dans l'axe.

Variante :

Dessiner un volume dans l'espace.

Faire un écrin de cristal pur et de miroirs réfléchissants

Au centre, faire le vide.

D'un côté une toute petite ouverture

De l'autre, faire passer un rayon de lumière blanche.

Quelques photons, infimes grains de lumière, vont en tous sens, se réfléchissant à l'infini.

Introduire un peu de gaz, et activer le tout dans un champ électrique purifiant le champ lumineux.

Le rayon de lumière se renforce, puisant l'énergie dans les atomes de gaz, le faisceau reste fin et cohérent, de plus en plus puissant.

Orientée par la réflexion, elle passe à travers l'ouverture aménagée. La lumière cohérente froide apparaît.

Questions

Quel est l'analogue dans la conscience ?

Qu'est-ce qui sert d'enceinte ? De miroir ? De chauffage ? De faisceau émis ?

La concentration correspond-elle à l'enceinte ? L'intention à l'axe avec le trou d'où sort le rayon ?

La contemplation (interaction avec l'objet) joue-t-elle le rôle de paroi réfléchissante ?

Le chauffage est-il l'énergie de la pensée ?

Quel est l'analogue d'une molécule de gaz ?

Comment joue l'induction (un photon provoquant l'émission d'autres photons cohérents) dans la méditation ?

A quel moment l'effet quantique (cohérence) joue-t-il dans la méditation ?

À quel moment et pourquoi le rayon est-il désordonné ?

Y a-t-il des grains d'attention, comme il y a des grains de lumière ? Quel est l'analogue du quantum d'action ?

Quel est l'analogue de la lumière ? Est-ce l'intelligence active ? L'analogue de l'amour, relation ? De la volonté ? L'intention de la méditation a-t-elle son équivalent dans l'expérience physique ?

Comment se fait-il que les méditants ont parfois l'impression d'un faisceau cohérent ?

Un travail en groupe, de cette nature, est-il possible ?

Comment s'entraîner individuellement ?

Dans la plupart des méditations, on rayonne comme une lumière dans une chambre obscure, comme un soleil dans l'espace, c'est-à-dire avec une lumière désordonnée. Ceci correspond au troisième sous-plan régi par la loi de désintégration, niveau de l'âme individuelle ou étoile centrale.

Un groupe d'atomes homogènes peut émettre une lumière cohérente (on rejoint alors les cercles de couleur, sur le deuxième sous-plan du plan mental) ; la conscience de groupe est alors atteinte.

Illuminer

Il est possible d'illuminer de différentes manières.

Par rayonnement comme un soleil, ou émission de lumière dans l'espace environnant.

Par rayon laser, émission de lumière cohérente ; le faisceau est unidirectionnel et part d'un centre énergétique, la distance ne joue pas sur lui, puisque le faisceau ne se diffuse pas, ne se dissipe pas dans son trajet.

Par jaillissement d'une flamme venant du sol, l'impulsion est envoyée en tunnel, la distance ne compte pas, puisque tout est sous-tendu par le UN (le sol).

L'exercice suivant permet de préciser ces modes de travail.

Choisir deux êtres, de préférence collectifs : villes, pays, règnes...

Devenir pure conscience

Rayonner successivement vers ces deux êtres de trois manières différentes :

- en rayonnant dans l'espace
- en envoyant un rayon laser au cœur de l'être
- en faisant surgir du sol la flamme de l'esprit.

À chaque fois observer l'impression reçue

puis revenir en état de pure conscience.

À la fin de l'exercice, partager les impressions.

Notes :

Le fait de penser à deux êtres accroît l'impartialité.

Veiller à envoyer la lumière de la conscience, "veiller à la qualité de son feu".

Niveaux de conscience

Mental

Le mental commence avec **le sens**.

La signification d'un nom ou d'un objet (exemple : un arbre) unit cet exemplaire d'objet aux autres. Cette description (d'un arbre) est aussi un choix et un appauvrissement, une réduction (c'est un châtaigner ou un peuplier, il est vert, doré, grand...)

Si ce schéma ou modèle mental est pris pour la réalité, il devient illusion.

Une représentation figurative, l'imagination d'une scène, la visualisation ne sont pas mentales, dans la mesure où elles décrivent un contexte sensoriel, esthétique ou émotif.

Dans une visualisation, sont mentales l'intention, les caractéristiques choisies.

La peinture abstraite représente un effort de l'humanité pour parvenir au mental ; le figuratif n'y parvenait pas, même s'il représentait le Christ ou Jupiter.

Le **mental concret** comprend le sens donné, le raisonnement, la logique, le concept (nœud de signification, convergence de raisonnements, pivot d'une théorie), donc, tout contenu de pensée.

La personnalité humaine qui intègre le sensoriel, l'affectif et le mental concret, se situe sur un niveau vibratoire plus élevé que ces expressions.

Ce qui aménage l'environnement selon sa pensée, son intention.

Les Dévas ou champs de forme

Les dévas sont dits relever du 4ème sous-plan du mental. (Extraits inédits du Tibétain dans *A learning experience* de Mary Bailey).

La signification d'un symbole est mentale et la qualité qui s'en dégage a une caractéristique magnétique qui la relie à la loi de Maîtrise magnétique du 4ème niveau.

Certains s'expriment et modifient leur environnement. Les hommes changent les choses en les déplaçant, les dévas en les imprégnant.

Soi et cercle de couleur

L'âme se détache de tout ce qui n'est pas elle, elle se soumet à la loi de désintégration (3ème sous-plan) pour rester libre, une note claire qui résonne.

Lors de la 3ème initiation, elle passe au second sous-plan, régi par la loi de cohésion, elle est alors intimement unie au groupe subjectif de son rayon égoïque.

Lorsque le premier cahier décrivait, dans l'étoile à 5 branches, la couleur, il s'agissait du second aspect ou second niveau, le cercle de couleur égoïque. L'âme (dite individuelle) était décrite comme le 3ème point (on compte de droite à gauche) correspondant au 3ème sous-plan.

Mental abstrait

Regard de la divinité vers le dehors.

Il est le sous-plan atomique, vibrant de pensée.

Dans l'étoile à 5 branches, le sommet le représentait.

Niveau des courants de pensée abstraits qui guident l'évolution des civilisations. C'est donc la correspondante (sans forme) du concept.

Espace

Les bouddhistes parlent ici de l'Espace. D'un certain point de vue, l'espace commence avec le mental abstrait qui fixe l'extériorisation et rend possible l'éloignement. Pourtant "l'espace est une entité éternelle" et se retrouve à tous les niveaux, c'est le lieu où les reconnaissances s'effectuent

Ainsi le mental est une extériorisation et participe de Brahma, le créateur. Le mental est par excellence le niveau de la structure. Dans le processus de création, l'intention se précise, se constitue, s'organise dans le mental.

Assimiler la diversité

Acceptation : facettes de la vie

Se placer au centre de la conscience

S'imprégner de lumière

Projeter cette lumière sur certains traits de comportement

Noter vos réflexions sur un papier (que vous pourrez brûler)

Amener à la lumière la racine de ces réflexions, la cause

Réorienter ces comportements en les visualisant positivement

Prendre l'engagement de se maintenir dans la lumière

(ou tout autre décision qui vous parle).

Thèmes d'observation

Vie physique :

Les soins donnés au corps, la respiration, la nourriture, le sommeil, le sport, la détente et le jeu.

Pouvons-nous considérer notre corps comme un animal ? A-t-il ce qu'il lui faut ?

Vie affective :

Relations, amis, équilibre solitude / réunions

Intérêts, équilibre découvertes / assimilation, repos par la vie pratique, l'occupation des mains

Manière de réagir aux difficultés,

Ressentis : importance accordée aux sentiments...

Vie mentale :

Lectures, réflexions, travail et production d'idées,

Équilibre projet / activités

Étude de faits mentaux neutres / opinion suscitant une prise de position

Vocation :

Vie professionnelle

ce que vous sentez avoir à faire,

capacités, points forts et points faibles

Conditionnement :

Quelles structures d'influence percevez-vous ?

En quoi vos parents vous conditionnent-ils ? Votre milieu ?

Comment vous êtes-vous démarqués de vos parents ?

Comment avez-vous rétabli la relation avec eux ?

Attentes :

Qu'attendez-vous de la vie ?

Que craignez-vous ? Avez-vous peur d'échouer ? Peur de mourir ?

Peur de n'être personne ? de se retrouver seul ?

Qu'êtes-vous prêts à donner pour ce que vous attendez ?

Culpabilité :

Vous sentez-vous coupable de certaines réactions ?

Aviez-vous la possibilité de faire autrement ?

Qu'est-ce qui a dicté votre comportement ? En quoi a-t-il failli ?

Qu'est-ce qui s'est exprimé en vous ? Qu'est-ce qui cherche maintenant à s'exprimer en vous ? Pouvez-vous réparer ?

Lien avec les règnes

Travail en extension

Envisager l'ensemble du règne MINÉRAL à la surface du globe

(30 secondes)

Observer sa sensibilité, sa lumière (30 secondes)

Envisager l'ensemble du règne VÉGÉTAL à la surface du globe

Observer sa sensibilité, sa lumière

Envisager l'ensemble du règne ANIMAL à la surface du globe

Observer sa sensibilité, sa lumière

Envisager l'ensemble du règne HUMAIN à la surface du globe

Observer sa sensibilité, sa lumière

Envisager l'ensemble du règne DES AMES, PURE CONSCIENCE, à la surface du globe

Aller au centre de cette lumière

Elle illumine et imprègne les autres règnes.

OM OM OM

Saisir l'essence des règnes

On peut aussi travailler en in-tension et, pour cela, saisir le caractère essentiel d'un règne.

Pour commencer, étudier la relation avec un règne.

Par des approches successives, (et répétées), chercher l'essence d'un règne, un contact bref, subtil ou ardent,

La qualité derrière la sensation, l'essence derrière la qualité.

Minéral

Quel rôle jouent les minéraux dans ma vie ?

Dans la construction, dans mon corps (os), en vacances ?

Comment je m'en sers ? Les minéraux me parlent-ils ?

Quelles qualités évoquent-ils ?

Quel est l'analogue du minéral en moi ?

Qu'est-ce qui est solide en moi ?

Quand fais-je preuve de fermeté, d'inertie, de gravité ?

Qu'est-ce qui est cristallin en moi ? Le joyau ?

Quelle est l'essence du minéral ?

Végétal

Quel rôle jouent les végétaux dans ma vie ?

Dans la maison, le papier, dans mon corps, en vacances ?

Comment je m'en sers ? Me parlent-ils ?

Quelles qualités évoquent-ils ?

Quel est l'analogue du végétal en moi ?

Qu'est-ce qui est souple, sensible en moi ?

Quand fais-je preuve de délié, de fragilité, d'enracinement ?

Qu'est-ce qui est fleur en moi ? Le lotus ?

Quelle est l'essence du végétal ?

Animal

Quel rôle jouent les animaux dans ma vie ?

Dans les déplacements, dans mon corps, en vacances ?

Comment je m'en sers ? Me parlent-ils ?

Quelles qualités évoquent-ils ?

Qu'est-ce qui est animal en moi ?

Qu'est-ce qui est mobile, sauvage, fantasque en moi ?

Quand fais-je preuve d'apprentissage, de locomotion, de jeu ?

Qu'est-ce qui est apprivoisé, serviable en moi ?

Quelle est l'essence de l'animal ?

Humain

Quel rôle jouent les personnes dans ma vie ?

En quoi suis-je une personne (persona) ?

En quoi suis-je quelqu'un ?

Quelles qualités évoque l'humain ?

Quand suis-je profondément humain ?

Qu'est-ce qui est créatif en moi ?

Quand fais-je preuve d'esprit, d'humour ?

Quel feu, quel sacré je manifeste ?

À quel feu je me chauffe ?

Quelle est l'essence de l'humain ?

Âme ou pure Conscience

À quoi sert la conscience ?

Ai-je une conscience ou suis-je une conscience ?

La pure conscience en moi, comment me considère-t-elle ?

Que cherche-t-elle ?

Qu'exprime-t-elle ?

Si "la conscience de groupe est naturelle à l'âme", qu'est-ce que cela veut dire ?

Quelle est l'essence de la pure conscience ?

Travail en in-tension

Contacter le minéral,

puis le végétal,

puis l'animal,

puis l'humain,

puis la pure conscience.

Intensifier la pure conscience,

Aimanter les autres règnes successivement en allant vers l'inerte.

Il est utile de chercher le contact intérieur. On pourra, au préalable, faire résonner (stimuler et percevoir) la flamme ou la flèche au centre de la poitrine.

Cercles de conscience

Nous (présents dans la pièce) formons un grand cercle de conscience.

Nous participons aux groupes d'affinité mentale et spirituelle.

Nous faisons partie du cercle de la Conscience Une.

Les 3 pôles vibrent.

Le rayonnement conscient s'étend.

OM OM OM

Pleine lune du sanglier

dont le mot-clé est : "Je farfouille et, de la hure, je truffe."

Cette approche des énergies extra-planétaires va nous permettre de chercher à COOPÉRER À L'ŒUVRE DU MAITRE HILARIOS, de son véritable nom crétois.

Au cours de profondes méditations pour l'âme de la francophonie, sur les moyens de tourner l'intellect vers l'Esprit, nous nous sommes aussi concentrés sur l'humour. Et l'humour permet de distinguer la Profonde Réalité de l'apparence décevante qui devient trop souvent niaiserie. Aussi, cet humour est-il une marque de respect pour l'Esprit. Nous avons donc médité profondément et le message suivant fut enregistré.

"Le Maître Hilarios est le grand inspirateur de l'hilaro-thérapie, des humoristes et des pince-sans-rire. La Hiérarchie a observé la désastreuse déformation produite par le rire dans les couches inférieures de la matière. Rire bestial, rires étouffés, rires en cascade, avalanches de rire, éclats de rire... Surtout lorsque ce courant si spirituel vient contacter, pardon, chatouiller le plan astral : rire aux larmes...

Aussi la Hiérarchie a chargé un Maître de l'Amour intelligent de promouvoir le rire intelligent. On connaît le rire tordant, le rire pliant (la France sera pliée en quatre, disait un de nos travailleurs), rire comme des bossus, le rire cultivé : le rire "homérique" ; plutôt que de se tordre de rire, il faudrait apprendre le rire aligné.

L'entreprise hiérarchique d'hilarité donne un sens extrêmement profond à cette campagne de rire. Le R.I.R.E. apparaît comme une Rare Initiative Risquée d'Expiration ; qui dit expiration dit évolution ; cela concerne la masse sur la croix mutable. Pour les disciples sur la Croix fixe, le R.I.R.E. a pour signification (remarquez l'emploi des mots : apparaît pour la masse, signification pour les disciples), le R.I.R.E. a pour signification une Rare Invocation Réalisée vers l'Esprit. Sur la croix cardinale, et au vrai sens ésotérique, lorsque l'initié est plus qu'un homme, plus qu'homm-ique, le R.I.R.E. est une Rapide Identification à la Réalité Emergente."

Frères humains qui, après nous, rirez, vous saisissez l'ampleur de la tâche ; mais avez-vous songé à sa signification systémique ? L'apport de la Terre dans le système solaire est son règne végétal qui recueille et transmet le prana, c'est par le centre de la rate qu'est reçu le prana, et le rire dilate la rate : vous apercevez donc l'importance systémique du rire.

Avec le R.I.R.E., la Terre va devenir une grande station de Lumière qui rayonnera et dispensera la vitalité cosmique, le prana Comique.

Pour apprendre le rire aligné, nous pourrions nous inspirer du bouddhisme, car le traité de la grande Vertu de Sagesse de Nagarjuna, appelé aussi le Prajna-paramita-sutra dit dans l'acte 2 (p. 453) : "Alors le bhagavat rit une nouvelle fois par tous les pores de sa peau et lança des rayons qui illuminèrent le Trisahasramahasa-hasra-lokadatu..." ce vénérable commentaire poursuit : "Ci-dessus (p. 438), le Bouddha riait de tout son corps ; pourquoi rit-il ici par tous les pores de sa peau (sarvaroma-kupebhyah) ?"`

Réponse : Quand il riait de tout son corps, il riait par une partie grossière (sthulabhaga) et les rayons pouvaient être comptés ; maintenant qu'il rit par tous ses pores, il rit par une partie subtile, les rayons sont innombrables."

Chers compagnons d'étude, nous pourrions fonder une institution qui aurait pour but d'étudier le rire subtil jusqu'à arriver à l'idée du rire, et le bâtiment rayonnerait par tous les pores de sa peau.

Oui, l'humour distingue le Réel de l'apparent ; ce terme provient de "humer", ce qui s'aligne bien avec le sanglier. Nous avons outrageusement développé la vue au détriment de l'odorat, pourtant l'odorat saisit l'essence de la chose. L'humain n'est-il pas celui qui hume l'Un. L'un terré ou la truffe. Car la truffe est un joyau vivant enfoui dans la terre.

Nous pourrions procéder à une petite visualisation, pardon une odorisation.

Frères, humons, humons. Humons en respirant 3 fois par les narines, oui, mes flairs.

Et nous allons maintenant procéder à notre méditation de Pleine Lune :

Fusion de groupe : bras dessus-bras dessous

Alignement : une seule tête, un seul mental, silence dans les rangs

Contemplation : les yeux écarquillés, bouche bée

Méditation : somnolence profonde

Précipitation : nous suivons la sextuple progression des Flots divins : des Eaux de l'Espace à la Galaxie, l'Atlantique, les nuages, les eaux souterraines jusqu'aux fontaines publiques de distribution

Intermède inférieur ; recentrons la conscience aux pieds des grands Etres et des Peupliers

Distribution :

Je te salue, vieil océan
Du haut de ces vieux gisants,
Toi, aux vagues sans rivage,
Vieil océan sans âge.
Golfe clair, bleu des Antilles
Où, toujours, le soleil brille.
Homme libre toujours tu chériras la mer,

Cherchant à rejoindre le père,
Même dans la brume,
À travers l'écume.
Hum, Hum, Hum.

"J'espère que ce texte ne choquera personne, mais nous permettra d'être plus détachés, libres et joyeux. Le nom du Maître a été modifié pour ne pas toucher à l'Essence et aussi parce qu'il est si... curieux."

L'auteur.

Bibliographie :

Travaux d'Hercule, Alice Bailey, Lucis Trust, 1981, p. 115

Le traité de la grande vertu de Sagesse, E. Lamotte, Louvain-la-neuve, 1981, p. 453

Le prisme des 3 majeurs et des 4 mineurs

Algèbre : addition dans l'union

> "Le jeu des trois rayons majeurs produit les quatre rayons mineurs"
>
> *Traité sur les 7 rayons*, tome 1, p. 44 Angl.

Notre groupe a essayé d'approcher ce fait :

(1) + (2) = 4 car + facteur d'union vaut un

(1) + (3) = 5

(2) + (3) = 6

(1) + (2) + (3) = 7 le facteur d'union valant toujours un

Exercice

- Choisir une des 4 qualités mineures

- S'imprégner de cette qualité, (avec le mot qui la désigne, avec un symbole ou tout autre moyen)
- Passer cette qualité au prisme des 3 qualités majeures

  (reflétées dans les 3 aspects de la conscience)

  cerner ses 3 composants,

  (liens avec la volonté, l'amour et l'intelligence)

- Recomposer ces 3 composants :

  obtient-on à nouveau la qualité étudiée ?
- Dessiner l'impression de la qualité globale avec ses 3 composants

  ou trouver un accord, un poème...
- Purifier le champ de conscience et envoyer sa gratitude
- Échanger avant de passer à une autre qualité de base

  ou passer tout de suite à une autre.

Note : on pourra aussi, par souci de vérification, passer les 3 qualités majeures au prisme des 3 pôles de conscience. Et si la volonté avait une composante intelligence ou amour ?

Et vous, comment voyez-vous ce jeu des trois qualités majeures, volonté, amour-sagesse, intelligence créatrice, donnant les quatre mineures harmonie, connaissance, idéalisme abstrait, magie cérémonielle ?

On peut décrire (par des mots) les qualités des 4 mineurs en fonction des 3 majeurs, on peut également le faire visuellement.

On peut représenter les 3 majeurs ainsi

1 : point ou disque rouge

2 : aimant ou rectangle avec 2 demis-cercles bleus

3 : triangle vert

alors comment représenter le 4, le 5, le 6, le 7 ?

Comment traduire le fait qu'un aspect semble rester à l'arrière-plan ?

Feuille d'observation

MOIS : PRÉNOM :

Jour	Date	Grandeur	Rayons							Observations
			1	2	3	4	5	6	7	
	1									
	2									
	3									
	4									
	5									
	6									
	7									
	8									
	9									
	10									
	11									
	12									
	13									
	14									
	15									
	16									
	17									
	18									
	19									
	20									
	21									
	22									
	23									
	24									
	25									
	26									
	27									
	28									
	29									
	30									
	31									

À quoi servent ces observations ?

Ces observations vont nous entraîner à préciser nos impressions, cela suppose discipline et acuité de perception.

Et finalement, nous pourrons travailler dans le monde des énergies ou du rayonnement conscient avec aisance. Nous nous rendrons compte aussi que nous travaillons plus facilement avec certains rayons qu'avec d'autres.

Comment se servir de cette feuille ?

Le terme Grandeur s'adresse à l'ensemble de la perception, certains l'expriment en taille (cm de rayonnement, en chaleur, en intensité, en intensité énergétique...), d'autres travaillent simplement avec une échelle de 0 à 10 ou en pourcentage de 0 à 100. L'essentiel est de se doter d'une échelle, la grandeur désignant le critère de mesure global.

Que mesurer ?

Nous vous proposons de mesurer la qualité de l'énergie affluant ou la présence d'esprit que vous pouvez percevoir ce jour-là. On pourrait penser à s'unir à un groupe, à l'humanité ou à la planète et de repérer la résonance de cette unité avec les rayons (qualités du SOI). Il est plus simple dans un premier temps de repérer l'afflux d'énergie et non les flux résultants retransmis par une unité.

Le terme Rayons dans la feuille désigne la présence d'une qualité de rayon particulière, (toujours avec la même échelle). On peut percevoir une énergie résiduelle (faible) et l'appeler epsilon, ou – ou...

Le terme Observations peut concerner tout ce qui vous semble pertinent : l'heure de l'observation, l'état du ciel (clair, nuageux, pluie, orage), votre santé, la progression de la lune...

La colonne Jour désigne le jour de la semaine, mais il est préférable de la remplir à la fin du mois ou du moins après l'observation du jour (pour éviter toute auto-suggestion).

Comment s'astreindre à remplir la feuille ?

Une telle feuille n'a d'intérêt que si elle est remplie tous les jours. Pourtant, certains éprouvent de la difficulté à garder une régularité. Nous vous conseillons de placer cette feuille à l'endroit où vous méditez chaque matin ; si vous ne méditez pas, vous vous habillez ou vous vous lavez toujours au même endroit. Pourquoi ne pas placer la feuille en évidence ? Ceci vous amènera naturellement à vous poser la question, que se passe-t-il aujourd'hui ? Et vous remplirez la feuille facilement.

Combien de temps faut-il ?

Certains mettent moins de 15 secondes pour percevoir les rayons affluant ce jour-là, d'autres ont besoin de plusieurs minutes.

Ce qui est nécessaire bien sûr est de vérifier le référentiel en question, c'est-à-dire, ce qu'est un rayon. Vous pouvez remplir la feuille pendant deux mois, en vous basant sur le chiffre, le nom et la couleur des rayons puis, le troisième mois, relire le mantram du rayon du jour, les aphorismes (cf. *Traité sur les 7 Rayons*, tome 1), le symbole associé (premier cahier Auto-école), tout ceci dans le but de ré étalonner votre appareil.

Que faire de la feuille une fois remplie ?

Vous devriez, à la fin du mois, savoir quels jours vous percevez plus facilement l'énergie, noter que certains rayons donnent des notes maximales et d'autres des notes plus faibles, qu'il subsiste des rayons résiduels, que 3 ou 4 rayons sont discernables chaque jour et non les 7... L'approche de la pleine lune ou de la nouvelle lune peut aussi s'observer, surtout sur une période de plusieurs mois.

Ces notes sont-elles justes ?

Elles sont justes dans un référentiel, c'est-à-dire pour un appareil humain donné à une période donnée. Rien ne prouve qu'un appareil donne toujours la même note, (de même qu'un piano dans une atmosphère

humide), l'appareil peut avoir grandi, être devenu plus sensible... L'histoire de la musique montre que la note de référence, le La, est plus aiguë aujourd'hui qu'au Moyen Age.

Comment comparer plusieurs appareils entre eux ? En les faisant noter la même énergie à un moment donné. Ce peut être lors d'une méditation commune, lors d'une pointe d'intensité repérable...

TRANSFORMATION

Réflexion sur la pensée

- Choisir un sujet de réflexion

  parmi un sujet extérieur, une lecture ou les phrases suivantes

---

- Pure conscience (y accéder par la manière que vous préférez)
- Se placer au niveau mental, là où les choses ont un sens
- Amener la lumière sur le sujet

  en visualisant un flot d'illumination
- Laisser venir.... (10 minutes au moins)

  réflexions, idées, images, arguments, applications...

  Revenir à la source de conscience, autant de fois que désirée

  Se centrer sur le sens, les concepts, les liens entre idées
- Ramener l'ensemble de nos impressions dans la lumière
- Émettre l'essence de notre perception
- Noter la synthèse de notre réflexion
- Remercier les Forces d'illumination
- Rayonner leur Lumière et leurs bénédictions sur tous les chercheurs

---

Reprendre le même sujet pendant au moins une semaine, ou un mois

Vous observerez ensuite les variations de votre réflexion, en consultant vos notes, leur approfondissement, les rythmes en fonction des jours de la semaine, de la lune...

Liste de pensées

- La pensée est émise au centre de la poitrine.
- Le mental est attention et perception, regard et enregistrement.
- Le mental a pour base le sens, la signification.
- Un concept est un fait générique, qui s'illustre dans de multiples situations concrètes.
- Qu'est-ce qui distingue le mental de l'affectif, du sensoriel ?
- Mental, Sens, Conception.
- Raison, Discernement, Conscient, Pensée.
- Dans la pensée, l'intellect discrimine, le mental est éveil.
- Le penseur se pense lui-même, il conçoit son identité ou son identité se conçoit en lui.
- Le penseur utilise son mental comme un outil.
- Le mental est contenu pensé, relation au Soi, attention spatiale.
- L'attention connecte tous les mondes.

Sagesse pratique

Présent à soi-même, au groupe des transformateurs

Sur la note de la Joie qui embrasse tout, 3 OM

Du centre de soi-même, placer dans la lumière la pensée-semence

réfléchir sur son sens, ses implications pratiques

pour soi dans la vie, pour l'humanité aujourd'hui

Se recentrer dans le cœur ouvert

Exprimer sa gratitude pour ce qui a été offert et perçu OM

sa volonté de l'appliquer OM

sa vision de l'action réussie OM

Dans l'affirmation totale de l'Existence

se placer dans le déversement d'Esprit, de Lumière, d'Amour,

énoncer avec intention la formule finale

Noter sur un cahier les impressions reçues au cours de la réflexion (ou après la méditation)

Les pensées-semences (objet de la réflexion) sont choisies pour leur Beauté reconnue, leur aspect positif, leur application pratique ; ce peut être :

- La lumière vainc les ténèbres.
- L'humilité vient d'un juste sens des proportions.
- Le conflit se résout par une compréhension équilibrée.

- La joie est une sagesse particulière.

...

- Des extraits de l'Ancien Commentaire, les aphorismes des 7 rayons dans le *Traité sur les 7 Rayons*, tome 1, p. 82 à 107.

- Des phrases de l'Agni Yoga, notamment dans les livres L'APPEL, COMMUNAUTÉ, CŒUR...

La formule finale peut être un OM, un mantram connu (Grande Invocation, Affirmation créatrice) ou une formulation que vous avez choisie. L'important est d'affirmer ce que vous pensez. Cette formule s'adresse à tous et fait participer à l'Unité et à l'évolution.

14 règles pour les chercheurs

Voir *Initiation Humaine et Solaire*, p. 169.

Vous pouvez compléter les commentaires.

Règle 1 :

> "Que le disciple sonde les profondeurs de son cœur. Si le feu brûle clair, réchauffant son frère sans cependant le réchauffer lui-même, l'heure est venue de demander à se tenir devant la porte."

Si le feu le réchauffait lui-même, ce serait du narcissisme ou de l'apitoiement sur soi. Cela fait penser à la Lumière sur le Sentier, "Avant que les yeux puissent voir, ils doivent être devenus inaccessibles aux larmes..."

Règle 2 :

> "Lorsque la candidature a été posée en triple forme, que le disciple ne s'en soucie plus, qu'il oublie de l'avoir posée."

Le désir de progrès de reconnaissance ou d'initiation est encore égocentrique et empêche de travailler plus avant. Ce désir est une charge pesante, qu'il soit donc abandonné dans la tâche en cours.

Règle 3 :

> "L'appel doit être triple et doit résonner pendant longtemps. Que le disciple le fasse retentir à travers le désert, au-dessus de la mer et à travers les feux qui le séparent de la porte voilée et cachée."

La porte est toujours là.

L'appel est émis au cours du travail, demande d'inspiration de force et d'amour pour le travail.

Règle 4 :

> "Que le disciple soit attentif à l'évolution du feu ; qu'il alimente les vies inférieures, maintenant ainsi la roue en évolution."

Le corps est un animal dont il faut prendre soin. Le sport, la fantaisie, la détente, se cultiver font partie de la vie humaine et ne doivent pas être méprisés ou atrophiés.

Règle 5 :

> "Que le candidat veille à ce que l'Ange Solaire obscurcisse la lumière des anges lunaires, restant le seul astre dans le ciel microcosmique."

Cette règle équilibre la précédente ; l'instrument n'a pas à prendre les rênes, il reste au service de Celui qui guide.

Règle 6 :

> "Les feux purificateurs brûlent d'une lumière faible et voilée lorsque le troisième est sacrifié au quatrième. Ainsi, que le disciple s'abstienne de prendre la vie et qu'il nourrisse ce qui est inférieur du produit du second."

L'encrassement se perçoit rapidement, avec la viande, l'alcool ou la fumée. L'impression d'aisance, de légèreté de rayonnement est à cultiver, elle permet de surmonter les obstacles.

Pourtant le troisième (l'animal) sert (et non "est sacrifié") l'humain, la mobilité (3ème règne) sert la créativité (4ème règne).

Règle 7 :

> "Que le disciple soit attentif à l'énonciation de ces sons qui ont écho dans les salles où se trouve le Maître. Qu'il n'émette pas ces notes inférieures qui suscitent des vibrations dans le monde de Maya."

Les aléas de la vie personnelle sont assumés par le disciple et aucune demande n'est faite hormis pour contribuer ou faciliter le travail. Toute demande de ressource doit donc être émise dans une grande pureté.

Règle 8 :

> "Lorsque le disciple s'approche du portail, les sept majeurs doivent s'éveiller et évoquer la réponse des sept mineurs sur le double cercle."

Les centres s'éveillent en réponse à l'impact et à la reconnaissance des sept rayons ou qualités. Le disciple les émet selon le besoin ressenti.

Règle 9 :

> "Que le disciple se joigne au cercle de ses autres "moi". Mais qu'une seule couleur les réunisse et que leur unité apparaisse. Ce n'est que lorsque le groupe est reconnu et discerné intuitivement, que l'énergie peut être sagement diffusée."

Chacun s'incarne pour diffuser un rayon ou qualité. Lorsque cette qualité est reconnue, qu'elle rayonne clair et fort. Le groupe est créé par cette clé intérieure, les groupements physiques ne sont qu'une expression partielle et mélangée de la couleur subjective de base.

Règle 10 :

> "L'armée de la Voie, les dévas en rang serrés, travaillent sans relâche. Que le disciple s'applique à considérer leurs méthodes, qu'il apprenne les règles selon lesquelles cette armée travaille dans les voiles de Maya."

Maya ou apparence est tissée des formes produites par les bâtisseurs selon les champs de forme ou structures. Tout conditionnement, croyance, sensation, émotion est un déva ou champ de forme (un contenu diffusé dans l'espace). Le disciple en tant qu'Ange solaire et son reflet, la personnalité, construisent le corps causal. Les humains utilisent les formes et se libèrent, les dévas grandissent par la sensation.

Règle 11 :

> "Que le disciple transfère le feu du triangle inférieur au triangle supérieur et préserve ce qui est créé au moyen du feu du point médian."

Le point médian est le cœur, organe d'amour qui préserve et entretient. Le triangle inférieur concerne les trois centres en dessous du diaphragme, le triangle supérieur ceux au-dessus : tête, cœur, gorge.

Le commentaire dans *Initiation Humaine et solaire* est complet.

Règle 12 :

> "Que le disciple apprenne l'usage de la main dans le service, qu'il cherche à ses pieds la marque du messager et qu'il apprenne à voir avec l'œil qui regarde entre les deux."

La main est l'instrument du cœur, donc de l'amour.

Règle 13 :

"Il y a quatre choses que le disciple doit apprendre et comprendre avant que puisse lui être révélé le mystère le plus profond :

a) les lois gouvernant ce qui irradie

b) les cinq significations de la magnétisation

c) la transmutation, ce secret perdu de l'alchimie

d) la première lettre du Mot qui lui a été conféré, ou le nom égoïque secret."

Rayonner suppose une source et un échange avec l'espace environnant. Question de potentiel. Ce qui rayonne attire ce qui a une affinité avec cette source. Le son, la chaleur, la lumière sont de telles irradiations.

La magnétisation concerne aussi bien l'eau à laquelle on impose les mains, le groupe de travail que l'on soutient que l'ashram auquel l'on participe.

Transmuter signifie élever la fréquence de l'activité vibratoire.

Le Soi a une couleur, une note musicale et une clé : le Mot. Quelle est la vôtre ?

Règle 14 :

"Écoute, touche, regarde, applique, connais."

Les trois premiers impératifs concernent l'éveil. L'application est la preuve de la perception et enracine la compréhension. Une règle ultérieure dit : l'initié sait parce qu'il travaille, l'application en est la prémisse. Co-naître synthétise tous ces modes de relation.

Intégrer les valeurs

Les techniques d'AT (Analyse Transactionnelle) et de la PNL (Programmation Neuro-Linguistique) permettent d'explorer ses croyances et ses valeurs, de les modifier, donc de s'en détacher. L'exercice qui suit concerne les 5 injonctions de base d'AT (Sois parfait, Sois fort, Fais plaisir, Fais vite, Fais effort) ; vous pouvez travailler avec d'autres injonctions telles que Sois sage, Amuse-toi bien, Sois douce, Sois toi-même). Il est cependant important de ne travailler que 5 injonctions à la fois, puisque s'y rajoutent la position "méta" d'observateur ou vision lucide et le recentrage final.

L'exercice peut se pratiquer seul (en passant en méta après chaque position) ou à deux, le second étant alors observateur et prenant des notes.

1/ Choisir les couleurs appropriées à chaque injonction

2/ Écrire les injonctions sur les couleurs

3/ Choisir une des 5 pour commencer

(la moins connue apparemment)

La placer au sol, monter sur le papier pour explorer dans quelle énergie tu es quand tu vis l'injonction.

Que vois-tu ?

Que ressens-tu ?

Que te dis-tu ?

Quelles questions se posent ?

Sur quelles situations de la vie çà te "branche" ?

4/ (Variante) Explorer l'axe Involution-Evolution

Que se passe-t-il quand çà se dégrade, se désintègre ?

Que se passe-t-il quand çà s'améliore, s'enrichit ?

5/ Poursuivre par les autres injonctions.

...

6/ Passer en position "méta"

Quelles relations ont entre elles ces différentes feuilles ?

Comment je les vois de l'extérieur ?

7/ Se recentrer en s'identifiant à une forme d'équilibre ou symbole ou état de référence (dit état-ressource).

La visualiser, la projeter au sol, y aller, émettre un son.

Note : Si je fais l'exercice seul, je note l'impression après chaque feuille en passant à la position "méta" où j'observe l'expérience.

Si nous faisons l'exercice à deux, le premier (à jouer) passe en position méta après les cinq feuilles ; puis nous inversons les rôles.

Noter l'emplacement des feuilles par rapport à l'entrée, les fenêtres, le Nord, l'Est...

Intégrer les qualités

Le même exercice peut s'effectuer avec 5 qualités de base ou avec les 7 rayons :

1 Volonté-pouvoir

2 Amour-sagesse

3 Intelligence active

4 Harmonie, Beauté

5 Connaissance concrète, science

6 Dévotion, Idéalisme

7 Rituel, Magie cérémonielle, processus ordonné

1/ Donner un nom (un verbe) à chaque qualité

2/ Choisir une couleur (la visualiser précisément, prendre un papier de couleur ou colorier une feuille)

3/ Écrire le verbe de la qualité sur la feuille

4/ Prendre une des feuilles et la placer sur le sol

Monter sur le papier et explorer l'état ressenti

Que vois-tu ?

Que ressens-tu ?

Que te dis-tu ?

Quelles questions se posent ?

Sur quelles situations de la vie çà te "branche" ?

5/ Explorer l'axe concret-abstrait

plus concret, plus dans la forme, au quotidien

ou plus abstrait, radiant, à long terme

6/ Passer en position "méta" ou observateur sur l'ensemble du jeu : comment les qualités jouent entre elles ?

7/ Se recentrer en s'identifiant à un état référence (éventuellement avec un symbole, un son...). Que vient-il ?

Intégrer la personnalité à l'âme

Préambule

La personnalité est un terme psychologique qui provient de persona : *le masque*. Elle désigne habituellement l'ensemble des réactions acquises ; c'est une capacité de comportement et de réaction à l'environnement.

À un certain stade, on a tendance à la combattre, elle bloque et empêche d'avancer. (Vers quoi ?)

À un autre stade, la personnalité est vue comme l'expression ou extériorisation de l'être.

Certains diront le troisième aspect de l'UN

- le premier étant l'Oeil unique qui s'identifie à tout,
- le second aspect étant la pure conscience.

La personnalité peut donc être vue comme

- le pôle négatif de l'aimant Conscience-concrétisation

  le Soi agit par attraction ou magnétisme

- l'animal du couple cavalier-cheval

  parfois le cheval entraîne le cavalier

- l'horizon réduit de la route dans la métaphore du conducteur (nous sommes à l'auto-école) ;

  Ce qui déborde l'activité de la voiture (et du conducteur) n'est pas envisagé.

Individualisation

Chacun se croit un individu à part entière.

C'est oublier que nous partageons l'air, la nourriture, les molécules de la planète. Notre comportement, aussi, est appris et partagé par de multiples êtres, de la même famille (certains intonations, traits d'humour...) et d'autres espèces (défense du territoire, rituel de séduction, approche de congénères...).

Nous croyons être nous-mêmes, un être original et unique et sommes, bien souvent, habités par des réactions "instinctives", héritées ; nous sommes conditionnés.

Des rôles, des attitudes dictent notre comportement à notre insu, et nous jouons au parent, à l'enfant, à la personne bien élevée, à l'activité, au perfectionniste, au doux, à l'aspirant-disciple...

Ces rôles ou subpersonnalités sont des parties de nous-mêmes qui, un moment, prennent les rênes mais ne sont que des programmes élaborés, des schèmes réguliers qui ont eu leur utilité et qui se perpétuent (cf. Assagioli, Dr Hal et Sidra Stone pour les subpersonnalités, l'analyse transactionnelle, la PNL et les croyances...).

L'intégration de la personnalité n'est pas acquise, elle s'effectue sous l'influence de l'âme.

Exercice

Chercher le point ou être qui décide.

Il se dégage des rôles, attitudes, traits de caractère.

Etre humain adulte.

La personnalité se compose d'une

- fonction coordinatrice, exécutive

  elle choisit les actions, poursuit l'effort, établit les relations

  (point vert, activité personne)
- vision lucide, témoin

  conscience cérébrale et corporelle...

  (point bleu, conscience personne)
- proximité de l'empreinte psychique

  Source ou Intention originelle (pourquoi nous sommes là)

  (point rouge, volonté personne)

Ces trois aspects peuvent exprimer toutes les qualités

Cercle chromatique (comportant toutes les couleurs saturées)

Dans ce cercle installer

l'activité personne

la vision lucide

la proximité de l'empreinte psychique

UNITE D'ACTION, **RADIANCE**

Au cercle chromatique avec les 3 points, vert, bleu outremer, rouge se superposent

le cercle bleu de l'emblème d'illumination

le cercle rouge du signe de Paix

Les 3 cercles superposés

Signe de Paix, 3 points rouges

Cercle bleu, 3 points rouge, bleu, vert

Cercle chromatique, 3 points rouge, bleu vert

imprègnent toutes les activités.

1 OM qui relie à tous les humains.

Quelques questions

Comment vit-on la fonction innovation ?

Comment se sent-on à ce moment-là ?

Comment cela s'inscrit-il dans le corps ?

Quelle vibration est là ?

Et pour la fonction ouverture ? adaptation ?

Pour aider le monde à changer

Dans l'intention d'aider l'humanité à changer, nous pouvons

- choisir 3 aphorismes parmi les sept qui suivent
- énoncer 3 OM (un fort, un mezzo voce, un silencieux)
- s'unir au groupe subjectif mondial
- s'unir aux Guides qui nous inspirent
- installer chaque aphorisme choisi pendant 1 minute

  énoncer d'abord l'aphorisme lui-même puis les trois phrases descriptives

  puis reprendre l'aphorisme seul

  noter la position énergétique produite

    la qualité perçue et rayonnée

    l'évocation mentale, associations d'idées...

  l'installer dans la conscience humaine
- se retirer dans le silence pour laisser se diffuser la qualité
- terminer l'exercice par 3 OM
- partager les impressions
- par la suite, approfondir chacun les implications des aphorismes.

Aphorismes pour changer

1. INSCRIS DANS LA VIE.

   Inscris le changement dans les actes quotidiens.

   Toi aussi, inscris-toi dans la vie.

   Tout se renouvelle.

2. ACCUEILLE.

   Le changement ne se fait pas seul.

   Accueille idées, collaborateurs, valeurs, propositions, procédés...

   Si les détails sont prévus, ce n'est plus un changement, mais une application mécanique, sourde et aveugle. Accueille.

3. RESTE AU CENTRE.

   Coordonne, exprime ta pensée, conçois, élabore, suggère, participe avec les autres,...

   mais, en toi-même, reste au centre du mouvement.

4. DÉGAGE L'HARMONIE

   Mets en valeur les apports.

   Qu'ils brillent, dans l'équilibre et la beauté.

   Élargis les possibilités.

5. VOIS LE ROLE À JOUER (le vôtre puis le tien).

   Perçois la dynamique d'ensemble,

   Là se trouve le pouvoir de créer.

   Quelle pierre apporter à la construction ? Quelle qualité ?

6. ATTIRE, INCITE, INSPIRE.

   L'exemple convainc, inspire-les donc.

   Attire par le don, l'écoute, la compréhension.

   Par la parole en accord avec les actes, le souffle vivifie.

7. CONSTRUISONS POUR L'AVENIR.

   Base, But, Moyens.

   Approfondissons le but, -au-delà du superficiel-

   Élargissons la base,

   – le plus minime, le plus quotidien est le plus efficace –

   Inventons les moyens, ensemble.

Ces aphorismes sont transcrits à partir des aphorismes du 7ème Rayon, tome 1 du *Traité sur les 7 Rayons*, p. 86-87 Angl.

Quinze règles de création consciente

Prenez une règle par mois pour l'étudier. Vous saurez alors mieux ce qui crée votre projet de vie et comment vous pourrez créer à votre tour. Le traité sur le Feu cosmique (p. 997 Angl. et suivante) donne ces règles et fournit des commentaires fort instructifs. Le traité sur la Magie Blanche est construit autour de ces règles, mais ne vous perdez pas dans la lecture. Il s'agit ici, non d'acquérir des connaissances, mais de méditer et de trouver en soi les ressorts de la création.

Ceci permettra d'ancrer ce circuit énergétique en vous, d'affiner votre perception de cohésion de toute forme, de faciliter cette approche à d'autres chercheurs ultérieurs.

Six règles pour le plan mental

Phase de conception du projet

Règle 1 :

> L'Ange solaire [l'être de pure conscience] se recueille, ne disperse pas sa force, mais en profonde méditation communique avec son reflet.

Règle 2 :

> Quand l'ombre a répondu, dans la méditation profonde le travail se poursuit. La lumière inférieure se dirige vers le haut ; la lumière plus grande illumine les trois et le travail des quatre se poursuit.

Règle 3 :

> L'énergie circule. Le point de lumière, le produit des travaux des Quatre grandit et croît. Des myriades s'assemblent autour de sa chaleur lumineuse jusqu'à ce que cette lumière diminue. Son feu s'obscurcit. Alors le deuxième son retentit.

Règle 4 :

Le Son, la lumière, la vibration et la forme se mêlent et se fondent ; ainsi le travail est un. Il se déroule selon la loi et rien maintenant ne peut empêcher le travail d'avancer. L'homme respire profondément. Il concentre ses forces et détache la forme-pensée de lui-même.

Règle 5 :

Trois choses retiennent l'attention de l'Ange solaire avant que l'enveloppe créée ne descende : la condition des eaux, la sécurité de celui qui crée ainsi, et la contemplation soutenue. De sorte que le cœur, la gorge et l'œil sont liés par un triple service.

Règle 6 :

Les champs de force [champs de cohésion des formes] des quatre inférieurs sentent la force lorsque l'œil s'ouvre ; ils sont lancés sur leur route et perdent leur maître.

Cinq règles pour le plan affectif

Ce plan est l'ensemble des tendances attractives et de réaction à l'environnement. Phase de sensibilisation et de motivation

Règle 7 :

On voit les forces doubles sur le plan où il faut chercher le pouvoir vital ; les deux sentiers font face à l'Ange solaire ; les pôles vibrent. Celui qui médite est confronté à un choix.

Règle 8 :

Les constructeurs de sensibilité [forces de la chaleur sensible ou forces symbolisées par l'élément eau, essence du feu de Bouddhi dont la manifestation la plus basse est

le plan affectif, FC, p. 58 Fr] répondent au son. Les eaux fluent et refluent. Que le créateur veille à ne pas se noyer au point où la terre rencontre l'eau. Le point médian qui n'est ni sec ni humide doit lui fournir la place où mettre les pieds pour se tenir debout. Là où l'eau, la terre et l'air se rencontrent, est le lieu où peut s'accomplir la création.

L'Ancien commentaire signale :

"Quand le feu est tiré du point le plus profond du cœur, les eaux ne suffisent pas à l'anéantir. Il jaillit comme un courant de flamme, il traverse les eaux qui disparaissent devant lui. C'est ainsi que le but est trouvé."

"Quand le feu descend de Celui Qui veille de là-haut, le vent ne suffit pas à l'éteindre. Les vents mêmes protègent, défendent et aident le travail, guidant le feu qui tombe vers le point d'entrée."

"Quand le feu émane de la bouche de celui qui pense et voit, alors la terre ne suffit pas à cacher ou détruire la flamme. Elle nourrit la flamme, causant une croissance et une ampleur du feu qui atteint l'étroite porte d'entrée."

Règle 9 :

Au prochain stade, la condensation s'ensuit. Le feu rencontre les eaux, la forme gonfle et croît. Que le créateur place la forme sur le chemin qu'il faut.

Règle 10 :

À mesure que les eaux baignent la forme créée, elles sont absorbées et utilisées. La forme croît en force ; que le créateur continue ainsi jusqu'à ce que le travail soit suffisant. Que les constructeurs extérieurs cessent alors leurs travaux et que les constructeurs intérieurs entrent dans leur cycle.

Règle 11 :

Le travailleur, selon la loi, doit maintenant accomplir trois choses. Premièrement, s'assurer de la formule qui confinera ces vies dans la sphère qui les limite ; ensuite prononcer les mots qui leur diront quoi faire et où emporter ce qui a été fait ; finalement émettre la formule mystique qui le sauvera de leur action.

Quatre règles pour le plan physique

Phase de réalisation du projet

Règle 12 :

Le réseau palpite. Il se contracte et se détend. Que le créateur saisisse le point médian et libère ainsi les "prisonniers de la planète" dont la note est juste et exactement accordée à ce qui doit être fait.

Règle 13 :

Le créateur doit reconnaître les quatre, noter dans son travail la note de violet qu'ils manifestent et construire ainsi l'ombre. Quand il en est ainsi, l'ombre se revêt d'elle-même et les quatre deviennent les sept.

Règle 14 :

Le son gonfle. L'heure du danger pour l'âme courageuse approche. Les eaux n'ont pas fait de mal au créateur désintéressé et rien ne pouvait l'inonder ou le noyer. Maintenant le danger du feu et des flammes menace et on aperçoit, encore indistinctement, la fumée qui s'élève. Qu'il en appelle à nouveau, après un cycle de paix, à l'être de pure conscience [l'Ange solaire].

Règle 15 :

> Les feux approchent de l'ombre, cependant ne la brûlent pas. L'enveloppe de feu est terminée. Que le créateur psalmodie les mots qui unissent le feu et l'eau.

Note : Les termes sanscrits ont été remplacés par des termes plus actuels, et 'création' nous a semblé le mot juste pour désigner l'ensemble du processus. Le lecteur retrouvera les termes originaux dans les ouvrages cités.

Note 2 : Si une durée d'un mois pour chaque règle vous semble trop longue, essayez une durée d'une semaine. Cependant sachez que votre conception physique a duré 9 mois, et le créateur savait ce qu'il faisait !

Il nous faut découvrir les règles de création consciente -englobant par ce terme les aspects rationnels et irrationnels ou qui n'arrivent pas habituellement à la surface de la conscience de veille.

Un mode opératoire

Le mode opératoire suivant peut vous aider à réfléchir en tant que mental illuminé sur ces règles.

Phase préliminaire : contact

Prendre contact avec la Source de Conscience

(en visualisant un soleil, avec l'emblème d'illumination, ou tout autre moyen qui vous convient)

Phase intermédiaire : réflexion :

Tourner cette lumière vers le terme choisi

Enregistrer les exemples, les réflexions

Lire des références

Phase de retrait : gratitude

Remercier pour la perception reçue, et ainsi s'en libérer

Énoncer un OM

Seconde pratique proposée

Par 3 OM s'aligner sur le Créateur conscient, s'unir à Lui.

1. Le créateur conscient tourne sa lumière vers notre mental et notre cerveau. Nous devenons réceptif aux règles qu'il applique.

   Chercher le sens de la règle et

   percevoir le tracé énergétique de la règle étudiée [15 mn]

2. Chercher dans notre pratique professionnelle ou personnelle l'application de cette règle ou son équivalent [5 mn]

3. Appliquer cette règle à un projet de service

Terminer en envoyant notre gratitude aux créateurs conscients et en rayonnant sur le monde la lumière de la compréhension.

3 OM.

Cette méditation est structurée en 3 temps : Soi, non-soi et relation entre les deux. Le projet de service qui résultera de l'étude des 15 règles a pu débuter auparavant et il se fortifiera grâce à cette étude. Le projet de service peut aussi naître d'une vision élargie et amener à un autre genre d'activité.

CONTRIBUER À L'ÉVOLUTION

Se connaître pour se rendre utile

Introduction

Le contact avec le Soi réel donne un sens d'identité à l'individu, de l'assurance et l'incite à se rendre utile. Fréquemment, cette énergie s'exprime d'abord en tant que présence dans la vie quotidienne, puis dans le lancement d'un projet, puis dans une présence tout au cours de sa vie quotidienne. Le ciel paraît si grand à l'aspirant que tout est possible et, de fait, tout est possible. Mais il doit s'orienter, concentrer son effort et choisir une voie, un champ ou un mode de travail. L'utilité du disciple dépend de ses compétences et donc de l'adéquation entre son équipement et le domaine de service qui l'attire. Il faut du temps, une étude détachée, la connaissance de l'humanité pour que l'apprenti serviteur trouve sa voie et commence par prendre un chemin. Or cette étude détachée de lui-même est justement difficile, car le service n'a pas encore aidé l'aspirant à se tourner vers l'extérieur. L'étude attentive de ses mécanismes lui permettra de prendre conscience de ses réactions instinctives, donc d'agir plus intelligemment et finalement d'être une aide réelle pour ses semblables et le travail.

Projet de vie

Le projet de vie peut se découvrir ou se dessiner de trois manières au moins.

3/ par l'astrologie. en étudiant les axes du thème, la place du Soleil, de la Lune, des nœuds lunaires, les conjonctions, etc …

2/ par une étude réfléchie des traits de caractères.

Par exemple au sujet des rayons ou selon la PNL, pour dessiner la carte du monde et repérer les critères, valeurs et orientation fondamentale du moi …

1/ en approchant directement le noyau énergétique en question.

Ou encore en combinant ces trois types d'approche.

On veillera à ne pas viser trop haut, (aspiration de l'âme) mais bien à prendre en compte les choix effectués sur terre, pour trouver le bonheur, réussir sa vie, …

Il importe de distinguer les visions (rationnelles) données par des outils, des techniques … et la tendance centrale ou mouvement central, n'est-ce pas là le but du yoga ?

Méditation

1/ S'aligner sur l'âme par 3 OM, moyen, doux, silencieux

Pressentir l'étincelle divine qui sous-tend la pure conscience

La conscience se tourne vers notre Moi incarné

2/ Faire vibrer l'organisme incarné (la personnalité individuelle, l'instrument d'activité)

3/ Quelle est son orientation fondamentale ?

"Réussir sa vie", c'est quoi ? Quel est notre but dans la vie ?

Qu'est-ce que le bonheur pour nous ? Quelles sont nos valeurs de base ?

Demander inspiration en 3 mots ou une phrase.

4/ (Historique) Quel choix avons-nous fait pour réussir notre vie ?

Dans quel contexte ? À l'adolescence, la jeunesse, plus tard ?

5/ Offrir la personnalité au service de la pure conscience, soutenue par l'Esprit.

Analyse des 7 facteurs conditionnants

> "il faut se souvenir que le type pur d'un rayon n'existe pas encore pour la raison qu'on ne peut encore trouver une forme, un mécanisme ou expression parfaite de la qualité d'un rayon... Les rayons concernent l'énergie et la conscience et déterminent l'expression, mais lorsque la matière utilisée et le véhicule en question est imparfaitement évolué, il y a limitation et perte automatique de beaucoup d'énergie."
>
> *Rayons* 1 p. 73

Toute forme étant animée par le Soi, est réceptive aux 7 qualités du Soi, mais elle est elle-même guidée, animée par l'une des 7, qui est sa ligne principale, sa note de base.

Du point de vue qualitatif, tout corps dans une substance donnée (à un niveau donné donc) est coloré principalement par l'une des sept couleurs, animé par l'une des sept notes.

L'OBSERVATION DE SOI-même tel qu'il est proposé dans Mirage, problème mondial (p. 247-249) permet d'apprendre beaucoup.

Ce passage dit aussi **POURQUOI** cette connaissance est utile. Il s'agit de "distribuer et manipuler la force sur le plan éthérique".

Dès que nous percevons le rayonnement, il nous faut vivre en rayonnant. Si l'étudiant maîtrise son mécanisme, "la vision et l'expression finalement coïncideront" et la vie sur le plan physique sera réellement utile.

Cherchons la simplicité, travaillons avec des hypothèses, la conviction peut venir, mais ne figeons pas en un schéma rigide ce qui est essentiellement qualité soi-consciente.

Le mental permet d'unifier les phénomènes et d'en faire la synthèse. La connaissance des rayons d'un équipement permet d'unir les valeurs qui importent à cet individu, les difficultés et facilités qu'il a, les modes de service ou de contact immédiatement disponibles.

Une formule algébrique telle que TROIS, 2,1 (5, 6,7) pour Monade, Ame, Personnalité (mental, affectif, éthérique) résume un faisceau de qualités.

Traduire cette formule en couleurs et en notes nous permet de sortir de l'intellectualisme et d'approcher de l'intérieur ces qualités.

Dans tout ce domaine d'ANALYSE DES RAYONS, nous reprenons simplement et interprétons des éléments provenant d'Alice Bailey, de l'Institut des 7 rayons (et les articles publiés dans sa revue) ou de l'institut de psychanimie. Thèmes et questionnaires en proviennent.

Rayon de l'âme (Soi)

Tout âme est amour, le Soi est relation, mais cette relation, cet amour est coloré par l'une des sept. La perception de cette qualité apparaît facilement dans la méditation et (aux autres) dans un groupe spirituel se réunissant sur le plan physique.

Les thèmes qui suivent aident à percevoir le canevas des 7 rayons égoïques, celui de mon groupe d'âme et aussi celui des autres couleurs.

Ma contribution à un groupe

1. Une ferme puissance, la volonté de libérer

   Je mets l'accent sur le but.

2. L'écoute et la compréhension

   Je cherche à unir le groupe

3. Intelligence et subtilité

   J'expose les idées sous-jacentes

4. Harmonie et relief

   Je saisis les contrastes et pousse les choses plus loin

5. Clarté et précision

   Je cherche des méthodes ou des moyens pensés

6. Idéalisme et Perfectionnement

   Je cherche à élever et à aller plus haut

7. Rythme et coordination

   Je cherche à ce que le groupe exprime toute sa richesse en trouvant son rythme

Rêves d'adolescent

Que vais-je faire de ma vie ?

1. Je voudrais être un meneur d'hommes, puissant, dynamique et bienveillant, servant le plus grand bien.
2. Je voudrais avoir une profonde compréhension aimante des gens, et de l'intuition pour les aider à développer tout leur potentiel.
3. Je voudrais disposer d'une grande agilité mentale et de créativité, pour les appliquer à de nombreux défis intellectuels. Il y a tant à faire !
4. Je voudrais exprimer l'art dans chaque aspect de ma vie, inspirant ainsi les autres à accroître leur sensibilité à la Beauté et à l'harmonie.
5. Je voudrais découvrir les mystères de la Nature par la recherche et l'expérimentation scientifique.
6. Je veux vivre avec une foi et un engagement total – conformément à ma plus haute "Vision du Bien".

7. Je cherche à amener un ordre rythmé dans le chaos de la vie humaine en "ancrant" des idées progressives, en les mettant en activité pratique et en voyant leur expression parfaitement aboutie.

1'. Je voudrais libérer les gens de toute forme d'esclavage.

2'. Je voudrais parvenir à une compréhension sage et totale de la vie pour enseigner et illuminer les autres.

3'. Je voudrais parvenir à la Vérité par la puissance d'une pensée profonde et d'un raisonnement impeccable.

4'. Je voudrais être un médiateur, pour réconcilier les conflits humains et être un instrument de paix.

5'. Je voudrais inventer ou développer ces mécanismes, instruments ou techniques qui transformeront et élèveront la qualité de la vie humaine.

6'. J'aspire à servir Dieu, ou l'idéal le plus élevé, avec une foi totale et une dévotion sans faille.

7'. Je voudrais avoir un rôle pratique, efficace, en reconcevant et transformant les schémas de la civilisation humaine, pour qu'apparaisse un autre Ordre.

Expérience de l'énergie du soi

Je perçois le Soi (mon être supra-conscient) comme

1. Charge dynamique de volonté et de puissance spirituelle
2. Épanchement brillant de sagesse aimante
3. Afflux stimulant d'intelligence créatrice, fluide, active et aiguë, reflétant le Plan divin.
4. Besoin intérieur d'apporter l'harmonie et la beauté
5. Incitation à pénétrer les voiles de la matière et de la forme pour révéler le secret.

6. Besoin incessant de trouver et de suivre quelqu'un à qui consacrer une dévotion totale.
7. Besoin de manifester les idées divines en une forme parfaite.

Activité la plus joyeuse

1. Etre pur et sans qualification. Etre en une liberté complète.
2. "être amoureux" ou aimer, la poursuite et la distribution de la lumière de la compréhension intuitive.
3. L'activité elle-même et la théorisation. Penser, créer, adapter.
4. Mêler, mélanger et harmoniser.
5. Découvrir. Etre sur le point de trouver.
6. L'amour complet de quelqu'un et recevoir son amour total. Chercher le salut hors de ce qui est imparfait.
7. Créer l'ordre à partir du chaos. La création de formes qui expriment l'ordre intérieur.

Ce qui a le plus de sens

1. La persistance immortelle dans l'état d'identification à la Vie Une.
2. Relier chaque chose à chaque autre chose.
3. Compréhension intelligente et la coordination de nombreux courants d'énergie, de pensée ou d'action.
4. Accomplissement harmonieux de toute circonstance, relation ou projet
5. La nature mystérieuse de la réalité. La solution à la question.
6. Ce qui relie à l'objet de leur dévotion. (Partialité extrême).
7. L'union de l'archétype et de la forme. L'ordre conforme à l'Idée.

Le plus grand sens du sacré

1. L'identification avec l'Identité unique, la Vie Une, le Soi unique.

   Se trouver en présence de la puissance du Divin inspire une exultation sacrée, fait se réjouir solennellement de la majesté et de l'omnipotence du SOI.

2. L'Amour Divin. L'intimité spirituelle de tout ce qui est apparemment séparé. Signes d'inséparabilité.

3. Beaucoup d'agnosticisme mais les systèmes cohérents de pensée, les théories élégantes suscitent un sens du sacré. Aussi, le jeu des énergies à l'œuvre.

4. La beauté.

5. Le mystère du monde tel qu'il est.

6. L'objet de la dévotion, la forme de leurs idéaux.

7. La contemplation des formes qui incarnent parfaitement un aspect de la Conception universelle.

Le désir au fond du cœur

1. Etre l'Un et Lui seul.

   C'est une synthèse et une indivisibilité extrêmes.

2. Etre amoureux ou aimer tout, un avec tous.

3. "Planifier avec Dieu et le Tout" ou faire les opérations qui manifesteront le Plan.

4. Vivre en beauté et devenir la Beauté elle-même.

5. Connaître la Vérité. Percer le Mystère.

6. Aimer et être totalement aimé par le "Bien-aimé" qui atteint et exprime l'idéal le plus élevé.

7. Parvenir à une expression parfaite de l'archétype. Accomplissement. Voir les résultats tangibles de leur pensée et de leur travail.

Rayon de personnalité

La personnalité comprend l'ensemble du comportement intelligent et coordonné. Son rayon se perçoit facilement, de plusieurs façons :

dans la manière de rencontrer des obstacles (manière habituelle d'y réagir, et manière de se créer des difficultés),

dans les occupations choisies dans les vingt ans (reflet des forces personnelles, le plus souvent),

dans les traits à transformer... cependant, même le rayon de l'âme peut induire des excès qui sont aussi à transformer.

Restons modestes et demandons-nous quelle qualité naturelle exprime mon comportement.

Traits à transformer

Choisir trois traits (seulement) dans la liste suivante :

Obsession des règles et régulations

Enthousiasme incontrôlé

Scepticisme excessif

Trop de hauts et de bas

Énergie gaspillée par suractivité et agitation

Volontarisme

Désir de dominer et de contrôler les autres

Peur par excès de sensibilité

Manipulation et arrangement

Rechercher le compromis à tout prix

Intolérance des idées qui n'entrent pas dans la connaissance établie

Empressement exagéré à croire et à faire confiance

Soumission à l'habitude et à la routine

Trop de préoccupation pour l'ordre et les détails

Dépendance excessive des autres

Trop d'analyse et de dissection intellectuelle

Tendance à combattre et à s'opposer

Fierté intellectuelle

Beaucoup trop d'étude sans action

Ambition sans frein pour le pouvoir

Autres thèmes d'observation

Quels thèmes d'observation permettent de percevoir le rayon de la personnalité ? Cela suppose de discerner ou définir la personnalité : expression de l'Esprit, ancrage de l'Etre dans la matière, conscience incarnée, comportement intelligent, identité personnelle,

Les thèmes peuvent être notamment les suivants :

- plaisir marquant ("on se sent bien quand...")
- manière de travailler ou activité de prédilection
- manière d'affronter un problème
- défaut majeur
- signe zodiacal

Michael Robbins indique aussi les éléments suivants (*The tapestry of the Gods*) :

Instrument d'expression de l'âme

Moyen d'intégrer les domaines mental, sensible, et vital

Moyen de diriger et coordonner l'activité physique

Moyen d'établir une identité personnelle unique

Moyen de se démarquer et de compter sur soi

Moyen de choisir la vocation préliminaire

et aussi

Moyen de s'opposer au Soi

Moyen d'échapper à l'appel supérieur

Moyen de limiter l'expansion de conscience

Moyen d'exprimer la séparativité

Moyen d'attirer l'attention sur soi

"Le signe zodiacal détermine le rayon de personnalité."

Alice Bailey

On peut relier un signe aux rayons affluant de la constellation ou au rayon du régent orthodoxe du signe, cela reste une hypothèse, ce qui permet de restreindre le choix initial et d'explorer plus facilement

Bélier	1, 7, 6	Taureau	4, 1	Gémeaux	2, 5
Cancer	3, 7, 4	Lion	1, 5, 3	Vierge	2, 6, 4
Balance	3, 5	Scorpion	4, 6	Sagittaire	4, 5, 6, 2
Capricorne	1, 3, 7, 5	Verseau	5, 2, (7 ?)	Poissons	2, 6

Sous-Rayons de la Personnalité

Le Tibétain indique que, sauf cas exceptionnel pour des disciples par exemple, l'humanité a des corps sur les rayons suivants : 1, 4, 5 pour le mental, 2 ou 6 pour l'affectif, 3 ou 7 pour l'éthérique-physique.

Très probablement, nous nous rangeons dans la catégorie des humains les plus nombreux. Il faut une convergence de signes ou de présomptions assez forte pour envisager d'autres hypothèses. Cette modestie a aussi l'avantage de restreindre les choix possibles.

Le corps mental

Le corps mental est l'équipement qui permet de lire le sens et de déployer la pensée. Ce rayon se perçoit donc dans la manière d'apprendre un sujet, de le mémoriser, de constituer ou d'exprimer une réflexion, dans une lettre...

Le mental de premier rayon est direct, concis, bref, synthétique, il retient l'essentiel, les concepts.

Le mental de quatrième rayon est imagé, riche en couleurs, en métaphores, en associations ou analogies, il compare, illustre.

Le mental de cinquième rayon est rigoureux, précis, détaillé, logique, il raisonne.

Observez donc votre style dans vos lettres, la manière dont vous ouvrez un livre... Lisez-vous la table des matières, le résumé, la date de parution, ou bien les schémas, quelques pages au hasard...

Michael ROBBINS dans *The tapestry of the Gods*, Vol. 1, p. 390 liste certains attributs concernés par le rayon du corps mental. Ce sont le mode de mouvement (du mental), la précision et la netteté, la fermeté, la flexibilité, la capacité de décision, l'attention aux détails, l'analyse et la synthèse, l'ampleur de vues, la fécondité, la directivité, la convergence ou la divergence, la concrétion ou l'abstraction, la rationalité ou l'intuition, la

créativité, l'organisation (des notions), la rapidité de la pensée, l'espacement ou rythme de la pensée, le mode sensoriel préféré. Ces attributs sont influencés par ce rayon et, en retour, ils permettent de détecter le rayon du corps mental.

La PNL distingue des prédominances sensorielles dans le système dit VAKOG. La prédominance Visuelle s'exprime en termes liés à la lumière ou à la couleur, elle est liée à une mémoire synthétique. La prédominance Kinesthésique (toucher, regroupant l'Olfactif et le Gustatif) s'exprime en des termes de sensations, de chaleur, poids..., elle est liée à une mémoire associative. La prédominance Auditive s'exprime en sons, discours, elle est liée à une mémoire linéaire. Une recherche est à mener pour savoir si ces trois prédominances sont liées aux trois rayons du mental 1, 4, 5.

Le corps affectif

Le corps affectif est l'équipement qui permet d'exprimer les émotions, ses inclinations, d'être influencé et de se motiver.

Un corps émotionnel de sixième rayon est soutenu, s'enthousiasme facilement, communique la joie de vivre, a des goûts bien déterminés, les choix sont vite et facilement faits, que ce soit dans la musique, les lectures, les valeurs, religions,...

Un corps émotionnel de deuxième rayon a une grande ouverture, est plutôt éclectique, assimile beaucoup de choses, mais est aussi plus fragile car plus réceptif sur une vaste gamme.

Le passage du rose au bleu (du 6 au 2) s'observe assez souvent chez les méditants, liés à un travail effectué la nuit sur les corps affectifs.

On peut observer parfois des corps affectifs de premier et de quatrième rayon, mais on observe beaucoup plus souvent de solides névroses ou désordres, particulièrement à l'approche de la deuxième initiation.

Le corps éthérique

Le corps éthérique est le véhicule qui conditionne la vitalité, l'activité motrice et particulièrement du cerveau.

Il est particulièrement facile de distinguer les corps de troisième rayon de ceux de septième rayon.

Un équipement éthérique de troisième rayon favorise l'activité, le mouvement, la dispersion, d'où une grande activité avec des périodes de pointe (presque frénétiques) et des périodes de repos importantes (farniente). Dans l'espace, l'agitation se manifeste par un aimable brouillon ou apparent désordre où la personne trouve néanmoins ses affaires.

Un équipement éthérique de septième rayon favorise l'ordre, le rythme, les habitudes, d'où l'observation de cycles réguliers de travail et de détente. Dans l'espace, le rangement est assez organisé, net ; la personne se retrouve déboussolée dans le désordre, elle a aussi du mal à bousculer son rythme pour faire face à un imprévu, il lui faut du temps pour récupérer alors qu'un corps éthérique de troisième rayon semble stocker la fatigue plus aisément. À l'inverse, un septième rayon aime s'occuper et ne peut rester oisif longtemps.

Il existe quelques cas d'équipement éthériques de premier et de second rayon, voire de cinquième rayon, semble-t-il.

Trouver son champ de service

Définition

L'âme est universelle, elle offre le contact conscient entre l'esprit et les multiples facettes de la substance, entre la Vie pure et les myriades de formes.

Pourtant l'âme est colorée par l'un des 7 rayons, et donc rayonne l'une des 7 qualités, affirme l'une des 7 valeurs...

Dans l'activité concrète, elle se particularise en rayon de personnalité, et en expérience acquise. Elle se tourne donc vers un domaine de prédilection où elle peut être utile et poursuivre son apprentissage.

Cette voie d'activité consciente ou champ de service est reconnu et non choisi intellectuellement.

Cette perspective peut être liée à notre profession ou non.

Lors d'une lecture, ou à un moment de détente, on s'aperçoit (une voix intérieure nous dit) voilà ce qu'il y a à faire. Une porte s'ouvre pour nous sur une perspective de travail.

Cette découverte peut s'effectuer au cours d'une méditation, mais il est plus probable qu'elle se produise à un autre moment. La méditation qui suit permet de réfléchir à la question et donc d'appeler une réponse, qui viendra en son temps.

Méditation

Fusionner avec Soi, l'Etre réel.

Envisager le monde avec toutes ses attentes (besoins).

Prendre l'une ou l'autre des questions suivantes.

Quelle qualité ou réponse à un besoin vous semble les plus nécessaires ?

Qu'est-ce qui vous attire au plus profond de vous-mêmes ?

Avec votre équipement conscient, que pourriez-vous faire pour cela ?

Quel est le travail du groupe subjectif ?

Quelles sont les voies d'activité de l'Ashram ?

Quels signes vous font penser que vous avez à travailler en ce sens ?

Remettre en cause cette activité.

En trouver l'impulsion motivante, la cause agissante, la Source.

Fortifier cette Source en ancrant l'énergie.

Implanter les qualités nécessaires.

Visualiser l'activité future du groupe de travail

Autre exercice

Réfléchir "Quand avons-nous senti que nous faisions ce pour quoi nous étions sur terre ?"

Avons-nous approché cette perception ?

Sinon, visualiser, en contact avec l'âme, la voie qu'elle nous indique

Ce peut être très modeste, voire déroutant, par exemple "être présent", accepter l'offrande"...

La question réitérée, suivie d'action, apportera sa réponse qui révélera la Voie de la Matière illuminée. C'est dans le service que l'Esprit épouse la Substance et cette prise en charge, cette responsabilité croissante, cette consécration, s'appelle sacrifice.

Se sacrifier c'est concentrer ses forces, assumer une responsabilité, et finalement s'embraser pour le Tout. Mais ce feu est froid, calme, inaltérable et joyeux. C'est la certitude paisible, ancrée sur la conviction puis sur la communion avec l'Un.

Grande est la Voie, variés sont les parcours et simple le But, l'UN.

PULSATION

Pulsation de conscience

a) **<u>geste de double pulsation</u>** avec les mains devant la poitrine

partir les mains devant les épaules

RÉCEPTION : les mains se rapprochent face à face

SOUFFLE : pulsation interne devant le milieu de la poitrine

DISTRIBUTION : les mains s'écartent et retournent en dessous des épaules

b) **<u>pulsation dans la conscience</u>**

RÉCEPTION : centrage de la conscience, synthèse

cette phase est aussi récapitulation, prise de sens, abstraction de la perception

SOUFFLE : transmettre l'essence à l'Etre – Vie – Esprit

DISTRIBUTION : distribuer l'éveil, la vie consciente

cette phase est aussi propagation de l'attention comme énergie

Note : l'énergie psychique est AGNI, Chit ou Vishnou, la Conscience Divine

c) **<u>distribution dirigée</u>**

Dans cette pulsation, envoyer notre attention vers un groupe ou vers une nation

Une flamme s'élève-t-elle ?

d) **pulsation planétaire**

S'unir au Cœur spirituel (de la planète)

Pulser essentiellement

Sentir les 3 phases de cette pulsation d'AGNI :

Centrage, Essence, Eveil

L'ouverture de conscience résulte de ces pulsations et, à la longue, produit l'expansion de conscience.

Résonance aux 7 qualités

Pulsation du cœur conscient (partie b)

Résonner à la Volonté

éclat aveuglant, éclair électrique, note de rouge, diamant

Résonner à l'Amour

amplitude, réception, don, note de bleu

Résonner à l'Intelligence

fluidité, idéation, pensée, note de vert

Résonner à la Beauté

harmonie, équilibre, art, notre de jaune

Résonner à la Connaissance

précision, rigueur, méthode, note d'indigo

Résonner à l'Idéalisme

élévation, sincérité, conviction, note de rose

Résonner au Rituel

rythme, cérémoniel, processus, note de violet

Observer le ciel

S'aligner sur la Présence

Se tourner vers l'horizon Est, devenir réceptifs à l'influx venant de cette direction

Bien sûr, ce sera plus facile si l'horizon Est est dégagé.

En fonction de la position du soleil (dans la journée et dans le cycle annuel) calculer dans quel signe l'Est se trouve.

L'énergie perçue s'accorde-t-elle avec ce que vous savez de ce signe ?

Se tourner vers le Descendant (direction Ouest). Avec la terre, donner dans l'espace…

Recommencer pour le zénith (en haut ou vers le midi)

Pour le Nadir (vers le nord ou vers le bas)

Pour le soleil

Pour la lune ou tout autre planète

À chaque fois, commencer par être réceptifs, avec aussi peu d'idées préconçues que possible.

Puis à partir de l'impression, comparer avec la construction intellectuelle

La construction intellectuelle commence avec le nom, les mythes associés (Apollon, Zeus, …) vos souvenirs en termes d'astrologie, de rayons

Vous associez alors progressivement votre interprétation à des impressions

Peu à peu, les termes théoriques feront référence à une expérience enregistrée, non plus dans l'intellect mais dans votre champ de conscience.

Vers l'esprit

Inspiration

Réflexion

Chercher les moments d'inspiration les plus élevés que nous ayons eus.

Que s'est-il passé ?

Quelles sensations avions-nous ?

Que nous ont apporté ces inspirations ?

Comment nous étions-nous préparé ?

La reproduction des sensations suffit-elle à reproduire l'expérience ? Pourquoi ?

Prendre le temps de la réflexion, (une heure ou une semaine ou un mois). Noter nos souvenirs.

Puis réfléchir au mécanisme de réception, aux facteurs et causes d'enregistrement de ces sommets.

Méditation

Retrouver le moment d'inspiration le plus récent.

Retrouver dans le corps la sensation

S'unir au courant d'inspiration.

Vibrer avec le souffle.

Inspirer tous les chercheurs.

Les piliers du temple

Visualiser le dôme de l'esprit comme une étincelle radieuse.

Visualiser les piliers du temple, chacun aligné sur l'Esprit.

Chaque pilier médite en lui-même, avec un profond respect pour ses frères.

Chacun apporte sa contribution au travail créateur.

Chacun magnifie la contribution des frères.

L'œuvre est une, soutenue par l'Un.

Océan de sagesse

Y puiser, s'y mouvoir, le devenir, être.

À partir du cœur, visualiser la sagesse comme un fond bleu nuit. S'y plonger.

Noter la sagesse acquise (la valoriser) en formulant des aphorismes (phrases courtes)

À l'égard des niveaux, physiques, émotionnels, mentaux, à l'égard des groupes, des projets …

Exemples :

"Nul ne sait ce que la vie vous réserve au tournant."

"Chacun voit à travers sa propre aura."

"Chacun parle d'abord pour lui-même."

"Le groupe est un état de conscience partagé."

"La liberté joue dans le conditionnement."

"La corde ne doit être ni trop tendue, ni lâche, pour résonner juste."

"Les contraires s'attirent pour passer dans la juste tension, dans l'Un."

"Le centre est vital."

"Ce n'est pas moi qui veux, c'est Lui, le Tout"

"Ouverture, l'Infini souffle"

"Rien n'est méprisable. Apprécie."

"Les impressions ne sont pas la vie, ce sont des aliments."

Je dispose de la sagesse de mon point d'identification.

Individuellement, je dispose des fruits de mon expérience.

Avec le groupe, nous disposons de la sagesse du groupe.

Dans l'Un, l'existence offre sa sagesse.

Donc je puise à l'océan, nous nous immergeons, l'Un se révèle (l'océan se révèle à l'Un).

VERS LA SOURCE DE CONSCIENCE

UNE APPROCHE EXPÉRIMENTALE

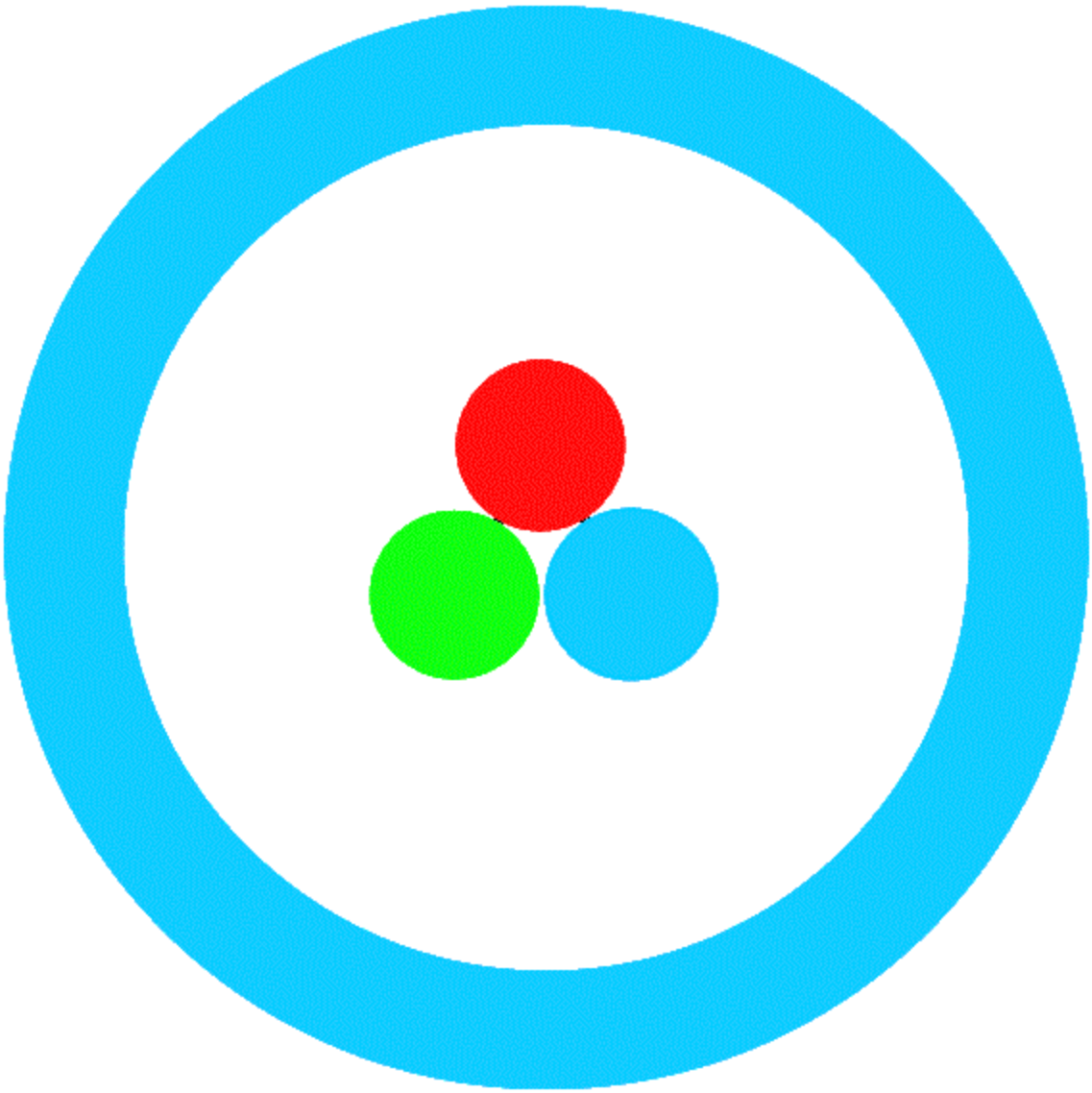
Yves CHAUMETTE

TABLE DES MATIERES

SYMBOLE
INTRODUCTION
POURQUOI CET ENTRAINEMENT ?
À QUI S'ADRESSE CE CAHIER ?
POURQUOI ?
LA BASE DE CE CAHIER
LA STRUCTURE
PREMIER REPERE
PRESENCE
COOPERATION
REMERCIEMENTS
AVERTISSEMENT
1. APPROCHE DE LA PURE CONSCIENCE
ENTRAINEMENT QUOTIDIEN
LE TRIPLE OM
LA POSTURE POUR MÉDITER
CHANTER LE OM
S'ALIGNER SUR LA SOURCE DE L'ATTENTION
RAYONNEMENT CONSCIENT
LOCALISER LA SOURCE DE RAYONNEMENT
IMAGE DE LA PERFECTION
DÉPOSER LE MASQUE
LA SOURCE
CHANTER AVEC LES FLEURS
CONTEMPLER LE SYMBOLE DE L'AUTO-ÉCOLE
COEUR CONSCIENT
PRINCIPE DE L'EXERCICE
PRATIQUE PROPOSEE
PERCEVOIR LES SEPT QUALITÉS SUBJECTIVES
2. ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION
RAJA YOGA
POSTULATS FONDAMENTAUX
3 ASPECTS
ABSTRACTION ?
3 AXES
POLARITÉS DANS LA PERCEPTION
POURQUOI S'ENTRAINER ?
NIVEAUX D'ÉCHANGE DANS LA CONTEMPLATION
TUYAUX D'ORGUE
LA GAMME DES 7 NIVEAUX ET 49 SOUS-NIVEAUX
CORRESPONDANCES ENTRE SOUS-NIVEAUX

MENTAL, NIVEAU DE LA PENSÉE
ÉTHÉRIQUE, SENSORIEL, VITAL
AFFECTIF, SENSIBLE
SOURCE DE CONSCIENCE ET AU-DELÀ
QUELQUES QUESTIONS
PRÉSENT AU QUOTIDIEN
IMAGES OU RÉALITÉ
LIBERTÉ CONDITIONNEMENT
JE N'ARRIVE PAS A VISUALISER
PRÉCISIONS DE VOCABULAIRE
SON - CONTACT - VISION
TEXTES INSPIRANTS
SIGNES SACRÉS
À LUI
ÈRE NOUVELLE COMMUNAUTÉ
L'ACTION JUSTE
S'EXERCER A L'ACTION JUSTE
L'ALIGNEMENT
LE CRISTAL COMME SYMBOLE
MATURITÉ
3. MATIERE A EXPÉRIENCE
ÉTUDE DES SYMBOLES
SUR LE CERCLE BLEU ET L'IDENTITÉ
Le SOI, JE et MOI
LE CERCLE CHROMATIQUE
CORRESPONDANCE COULEUR-QUALITÉ
REPRÉSENTATION INTERNATIONALE DE LA COULEUR
L'ÉTOILE À CINQ BRANCHES
L'ÉTOILE ET LES NUANCES DE LA PENSÉE
ESSAI : L'ÉTOILE ET SA SIGNIFICATION EN PHYSIQUE
EXERCICES
APPROCHER LE JOYAU DANS LE LOTUS
L'ANNEAU DES CONSCIENCES
ETRE, ETRE LÀ
FLEUR DE FEU
SOMMET DE LA MONTAGNE
CONSTRUIRE LE TEMPLE
FEU DU POSSIBLE
PROTOCOLE D'EXPÉRIENCE
4. POUR CONCLURE
QU'EST-CE QUI EST VITAL ?
DANS QUEL BUT ?
CONCLUSION PROVISOIRE
VOTRE ÉVALUATION
BIBLIOGRAPHIE

SYMBOLE



INTRODUCTION

POURQUOI CET ENTRAINEMENT ?

Le but des exercices proposés ici est de percevoir l'Esprit en nous, d'entrer en contact avec notre Etre réel, notre Soi profond, ce qui est la Source de notre Etre, la Source de l'attention. C'est aussi le facteur psychique qui intègre nos expériences et la source de cohésion de notre corps.

La pratique de ces exercices constitue un entraînement qui permet de ressentir une diversité d'énergies subjectives diffusées par la pure conscience. Nous l'appelons AUTO-ÉCOLE ou école du Soi, car nous apprenons par nous-mêmes. C'est notre Soi réel, notre identité profonde qui se dévoile, c'est notre expérimentation et l'assimilation de ces contacts qui forment notre progression et la construction de nous-mêmes. Cette découverte de Soi, cette élaboration ne peut se lire dans des textes ou des "enseignements" ; certes ces écrits nous mettent sur la voie. Mais ce sont les expériences en nous-mêmes, l'expérimentation et l'exploration de cette Source qui nous apportent la Joie, la Victoire et la raison d'être de notre existence. Et par là-même la raison de cet entraînement.

Aussi, ces cahiers reprennent des citations et textes de réflexion, surtout ils comprennent des schémas de méditation qui sont autant de protocoles d'expérience ou cartes d'invitation pour explorer plus avant notre Réalité intérieure.

Vous êtes donc invités à pratiquer les exercices de votre choix dans ce cahier, l'essentiel étant l'attention portée à votre besoin intérieur et une pratique régulière. Il a fallu des années pour que nous apprenions à être adultes, il faut de la patience pour apprendre à percevoir, assimiler et utiliser notre Etre réel.

Ces exercices peuvent se pratiquer en groupe, ce qui rend l'entraînement plus attrayant et vous pouvez nous joindre si vous souhaitez une aide. Les termes des exercices ont été choisis avec soin, ils ont été testés, éprouvés des dizaines de fois. Votre propre expérience par la suite vous amènera peut-être à chercher et trouver des variantes à ces exercices.

Cette école du Soi, auto-école, repose donc sur un entraînement quotidien qui ne demande que quelques minutes et peut s'allier à d'autres mouvements ou voies spirituelles.

À QUI S'ADRESSE CE CAHIER ?

Ce manuel s'adresse à tous ceux qui souhaitent découvrir le Soi. Pourtant l'expérience montre qu'il faut avoir fait ses premiers pas vers la réalité subjective -que ce soit par le yoga, la relaxation, la sophrologie, le Zen, la méditation taoïste ... - pour se sentir libre de choisir un exercice et d'expérimenter par soi-même. Le manuel parlera donc plus facilement à ceux qui ont plus d'expérience ou qui entraînent d'autres chercheurs. Il offre alors un éventail d'exercices sûrs et aide à élargir la pratique de votre groupe.

Ce cahier s'adresse à des personnes capables de s'exercer. Pratiquer les exercices seul suppose discipline et confiance en soi, confiance dans sa capacité de percevoir, d'explorer et de découvrir des faits subjectifs, cela suppose une certaine aisance en ce domaine subtil.

Il est plus facile de s'exercer en groupe, du moins au début. Le groupe favorise l'entraînement, on est guidé, on apprend facilement à échanger, on peut surmonter ses peurs ; le groupe amène aussi des difficultés, car le contact avec les autres est survalorisé, des éléments affectifs sont amplifiés au détriment des faits centraux à la conscience. Mais le groupe est un lieu d'apprentissage pour la plupart d'entre nous, au moins pendant un temps.

Pour s'exercer, il faut une approche théorique donnée par des lectures, des conférences … pour savoir que quelque chose est possible dans cette direction. Nous nous sommes beaucoup servis des livres d'Alice Bailey, de l'Agni Yoga mais tout écrit spirituel peut vous aider (Srî Aurobindo, Teilhard de Chardin, les grandes traditions : le Tao, le Souffisme, la Kabale, le Bouddhisme …). Ces cahiers proposent donc une pratique, ils ne constituent pas un enseignement.

Répétons-le, cette pratique n'est pas exclusive ; elle peut accompagner ou s'enrichir d'autres exercices (religieux, spirituels). L'Auto-école met l'accent sur la perception des énergies subjectives, quel que soit le nom que vous leur donnez, sur la découverte expérimentale de Soi.

POURQUOI ?

Les mystères de l'univers se trouvent en l'homme, c'est dans les choses les plus banales que se cache le fondement de l'existence. "Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux" dit l'oracle de Delphes.

La conscience joue dans la perception d'un objet et l'attention à un objet est le point de départ de notre entraînement. Il est plus important de changer notre perception du quotidien que de chercher l'étrange ou le sensationnel.

"Deux moines discutaient doctement pour savoir s'il était plus difficile de marcher sur l'eau ou de voler dans les airs. Vint à passer un maître Zen, "Minables tondus, leur jeta-t-il, le miracle est de marcher sur la terre." (rapporté par Arnaud Desjardins).

LA BASE DE CE CAHIER

Ce premier cahier a donc pour but de contacter la source de cette attraction mystérieuse qui nous fait chercher le Réel.

Avec l'expérimentation, qui est la clé de tout l'entraînement, ce cahier se fonde sur 3 pôles :

PRÉSENCE CONTACT BEAUTÉ

La question centrale semble être : "comment se fait-il que nous soyons PRÉSENTS au monde ?" et non isolés dans une petite sphère obscure. A quoi sommes-nous présents ?

Le but est le CONTACT avec la Source, nous cherchons à frayer un passage lucide, de plus en plus net vers le centre d'Amour et de connaissance. En frayant ce passage pour nous, nous l'élargissons aussi pour les autres qui le trouveront plus facile à suivre.

La BEAUTÉ guide le choix des exercices, nous choisirons ces exercices ou les objets à contempler en fonction de la Beauté qu'ils nous inspirent.

LA STRUCTURE

Les exercices les plus simples se trouvent au début du cahier, des textes de référence posent une base de réflexion, puis des exercices plus élaborés permettent d'aller plus loin (seul ou en groupe). Il est clair que ce cahier ne constitue pas un enseignement, il permet une pratique.

Nous attirons votre attention sur le symbole de l'école : un cercle bleu avec trois points rouge, bleu, vert au centre. Sa contemplation (voir page 8) nous a nourris, rafraîchis, éclairés pendant des années.

PREMIER REPERE

Il apparaît vite important de distinguer entre la SOURCE (Source de l'attention, Source de conscience) et les CONTENUS de la conscience : sensations, émotions, pensées, impressions, etc... Cette distinction s'est aussi appelée ÉNERGIE et FORCE. En physique, une force a une direction, un sens,

une intensité et un point d'application ; une force s'attache donc à une idée, une valeur, un mouvement. Une énergie est qualifiée, colorée, rayonne dans l'espace, l'application qui en est faite dépend du récepteur (elle devient alors une force) ; le rayonnement du soleil, l'attraction, la stimulation, l'intelligence, l'attention sont des exemples d'énergie. Cette distinction est analogue à celle entre COURANT ATTRACTEUR et FORME, entre action et résultat, entre processus ou dynamique et produit.

PRESENCE

Quelques mots peuvent aider à souligner la signification de la Présence qui est l'un des mots-clés de cet entraînement. Tout d'abord, la présence, au sens le plus banal, est liée à la perception des objets de notre environnement. Un exercice simple consiste à déplacer les objets dans une pièce ; comme le dit un livre de l'Agni Yoga, "Observez quel baobab a remarqué l'œil d'aigle !" Deuxièmement, la présence au monde joue à travers notre attention et l'attention est donc le levier de notre compréhension du monde aussi bien que de nous-même. C'est pourquoi l'exercice de base est d'être présent à un objet de beauté. Enfin, la Présence est la profondeur de Réalité révélée à chaque étape de l'expansion de conscience. C'est le lien direct avec la Réalité, quelles que soient les constructions mentales que nous puissions adopter. La Présence est ainsi la "réalisation de l'Infini, de l'Existence immortelle et du Dieu éternel", et c'est le but de cet entraînement.

COOPERATION

Nous serons heureux de savoir quels exercices vous "parlent" le plus et d'apprendre la naissance de nouveaux groupes de "conducteurs" ou d'expérimentateurs. Nous aimerions connaître aussi d'autres exercices ou textes que vous utilisez. L'évaluation qui se trouve à la fin de ce cahier invite aussi au dialogue, à partager le sens de notre expérience et à enrichir notre présence mutuelle.

REMERCIEMENTS

Ce recueil n'aurait pu voir le jour sans la demande, la participation et la contribution de nombreuses personnes. Qu'elles en soient toutes ici remerciées.

Nous remercions aussi profondément tous ceux qui nous ont guidés, soit par leurs conseils, leur comportement ou par leurs écrits ; ils nous ont abondamment inspirés.

AVERTISSEMENT

En approchant d'un nouveau domaine sans références, nous ne savons par où commencer. Notre but actuel est de nous entraîner à prendre contact avec la source d'attention, de rayonner consciemment, enfin de prendre conscience de toute impression qui en résulte.

- Le meilleur guide est une motivation pure et désintéressée. Tout emploi exagéré ou tout processus de forçage avec l'un ou l'autre exercice pour atteindre un but supposément spirituel se base sur l'ambition. Une pratique de ce genre est dangereuse et décevante parce qu'elle renforce l'attitude égocentrique dont il faudra se débarrasser à la fin.
- L'énergie suit la pensée.

L'attention est en elle-même une énergie qui stimule, nourrit et amplifie les formes, les sujets et attitudes sur lesquels elle est dirigée.

Tout ce qui est émis retourne vers sa source.

Cependant, la forme-pensée transmise ne revient pas telle quelle. Le courant-source, plutôt, émet une certaine fréquence sur laquelle se branche le récepteur, à savoir nous-même.

Par exemple, nous aidons quelqu'un - disons - à porter un sac. Quelqu'un peut nous aider dans une situation difficile, que nous sommes attentifs à la solidarité.

Voici quelques exercices.

Maintenant c'est à vous.

Si vous avez quelques questions, commentaires ou propositions, vous pouvez nous joindre à l'adresse donnée à la fin de l'ouvrage.

1. APPROCHE DE LA PURE CONSCIENCE

ENTRAINEMENT QUOTIDIEN

Choisir une image de Beauté, ce peut être une pierre, un objet, une reproduction.

Le matin :

S'asseoir calmement face à l'objet, les pieds à plat sur le sol, la colonne vertébrale droite, les épaules détendues, la nuque, les mâchoires, le front

relâchés.

Prendre contact avec sa respiration.

Observer d'où elle vient, jusqu'où elle va.

Etre présent aux bruits de la rue, simplement présent.

ETRE SIMPLEMENT PRÉSENT face à l'objet.

Si le champ de vision se rétrécit, si le regard se fige, reprendre contact avec la respiration, être là, présent, éveillé, l'objet est là aussi. Aucun effet à rechercher. SIMPLEMENT PRÉSENT.

Cet exercice accompli pendant cinq minutes permet d'aérer le cerveau.

Le midi :

Aller à l'extérieur. Inspirer et expirer profondément trois fois.

Etre soleil.

Rayonner comme le soleil.

Le soir avant de s'endormir :

Être simplement présent face à l'image de Beauté.

Les soucis s'apaisent, Présent.

Répondre à 4 questions :

- Dans quelle substance sculptons-nous notre vie ?
- Quel nouvel aspect de la matière ai-je perçu aujourd'hui ?
- Où sont dirigées mes pensées ? Puis-je les diriger ?
- Quelles ont été mes motivations ?

Puis nous sommes de nouveau SIMPLEMENT PRÉSENT face à la Beauté.

LE TRIPLE OM

Le Mot Sacré AUM, prononcé OM, a pour effet de purifier notre appareil de contact avec les 3 mondes (pensées, émotions, sensations).

Cet effet est produit bien plus par l'attention qui s'exprime que par le son physique.

LA POSTURE POUR MÉDITER

Il vaut mieux méditer régulièrement au même endroit (LMO p 61). Il est important de s'asseoir de manière détendue, la colonne vertébrale droite. Deux postures peuvent être adoptées, l'une favorise l'introspection, l'autre la vigilance et l'expression créatrice.

La première posture consiste à s'asseoir les jambes croisées, les mains croisées sur les genoux ou sous le nombril, les yeux fermés ; c'est une attitude réceptrice et protectrice, mais il est facile de s'assoupir au cours de longues périodes de silence ou en cas de fatigue.

La seconde posture est la position des Pharaons égyptiens, assis les jambes parallèles, les mains posées sur les genoux, les yeux ouverts mais non fixés sur un objet ; les yeux ouverts peuvent gêner la concentration au début, mais aident à garder une attitude mentale active et progressivement à méditer au cours des activités quotidiennes.

CHANTER LE OM

Le OM sert à purifier la conscience et libérer l'attention, parce que c'est le son créateur - du moins sa représentation.

En chantant le OM, l'intention est donc de se brancher sur le son créateur fondamental, le son soutenant la conscience. Cette intention est le facteur majeur de création consciente.

Le son OM peut servir au début de la méditation à établir le contact avec le Soi ou à la fin de la méditation pour diffuser l'énergie et les idées perçues.

En début de méditation, le premier OM aide à stabiliser le corps physique, un second OM (moins fort) aide à calmer le corps émotionnel, le troisième OM (encore plus intérieur) purifie le corps mental.

Dans un groupe, le premier OM est énoncé assez fort, chacun selon sa note intérieure, le second OM (plus faible) est chanté en écoutant les autres membres du groupe, le troisième OM est silencieux, énoncé à l'intérieur de la tête.

En fin de méditation, les trois OM sont chantés habituellement de plus en plus fort, ancrant le bénéfice de la méditation dans le corps mental, le corps émotionnel et le corps physique.

Un groupe peut aussi chanter un OM continu : chacun reprend son souffle et suit la note intérieure qui lui paraît juste ; le groupe construit ainsi une cathédrale sonore où se mêlent les graves et les aigus. L'harmonie de tonalité exprime l'harmonie subjective atteinte pendant la méditation.

S’ALIGNER SUR LA SOURCE DE L’ATTENTION

Choisir une position où l'on peut oublier le corps physique.

Assis, les pieds à plat sur le sol, le dos droit sans raideur, les épaules, la nuque, les mains détendues, la tête est simplement posée sur la colonne vertébrale, les yeux peuvent être ouverts ou fermés, non fixés sur un objet.

Observer si la respiration est régulière, ample et souple.

L'attention est vive, légère, alerte.

Je me tourne vers la source de l'attention.

Je suis cette source, pure conscience.

Je suis l'auteur de mon projet de vie.

Entonner trois fois le OM, à partir de cette source ; une fois doucement pour purifier mon appareil mental, une deuxième fois un peu plus fort pour stabiliser mon enveloppe émotionnelle, une troisième fois plus fort pour agir sur le corps vital.

OM OM OM

RAYONNEMENT CONSCIENT

Après trois OM préliminaires l'attention se porte sur un point de lumière radiante à 30-40 cms au-dessus de la tête.

Le rayonnement est fin, léger, transparent.

Ce rayonnement est le regard porté sur le monde.

Nous sommes source de pure conscience.

Faire rayonner le soleil dix fois plus fort.

La lumière descend doucement dans le cerveau et dans la poitrine.

Puis la lumière remonte vers la source rayonnante.

Recommencer plusieurs fois jusqu'à ce qu'il ait imprégnation complète.

Adapté d'Alice Bailey et de la Psychologie Intégrale

LOCALISER LA SOURCE DE RAYONNEMENT

On peut se demander si la perception d’un point rayonnant n’est

qu’imaginaire ou si ce point est situé à une distance spécifique au-dessus de la tête. Deux méthodes de mesure peuvent être utilisées.

Lorsque vous faites l’exercice seul, vous pouvez mettre le doigt au-dessus de la tête à la hauteur qui semble correspondre à votre perception intérieure. Sa hauteur varie-t-elle ? Pourquoi ?

Lorsque l’exercice est pratiqué en groupe, un volontaire peut s’asseoir en face des autres. Un participant peut alors baisser le doigt le long d’une ligne verticale, un petit peu en arrière de la tête. La main descend progressivement d’un mètre au-dessus de la tête jusqu’au niveau du crâne, puis s’élève à nouveau jusqu’à la hauteur supposée. Le volontaire et les assistants peuvent alors donner leur impression sur la précision de cette évaluation.

IMAGE DE LA PERFECTION

Appelée aussi LE MAITRE DANS LE CŒUR (cf LMO p 84)

Imaginer un lotus doré fermé au centre du cœur.

Tout en énonçant le OM, imaginer que le lotus s’ouvre et révèle une lumière bleue électrique.

Construire l’image de Perfection ou l’image de l’Etre parfait.

Lorsque l’image est entièrement construite, énoncer à nouveau le OM et transférer la conscience vers les douze pétales dans le centre de la tête, (une réplique du centre du cœur)

Un moment de résonance.

Voir Son Amour, Sa Volonté et Sa Pensée se déverser sur la tâche à faire.

Puis chanter 3 OM, le premier très doucement pour le plan mental, le second un peu plus fort pour le niveau émotionnel et le troisième un peu plus fort encore pour le niveau physique, pour ancrer la perception dans le cerveau.

DÉPOSER LE MASQUE

Pratique proposée :

Nous imaginons un centre d'énergie rayonnante au-dessus de nos têtes.

La lumière descend doucement dans le cerveau, dans le haut de la poitrine, puis remonte doucement.

Nous nous relions aux autres points de conscience et au groupe des "conducteurs expérimentés".

Ceci réalisé, nous contemplons qui nous sommes depuis notre naissance ; nous constituons une boule dans la main gauche, faite de nos faiblesses, défauts et difficultés inhérentes, et une boule dans la main droite, faite de nos facilités, qualités et capacités.

Lorsque tout notre caractère s'est réparti dans ces deux boules, nous les déposons sur le sol.

Nous prenons conscience d'un masque sur le visage : il est fait de notre identité sociale ; nom, prénom, sexe, âge, et profession.

Tout ce qui reste s'agglomère au masque.

Nous déposons le masque sur le sol.

Pure conscience, Lumière.

Rester dans la lumière quelques instants.

L'océan de Lumière éclaire la planète un peu plus sombre, la pénètre et l'imprègne.

Sur la planète, le masque est aussi éclairé, allégé et adouci.

Lorsque nous en sentons le moment venu, nous reprenons le masque et le mettons sur le visage, doucement.

Puis nous reprenons les deux boules, elles tissent le manteau de notre comportement, qui est plus léger, fin et transparent que tout-à-l'heure (nous reprenons aussi nos défauts et faiblesses car ils nous protègent et nous devons les travailler).

Nous continuons jusqu'à ce que le manteau soit complet.

Nous sommes de nouveau ici, et la Lumière demeure toujours présente et accessible.

Adapté de Shambhala, Oasis de Lumière d'Andrew Tomas.

LA SOURCE

Imaginons une source limpide, un courant d'eau claire arrivant à un calme bassin, d'où repart en chantant un ruisseau.

Nous sommes la source.

Le courant d'eau claire nous met en contact avec la réalité extérieure.

Parfois une forme ou une pensée se met à tourner en rond dans le bassin.

D'un élan infime, nous remontons à la source.

Nous sommes la source.

(Ce minuscule effort de volonté est la semence de bien des accomplissements)

Cet exercice d'imagination peut nous servir à passer notre journée en revue ou à nous res-sourcer, en chassant les impressions rémanentes, à n'importe quel moment de la journée.

Le même exercice peut s'effectuer avec une source de lumière, qui rayonne librement et dissipe les ombres et les brumes.

La lumière chasse les ténèbres.

Plus tard, la Source peut être l'espace, et le souffle traverse et pénètre les oripeaux et les voiles qui flottent au vent du large.

Car la présence est.

CHANTER AVEC LES FLEURS

Etre simplement présent face à une fleur et particulièrement conscient de sa teinte [1-2 mn].

Respirer calmement, nous sommes présent, la fleur est présente [1-2 mn].

Se mettre à murmurer ou chantonner en soi.

Imaginer une note légère qui soutient la couleur

Essayer avec des fleurs de différentes couleurs

Puis comparer et faire un chœur

Remarque :

Le lecteur peut croire très difficile d’associer une note à une couleur (portée par une fleur) ; essayons pourtant. Le plus facile est de se placer en face d’un parterre. Les jardins publics ont des parterres de fleurs d’une seule couleur avec - plus loin - des zones de couleurs différentes. Simplement, détendu, que vous dit la teinte blanche des cerisiers, le jaune des jonquilles, le lilas … ?

Qui a la note la plus haute ? Le rouge, le blanc, le jaune ou le bleu ?

CONTEMPLER LE SYMBOLE DE L'AUTO-ÉCOLE

Pour contempler un objet, il suffit d'être présent à l'objet.

"Pour connaître la chose, soyons la chose".

Les couleurs imprimées ne peuvent donner les coloris exacts et la luminosité souhaitée, disons donc que le rouge est profond, le bleu lumineux, le vert vibrant d'activité.

Nous vous proposons ici un schéma d'intégration de ce symbole relativement complexe, à cause de ses divers coloris. Chaque partie du symbole donne lieu à une phase de "présence" ou résonance consciente ou contemplation (d'une à deux minutes) terminée par une brève mémorisation des impressions, sensations, état d'esprit, inscrites dans la conscience.

- Etre simplement présent face au symbole.
- Particulièrement présent au fond blanc.
- Puis être particulièrement présent au cercle bleu.
- Respirer calmement, nous sommes présents.
- Le cercle bleu est présent.
- Etre particulièrement présent au point vert.
- Noter sans insister l'impression ressentie.
- Etre particulièrement présent au point bleu
- Noter notre état d'esprit.
- Etre particulièrement présent au point rouge.
- Replacer les trois points au centre du cercle.
- Présent au symbole.

Notre groupe y a travaillé pendant plus de 7 ans assidûment et y travaille encore régulièrement. Le tracé conscient s'approfondit progressivement et laisse découvrir sa source, que vous pourrez découvrir à votre tour. Le terme le plus exact pour ce symbole est "emblème d'illumination", et nous serons heureux d'apprendre pourquoi vous approuvez cette appellation et quand vous pourrez vous passer du symbole pour accéder directement à l'impression sous-jacente.

COEUR CONSCIENT

Dans le cœur, organe biologique (bios = vie, logique de logos = principe), on peut percevoir 2 pulsations : l'une dans l'espace du corps entre la périphérie et le point focal (le cœur), l'autre entre ce point focal et l'universel, Souffle.

Un simple geste, avec les mains, permet de ressentir et de s'imprégner de ce rythme universel :

Réception-Espace : les mains devant les épaules, elles vont vers le centre de la poitrine, paumes face à face, jusqu'à une distance de 10 cms.

Souffle de Feu : les 2 paumes s'écartent légèrement puis se rapprochent, pulsation interne.

Don, Vie : les mains s'écartent à nouveau et se tournent légèrement vers l'avant, devant les épaules.

L'élément le plus concret, ce geste des mains, permet de mieux saisir l'élément le plus abstrait, l'esprit est dans la matière.

PRINCIPE DE L'EXERCICE

Dans un espace, recueillir au centre les éléments de cet espace.

En transmettre l'essence au Souffle de Feu.

Le feu brûle les impuretés et insuffle la vie.

Du point focal jaillit la vie qui imprègne toutes les unités de l'espace.

L'espace s'agrandit, s'élève ...

PRATIQUE PROPOSEE

Prendre conscience de notre corps, précisément, calmement.

Rassembler toute l'énergie au centre de la poitrine.

Distribuer l'énergie vitale à tout le corps.

Prendre conscience de la sphère des pensées.

Les rassembler au centre, pure conscience.

L'attention jaillit libre, éveil, présence.

Prendre conscience de tout ce que nous sommes.

Porter cette conception à la source de conscience.

La source illumine qui nous sommes.

Prendre conscience de tout ce que nous avons appris depuis la naissance.

Transmettre ce passé au point focal : l'auteur de notre vie.

L'auteur éclaire notre parcours futur.

Prendre conscience de la ville où nous sommes.

Transmettre cette impression au cœur de ce lieu.

Ce point focal stimule la vie de la région.

Prendre conscience de tout ce que contient notre pays.

Imaginer la Source de cohésion, le Principe qui l'anime.

Cette Source vivifie ce grand organisme.

Prendre conscience de toutes les unités humaines, leurs capacités.

Transmettre cette perception à ce qui est essentiellement humain.

Le cœur de l'homme est la vie de l'humanité.

Prendre conscience de toutes les formes terrestres, règne de la nature, pays, cultures, par un vif et léger trait de volonté dynamique.

Les transmettre au point focal de vie sur Terre.

Cette Vie crée toutes les possibilités.

Prendre conscience du système solaire dans son ensemble.

Cœur du Soleil.

Joie rayonnante.

Imaginer la Galaxie en commençant par les étoiles proches.

Centre de la Galaxie, Trou noir vibrant, Perfection.

Toutes les cellules de Son corps scintillent.

Pressentir le Cosmos entier.

Essence, Etre - Non-être, Infini, Feu.

Le possible résonne dans les galaxies, anime les êtres, "éclaire" le futur.

Présence dans l'espace, possible, ici et maintenant.

Présent, Souffle du possible, notre souffle.

Prendre le temps, présent dans cette pièce.

PERCEVOIR LES SEPT QUALITÉS SUBJECTIVES

Tout travail s'effectue sous la protection de l'âme, conscience

transpersonnelle ou cause de l'incarnation, qui dose la radiation que peut supporter la personne (persona = masque).

Tous ceux qui s'entraînent devraient vérifier leur perception et leur résonance auprès d'un étudiant plus expérimenté, surtout au début et de temps en temps, pour éviter toute déviation, illusion ou erreur d'appréciation.

Cet exercice a pour but d'éveiller à la perception de qualités subjectives, qualités qui peuvent être décrites comme couleur, note, contact, émanation ... Ceci fait fait appel à une perception mentale d'énergie qualifiée (sans corrélation psychique telle que interprétation, vision ... qui concernent le contenu de la conscience)

La méthode est d'accorder sa conscience à la qualité ou Rayon (de Sagesse, comparable à un rayon de lumière) étudiés.

L'état d'esprit au réveil (avant toute réflexion) nous renseigne sur la qualité de la journée, qui est associée à l'une des sept. (cf infra)

Un autre moyen d'approche est de s'imprégner d'un symbole judicieusement choisi, d'approfondir son sens en réfléchissant à son chiffre, son nom habituel, son Mot de pouvoir et à la raison pour laquelle ceux-ci sont associés.

Un procédé encore plus conséquent est d'étudier avec chaque rayon certaines de ses appellations, qui donnent une lumière sur sa qualité.

Ces sept qualités ont été décrites dans le tome 1 du Traité sur les Sept Rayons, d'Alice Bailey. L'exercice ici ne vise qu'à en faciliter une approche énergétique.

Pratique proposée :

Devenir un soleil transparent au rayonnement léger, fin et pénétrant, la source de l'attention, le Soi.

Une fois soleil, rayonner le symbole, sa couleur, la qualité choisie, émettre sa Parole.

Puis affiner suivant les appellations du principe qualifié.

Entre deux qualités choisies, revenir à la sphère transparente puis, à la fin, faire vibrer ensemble les 2 ou 3 qualités choisies pour améliorer le contraste.

Note :

Chaque matin, on peut également approfondir la qualité du rayon du jour. L'exercice peut alors se prolonger sur des mois :

Lundi 7, Mardi 6, Mercredi 4, Jeudi 2, Vendredi 5, Samedi 3, Dimanche 1.

Le jeu est suffisamment varié pour qu'on ne s'en lasse pas.

1° de manière dynamique

Chiffre 1 VOLONTÉ PUISSANCE

Sur fond blanc, un cercle rouge avec un point rouge au centre.

Sa Parole : "J'affirme le fait".

On l'appelle :

Le Pouvoir qui touche et se retire
Le Doigt de Dieu
Le Souffle qui foudroie
L'éclair qui annihile
Le Seigneur de la Mort
Le grand Abstracteur
Le Très Haut.

2° par absorption et inclusivité

Chiffre 2 AMOUR SAGESSE

Sur fond blanc, une croix bleue à branches égales.

Sa Parole : "Je vois la plus grande Lumière"

On l'appelle :

Le Seigneur de l'éternel Amour
L'Aimant cosmique
La Radiance dans la forme
Le Maître constructeur
Le grand Géomètre
Le Christ cosmique
Le Dispensateur de la Gloire

3° La perception mentale suit le dessein

Chiffre 3 INTELLIGENCE ACTIVE

Sur fond blanc, un triangle vert, pointe en haut.

Sa Parole : "Je suis le dessein même".

On l'appelle :

Le Triangle aux 3 côtés
Le Mental universel
La Mèche triple
La Vie essentielle de discrimination
Celui qui voile et cependant révèle
L'Illuminateur du Lotus
Le grand Architecte de l'Univers

4° La conscience harmonisée avec intuition

Chiffre 4 HARMONIE PAR LE CONTRASTE

Sur fond jaune, un carré et ses diagonales.

(celles-ci forment deux paires de triangles opposés et complémentaires)

Sa Parole : "Les deux se fondent en un".

On l'appelle :

La Semence qui est aussi la fleur
Celui qui perçoit sur le Chemin
Celui qui est caché
La Montagne sur laquelle la forme meurt
Le Correcteur de la forme
La Main de Dieu
La Lumière à l'intérieur de la lumière

5° Conception mentale

Chiffre 5 CONNAISSANCE CONCRETE

Sur fond indigo, une étoile à 5 branches.

Sa Parole : "Les trois aspects du mental s'unissent"

On l'appelle :

Le Révélateur de Vérité
Le Penseur triple
L'Épée qui divise
Le Vanneur de la paille
Le précipitant de la Croix
La Rose de Dieu
Le Frère de Sirius

6° Ardemment, avec douceur

Chiffre 6 DÉVOTION IDÉALISME

Sur fond rose argenté, un cône de lumière

Sa Parole : "La plus grande Lumière domine"

On l'appelle :

Celui qui voit ce qui est juste

Le Négateur du Désir
Le Dévot de la Vie
Le Crucificateur et le Crucifié
Le Législateur implacable
Le Général sur le Chemin parfait
La Flamme impérissable

7° *En construisant précisément la pensée*

Chiffre 7 RITUEL RYTHME PROCESSUS ORDONNÉ

Sur fond violet, un octaèdre ou losange à 3 dimensions (forme parfaite)

Sa Parole : "Le plus Haut et le plus bas se rencontrent".

On l'appelle :

Le Travailleur dans l'Art magique
Le Créateur de la forme
Le Gardien du Temple
Le Veilleur de l'Est
Le Constructeur du Carré
L'Expression de la Volonté
Le Révélateur de la Beauté

2. ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

RAJA YOGA

1. AUM (OM). L'Enseignement qui suit concerne la science de l'union.

2. Cette union ou yoga s'accomplit par la sujétion de la nature psychique et le discipline de pensée.

3. Lorsque cela est accompli, le yogi se connaît tel qu'il est en réalité.

4. Jusqu'ici, l'homme inférieur s'est identifié à ses formes et à leurs modifications actives.

...

12. La maîtrise de ces modifications de l'organe interne, le mental, doit être réalisée par une tentative inlassable et par le non-attachement.

13. La tentative inlassable est l'effort constant pour réfréner les modifications du mental.

...

15. Le non-attachement est la libération de toute recherche des objets de jouissance, de nature terrestre ou abstraite, d'ici-bas ou de l'au-delà.

Stances de Patanjali, Livre 1

Libre traduction d'après Alice Bailey

La Lumière de l'âme

et "le Yoga de Patanjali" Krishnamacharya

Mithila Publishing House

Les modifications incessantes du mental sont la création de formes dans l'organe de perception. Aussi, nous allons vers la Source de conscience, sans nous attarder sur les formes entrevues.

Une fois atteint l'union, nous connaîtrons-nous tel que nous sommes ? Nous verrons. Et le chemin ira peut-être plus loin.

27. Le Mot du Soi est AUM (OM).

C'est le Mot de Gloire, le son même de la Vie consciente telle qu'elle est insufflée dans toutes les formes.

Emettre le Mot, c'est rayonner la qualité du Soi, de la Source, de l'âme à travers tous les actes de la vie.

POSTULATS FONDAMENTAUX

Notre compréhension de l'Univers se fonde sur quelques postulats fondamentaux, a dit la Doctrine Secrète.

1. Il y a un Principe Immuable et Illimité, une Réalisation absolue, qui est

antérieur à toute existence manifestée et conditionnée.

L'Univers manifesté est contenu dans cette Réalité Absolue et en est un symbole conditionné.

Dans la totalité de l'Univers manifesté, on peut concevoir trois aspects :

1) La première émanation ou Logos Cosmique, impersonnel et non manifesté, le Précurseur de la Manifestation.

2) Le deuxième Logos ou Émanation Cosmique Esprit-Matière, Vie, l'Esprit de l'Univers

3) Le troisième Logos ou Émanation Cosmique, l'Idéation Cosmique, l'Ame mondiale Universelle

Le Principe Absolu, qui est Etre et Non-Etre, ou Etre-té, en sanscrit Sat, peut être représenté comme un disque blanc sur fond noir et est symbolisé par :

- l'Espace Abstrait Absolu représentant la pure subjectivité, la seule chose qu'aucun mental humain ne puisse ni exclure d'aucune conception ni concevoir par lui-même.
- le Mouvement Abstrait Absolu, symbolisé par le Grand Souffle.

"La divinité est un arcane, un Feu vivant".

"Cela est l'Esprit du Feu, non le Feu lui-même".

Le Feu ou Fohat est l'énergie dynamique de l'Idéation Cosmique, ce qui lie l'Esprit à la Matière.

A partir de ces principes fondamentaux apparaissent en succession ordonnée les innombrables Univers (galaxies) comprenant un nombre infini d'étoiles et de systèmes solaires manifestés et tous les êtres.

2. Il y a une loi fondamentale, appelée Loi de périodicité.

Cette loi gouverne toute manifestation et les cycles d'évolution.

3. Tous les êtres sont identiques à la Source.

Ceci est la base de la fraternité qui est un fait d'expérience. Le principe de Correspondance est la clé d'interprétation du Tout.

4. Tout être est la focalisation de l'Espace en un point d'électricité.

Dans l'Etre-té, Racine non-manifestée, se tient le plan de l'Etre, qui est Lumière, Vie et Électricité.

Selon la loi de périodicité, ce point est en pulsation, de l'espace au point, à l'espace ...

Réciproquement, tout espace a un point focal.

Participer à sa pulsation s'appelle identification.

La moindre radiation qui en émane est sensibilité consciente.

Notes :

Les trois premiers postulats sont extraits de la Doctrine Secrète d'Héléna Blavatsky, tome 1. Ils sont repris dans l'introduction d'un Traité sur le Feu Cosmique, d'Alice Bailey.

Le quatrième postulat décrit le "Mystère de l'électricité". Certains disent qu'il a été inspiré, qu'en pensez-vous ? Qu'en faites-vous ?

A quels espaces avez-vous affaire ?

Pays, Culture, Marché, sphère familiale, espace émotionnel ...

3 ASPECTS

Selon le principe de correspondance, les 3 aspects se trouvent dans la structure de toute chose, d'un atome à l'univers. Par conséquent, ces trois aspects se retrouvent aussi dans chacun d'eux, "ces trois aspects sont essentiellement relatifs"

Une description est aussi donnée dans un Traité sur le Feu Cosmique (notamment p 1229-1240 Angl.).

Ces trois aspects ont été décrits dans différentes traditions comme :

1er aspect	2ème aspect	3ème aspect
Etre	Relation	Fonction
Vie	Conscience	Activité
Père	Fils	Mère (Saint Esprit)
Shiva	Vishnu	Brahma
Esprit	Ame	Corps
Pneuma	Psyché	Forme
Energie Synthétisante	Force magnétique	Matière
Volonté	Amour-Sagesse	Intelligence active
Le grand Souffle	AUM, le verbe	les Mondes
Essence	Son ou Mot	Objet

Futur	Présent	Passé
Pensée	Emotion	Sensation

Cette dernière triade décrivant l'expression humaine.

Nous pouvons en trouver beaucoup d'autres, par exemple dans un livre : le papier, la reliure, le texte,...

On trouve aussi ces 3 aspects dans l'homme, car il est essentiellement :

1/ un point d'électricité ou vie

2/ un monopôle magnétique ou unité d'énergie, pure conscience, source de lumière mentale

(contact de l'Etre et de l'apparence, du Soi et du non-soi, du 1er et du 3ème aspect).

3/ une unité active, fonction ou apparence, support et donc mécanisme d'expression du Penseur ou source de lumière.

Ce mécanisme est lui-même triple

- pensée, avec la direction impulsée, la formation et son résultat : la forme-pensée ou concept.
- émotion ou motivation ; ce qui met en route nos activités, le moteur de nos actes
- sensation ou action sur le plan le plus concret

D'après Lettres sur la Méditation Occulte et Lumière de l'Ame p 272

Les 3 aspects s'expriment en 3 directions

1 : à travers

2 : à l'intérieur

3 : à l'extérieur.

Les troisième et second aspects se développent en trois et le premier ne se déploie pas, donnant ainsi les 7, le nombre de la construction de la forme. D'où les 7 Rayons de la Psyché ou Conscience Une, d'où les 7 plans (niveaux) de la Substance Une.

Les 7 Rayons jouent sur tous les plans et leur qualité s'exprime au niveau de l'âme, où on peut les approcher grâce à des symboles, à leurs noms et à des mantras (voir ci-dessus Les 7 qualités subjectives).

ABSTRACTION ?

L'effort est nécessaire pour élargir la pensée et découvrir la Beauté que nous ne voyons pas, aveugles que nous sommes.

Le mouvement est le fond de l'être et le possible est et n'est pas, c'est ce feu qu'indique Héraclite.

L'acte de créer, ou devenir, est le passage du non-être à l'être et réciproquement.

L'œuvre ou résultat présente la continuité apparente, la stabilité du devenir, la permanence de l'existant.

En d'autres termes :

l'espace ou feu du possible (1) se focalise en une point, Source de l'Etre (2), puis la vie s'exprime en une forme (3), elle crée et se condense en un objet.

Aussi l'éveil est d'abord observation de la forme existante (3) - qui sort de l'être - puis le regard lui-même (2), la pointe de l'éveil est tension de l'esprit sur ce Jeu (1), le feu du possible ou futur.

Derrière l'apparence sensorielle (3), l'attention perçoit la qualité (2), puis pointe l'élan ou impulsion de pensée (1), avant toute formation et toute formulation.

La Beauté n'est-elle pas l'éclat du jeu du possible qui se révèle ?

A différents niveaux se retrouve ce jeu des trois aspects :

(1) émergence, abstraction

(2) focalisation, identité, relation

(3) création, forme, concrétion

3 AXES

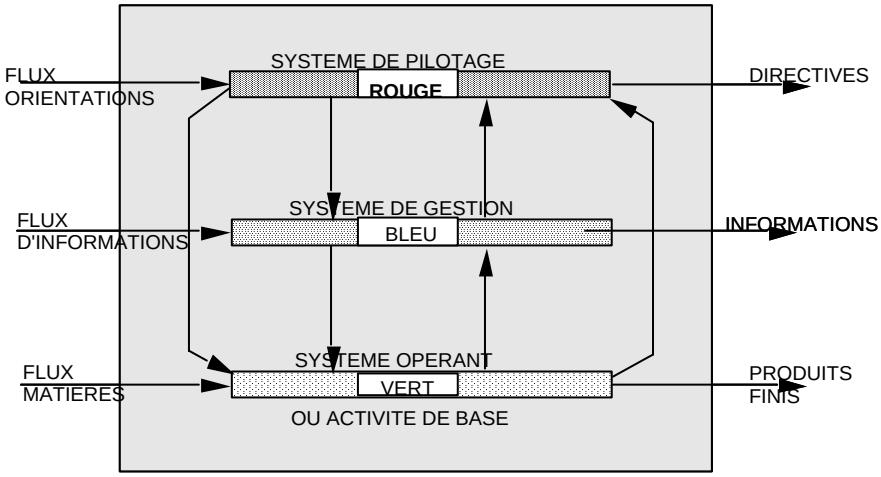
Les 3 aspects se perçoivent aussi dans l'action collective, qui suppose tâches, équipe et but commun.

La vision systémique est basée sur les relations et sur un but behavioriste (formulé comme résultat en fonction des entrées). Dans chaque système, Jean-Louis LEMOIGNE (1977) distingue 3 sous-systèmes :

- le système opérant, représentant l'activité
- le système de gestion, assurant la cohésion
- le système de pilotage assurant la direction et fixant les buts.

Ici le rectangle grisé représente un système, "ensemble de parties

interdépendantes agencées en fonction d'un but".



Mais ces 3 sous-systèmes s'interpénètrent car chacun dirige - au moins sa tâche - gère ses informations et agit. Il est donc utile de les représenter par 3 couleurs, puisqu'il n'y a pas séparation et que les couleurs se mêlent dans la nature.

Une action (par exemple aller à une réunion) exige un but, un mode prévu de réalisation ou méthode (mode de transport, itinéraire) et finalement l'exécution (conduite, marche ...). L'exécution peut amener à modifier l'itinéraire, parfois à renoncer au but.

Ces 3 systèmes donnent naissance à 3 axes, 3 logiques, voire 3 métiers.

- un axe vert, vertical, centré sur les activités et les tâches.

  Il décrit la relation à la matière, une logique linéaire de programmation, le métier de planificateur.

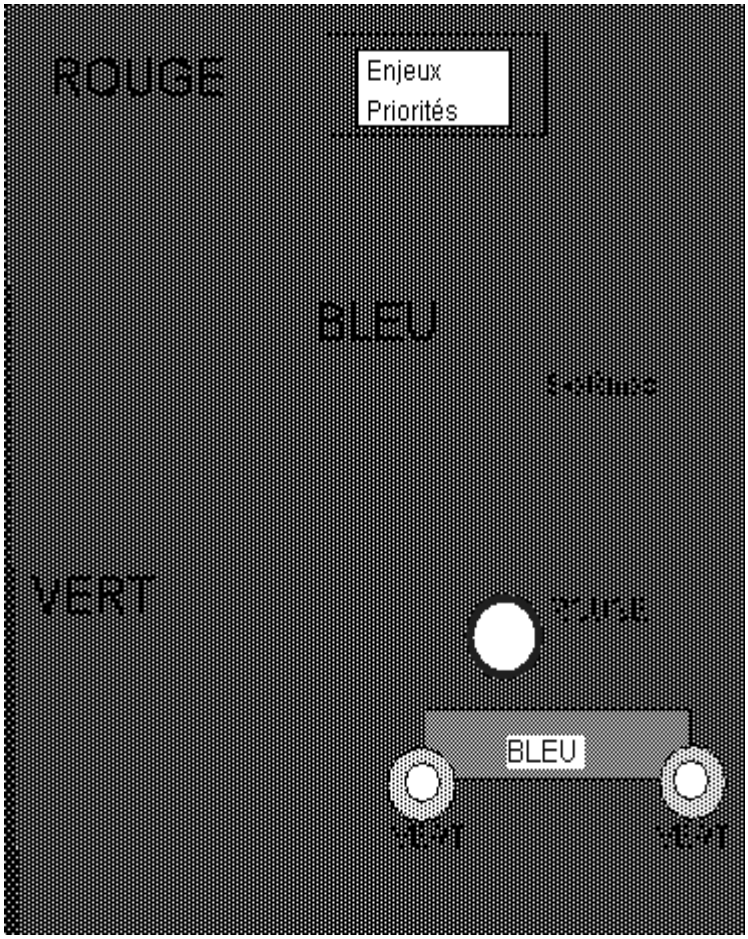
- un axe bleu, horizontal, centré sur les relations et l'intégration.

  Il décrit les relations internes au système, une logique fluide attractive ou d'opportunités et risques, le métier d'animateur.

- un axe rouge, en profondeur, centré sur les buts et la direction.

  Il décrit la relation avec l'extérieur, une logique d'existence (pourquoi le système existe-t-il ?) et le métier de manager.

Remarque : La notion d'objectif si fréquemment utilisée n'est pas un but, car c'est une étape transitoire réalisable, donc un but ou direction traduit en tâche.



A cette boussole interne (constituée des 3 axes) peuvent se comparer les 3 composantes du contenu de la conscience :

Pensée / Emotions / Sensations qui sont liées à 3 niveaux de causalité ou facteurs de fonctionnement (qui sont issus de la recherche de la qualité).

Effets = Faits / Demandes = Besoins / Causes = Dispositifs

Voici le parallèle

FACTEURS DE FONCTIONNEMENT	CONTENUS DE LA CONSCIENCE
ROUGE : CAUSES PROFONDES Structure, Enjeux Priorités, Pilotage (négociation)	ROUGE : PENSÉES Concepts unificateurs Valeurs Convictions
BLEU : DEMANDES Moyens Ressources Méthodes	BLEU : AFFECTS Sensibilité aux proches aux circonstances Motivation, désir, attentes
VERT : EFFETS FAITS tangibles, quantitatifs, mesurables	VERT : SENSATIONS Perceptions des faits Mouvements, vitalité

Le ROUGE qualifie le pilotage, les buts vis à vis de l'extérieur
Le BLEU qualifie les relations aux parties internes au syst ème, au projet
Le VERT qualifie le mouvement, l'expression tangible

LA PLACE DE L'AUTO-ÉCOLE vis à vis des 3 aspects

Dans la totalité de l'être humain (Esprit, Conscience, Corps), nous nous intéressons plus particulièrement, dans l'Auto-école, au deuxième aspect, lié au présent et à la conscience, qui s'appelle aussi : l'intelligence spirituelle, l'Observateur, le Penseur, le Soi, l'âme, la source de cohésion, le Constructeur de la forme, l'Habitant du corps, l'entité consciente d'elle-même ...

La Lumière de l'âme, Alice Bailey, p 231

Mais ce deuxième aspect de l'être humain a lui-même trois aspects, d'où les 3 points de couleur au centre du cercle bleu.

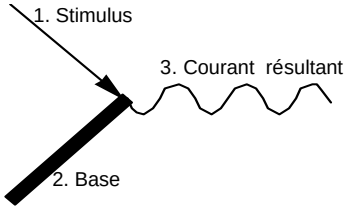
POLARITÉS DANS LA PERCEPTION

Toute perception provient de la jonction de deux pôles :

- un pôle support ou base fournissant la substance
- un pôle stimulus, informant ou émetteur donnant l'inspiration

Un stimulus trop abstrait (sans support sensible) demeure imperceptible

Une base trop lourde (sans stimulus adéquat) demeure un magma informe, chaotique



On retrouve ici les trois aspects

Stimulus	Base	Résultant
Émetteur	Récepteur	Expression
Père	Mère	Fils
Esprit	Matière	Conscience
Logos	Chaos	Cosmos

Des termes spécifiques décrivent ces 3 aspects :

La base se décrit en termes de volume, de quantité, de substance

La perception ou résultat se décrit en termes de qualité ou de forme

Le stimulus se décrit en termes de tension, d'intensité.

On entend souvent l'expression "il y avait beaucoup d 'énergie". Elle décrit une impression de quantité, de volume, cela concerne le courant base, qui a été stimulé par une forte intensité. L'énergie est capacité abstraite – non localisée- de mouvement, et donc elle est stimulante. Mais, comme l'énergie est substance, on l'assimile souvent au courant base. De plus, base et stimulus sont relatifs : un stimulus étant la base d'une autre codage ou stimulus, et une base étant elle-même le résultat d'une base plus grossière ou archaïque qui a été stimulée.

L'expression "L'énergie suit la pensée" se comprend aisément avec ce schéma. La base-énergie est mobilisée dans le sens indiqué par la pensée.

Dans l'exercice Présent face à un objet de Beauté, la base est constituée par le corps et l'objet, le stimulus est l'attention, la perception dépend de notre attention, (aiguë, vive, soutenue) et de la situation (éclairage, bruit, sensibilité acquise, …).

Le même exercice répété à un mois d'intervalle donne des résultats différents, notamment grâce à l'entraînement obtenu entre-temps.

POURQUOI S'ENTRAINER ?

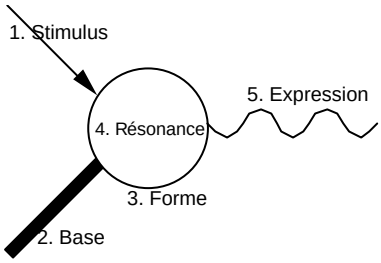
Grâce à l'entraînement, le support s'affine, devient plus réceptif à des courants ténus. Les exercices jouent un rôle, en permettant à l'instrument de résonner à des stimulus subtils, mais l'instrument pourrait devenir sourd en se perdant dans les aléas de la vie quotidienne.

De son côté, le stimulus (Esprit) s'incarne progressivement et assimile son instrument, le sens de la Vie s'exprime.

Il est utile de distinguer la forme ou aspect statique du résultat, et l'expression ou aspect actif du résultat ou courant résultant ; on peut alors percevoir deux temps : la création de la forme résultante puis l'émission de l'expression.

Lorsque la forme est déjà créée, (par exemple, le corps humain lors d'un exercice) cinq facteurs apparaissent dans le processus :

1. Stimulus
2. Base
3. Forme stimulée, information au sens strict plus
4. Résonance dans la forme, prise de conscience
5. L'expression



Mais bien sûr, ces 5 phases sont une manière de voir. La forme a été créée, mais elle est modifiée et est donc partiellement recréée par le nouveau stimulus. On ne peut donc ne considérer que 3 phases.

En sens inverse, dans le processus à 3 facteurs, une expression résulte d'une potentialité préexistante si celle-ci est distinguée de la base et considérée comme forme abstraite, les 3 facteurs du processus deviennent alors 5.

Rappelons-le : la polarité émetteur / récepteur ou stimulus / base est entièrement relative : un stimulus est une énergie de base pour un autre stimulus (c'est la notion de plans et de sous-plans), de son côté une énergie de base est composée d'énergies ou substances plus basiques. Par exemple, le corps est entretenu par l'alimentation qui est informée par l'ADN et ces formes moléculaires sont composées d'atomes (leur base) ; de son côté, l'alimentation est un courant base par rapport à l'appétit et au goût.

NIVEAUX D'ÉCHANGE DANS LA CONTEMPLATION

Examinons à présent les différentes phases de l'impression enregistrée, lors de l'exercice quotidien ; ces niveaux sont aussi perceptibles dans tout contact conscient. À quel niveau s'effectue le contact conscient ? De quel

genre est-il ? Quelle en est la progression ?

Décrivons rapidement les niveaux de contact.

SENSORIEL

Le premier niveau est constitué par ce que peuvent saisir les sens : les lignes, les courbes, la forme et la couleur de l'objet (pour la vue), le parfum, la texture, le goût, la sonorité …

ÉMOTIONNEL

Le deuxième niveau d'échange est la capacité attirante de l'objet. Nous suggère-t-il de nous rapprocher, de nous éloigner, nous laisse-t-il interloqués ? Ce niveau est aussi celui de l'esthétique : semble-t-il joli, agréable, à notre goût, nous sentons-nous bien avec lui ?

INTELLECTUEL

Ce troisième niveau concerne ce que signifie l'objet pour nous. Quel sens a cette courbe ? Sur une feuille d'arbre, que veut dire une tache rougeâtre ? Que signifie un triangle ? Cette signification dépend évidemment de notre éducation, de ce que nous avons étudié et assimilé dans le passé. Le débutant (en botanique, en géologie ou en symbologie) verra très peu de choses – très peu de sens – là où l'expert lira toute une histoire. Ainsi la signification s'approfondit avec le temps.

QUALITATIF

Ce quatrième niveau est la qualité transmise à notre état d'esprit. En contemplant l'objet, nous nous imprégnons d'une qualité qui s'imprime dans notre champ de conscience. Cette qualité dépasse les niveaux précédents et s'exprime en propriété synthétique que nous ressentons intérieurement. Les niveaux précédents restent à l'extérieur de nous (notre corps, notre réaction, la signification qu'il a pour nous), il s'agit ici d'une résonance intérieure.

Dans la pensée, ce niveau ne concerne pas l'expression verbale ni le sens, il concerne la qualité de notre attention qui va et vient vers l'objet. Le champ de conscience (ou le mental) devient pur face à un cristal, fixe et ferme face à une pierre, doux devant une fleur, profond devant un ton indigo … Les mots ne peuvent exprimer pleinement la qualité. De plus, pour saisir réellement la qualité de notre état d'esprit, il faut le purifier, le désencombrer, ce qui demande un peu d'entraînement et de l'attention.

TRANSFERT À ETRE

Tout en contemplant, émerge alors une impression autre que la qualité. C'est un genre de transfert d'être, la saisie du dessein inhérent à la forme.

L’aspect du Un qui focalise l’objet est alors perçu et partagé. Au-delà de la sensibilité à la qualité, on sait, on touche par connaissance directe.

On ne contemple plus une pierre, mais le minéral : on est pierre, la concrétion du minéral se fait saisir, comme si elle emplissait l’espace. Nous ne contemplons plus une fleur et ses qualités délicates, il n’y a plus de nous ni de fleur, il y a fleur, fleur essentielle, douce sensibilité en expansion. Ce niveau d’échange, après la résonance qualitative, est vif, aigu, direct, immédiat, nous partageons l’être et le dessein.

La contemplation inclut ces cinq niveaux d’enregistrement (cf. La Lumière de l’Ame d’Alice Bailey) et, une fois familiarisé avec eux, ils peuvent jouer dans n’importe quel ordre.

TUYAUX D’ORGUE

LA GAMME DES 7 NIVEAUX ET 49 SOUS-NIVEAUX

Esprit et Matière sont un. La Substance-principe se décline en une gamme de sept niveaux ou plans, chacun régi par une loi (volonté du Logos principe).

L'étude des sous-niveaux donne la clé de la matière. Chaque sous-niveau est soumis à une loi subsidiaire de la loi du plan (ou niveau de matière) considéré.

Ce qui suit est un essai et non une conclusion. Les notes exactes sont à trouver par l'étudiant lui-même.

CORRESPONDANCES ENTRE SOUS-NIVEAUX

Ces sous-niveaux vibrent en correspondance les uns avec les autres (comme des tuyaux d'orgue) et avec le rayon associé. Le contact avec l'âme entraîne donc une stimulation éthérique située au 3ème sous-niveau.

Passer d'un sous-niveau à un autre est un travail de longue haleine, toute une vie parfois (par exemple les scientifiques travaillant à maîtriser le 5ème niveau du mental). Passer sur les troisièmes sous-plans est l'indication d'un contrôle de l'âme. Après la quatrième initiation, le rayon monadique assure sa présence sur les deuxièmes niveaux (qui sont encore colorés) et les premiers niveaux.

Les éthers cosmiques (bouddhi, atma, monadi, adi, ou intuition = connaissance directe, volonté spirituelle, Etre = Un, et Vie universelle) vibrent en résonance avec les éthers du sensoriel.

MENTAL, NIVEAU DE LA PENSÉE

Niveau de la pensée, du sens, indépendant des circonstances ou formes dans l'espace-temps

7. Notion, sens (d'une chose, d'une phrase, d'une action)

- élément "atomique" de ce qui fait sens, ou prend un sens

En-dessous du sens, le cerveau travaille mais la pensée n'émerge pas.

6. Logique, raisonnement (sans les mots), démonstration

- facteur de mouvement de la pensée, sous-niveau fluide, mobile

5. Concept

- nœud de signification, autour duquel s'organisent des logiques,
- niveau gazeux de la pensée, fixation des éléments pensés

4. Sujet modifiant ses pensées, décisions et croyances

- attire, repousse ou maintient magnétiquement ses croyances et références (loi de contrôle magnétique)

3. Facteur d'attraction et de permanence, source de conscience active, perceptive, le Soi ou âme

2. Cohérence de conscience, cercle de couleur (car qualité centrale à la conscience), qualité rémanente, âme de groupe

- loi de cohésion

1. Mental spatial, dit abstrait, regard de la divinité vers le dehors, océan traversé de courants de pensée

ÉTHÉRIQUE, SENSORIEL, VITAL

Niveau le plus concret, le plus dense et inerte, expressif.

Ce niveau est l'activité de la matière ou substance.

L'objet ou corps reste extérieur au sujet percevant.

7. Solide

6. Liquide

5. Gazeux

4. Bien-être, relaxé

3. Vitalité stimulée, apaisante

2. Radiance soutenue, colorée par un rayon ou une qualité

1 .Pure vitalité, sous-niveau atomique

AFFECTIF, SENSIBLE

Niveau de sensibilité ou réaction aux circonstances dit réflexe à la sensation (FC p 766) niveau du désir, du rêve, de l'émotion, affect, sentiment, sensibilité, imagination, lié aux formes, au mouvement, à la fluidité.

Ce niveau joue à l'interface entre l'extérieur et l'intérieur du sujet.

7. Acte réflexe

- geste venu d'une partie de l'organisme

6. Attirance ou répulsion vers une source (de fraîcheur, de chaleur ...)

- suppose une activité progressive de tout l'organisme

Ces 2 sous-niveaux sont en-dessous du niveau de conscience.

La sensation relève de ces niveaux dans la mesure où elle est isolée de la substance extérieure, isolée dans la conscience.

5. Émotion, affect, sentiment (dans le sens durable)

- forme marquant la sensibilité, régie par la loi de fixation affectant le comportement

4. Ressenti, sentiment ou appréciation personnelle

- sens de la démarcation, régie par la loi de clivage magnétique

3. Charisme, c'est à dire stimulation dirigée, entraînante, qui induit un retour, mais capable de rejeter

2. Radiance, sérénité active, amour pur, don cohérent constructif

1. Pure sensibilité

SOURCE DE CONSCIENCE ET AU-DELÀ

5.3 La pure conscience apparaît comme dénuée de tout contenu, parce que la loi de désintégration joue à ce niveau. Elle apparaît comme centre de rayonnement subjectif.

L’âme est perçue comme un centre de lumière blanche – une lumière dorée indique le corps éthérique. Le bleu lumineux est une couleur proche du ciel

bleu clair lorsque le soleil brille et il signifie ouverture et amour.

Srî Aurobindo décrit (dans La Vie Divine tome 1, chapitre 13) le mental comme un miroir réfléchissant. Dans l'image d'un miroir sphérique, le Soi serait le centre de cette sphère, voyant la lumière réfléchie de partout autour ; le soi personnel ou l'adulte (5.4) serait le sujet se voyant lui et le monde de l'extérieur de la sphère –comme le montre une célèbre peinture d'Escher. Il est intéressant de savoir qu'un rayon laser se prépare habituellement en chauffant des atomes de cristal enveloppé par une surface métallique réfléchissante.

5.2 Ici la conscience s'immerge dans un rayon de lumière soutenue. On perçoit plus de centre. L'âme de groupe ou la lumière cohérente (second sous-plan) est perçu comme une lumière intense, soutenue.

5.1 Lorsque l'on va plus loin que l'étoile solaire, on entre dans un ciel bleu nuit, mental abstrait (de toute forme) ou mental spatial.

Plus à l'intérieur, plus inclusif ou plus intense, se trouve

4. La raison pure, connaissance directe sans intermédiaires ou relations, comme le fait le mental.

Ceci inclut l'intuition, ces flashs de connaissance. L'impression reçue à ce niveau est d'une pure lumière magnétique, plus vive et stimulante que la lumière de l'âme, qui apparaît morne en comparaison.

3. Volonté spirituelle

Elle est perçue comme un courant stimulant, à la fois abstrayant et affirmant. La volonté spirituelle dépasse la forme, elle abstrait au point le plus ténu que l'on puisse percevoir ; en même temps, elle affirme tout ce qui existe. L'impression est intense, mais ne s'exprime pas en termes de lumière.

Attention : lorsque le contact avec l'âme est régulier, on perçoit parfois un courant puissant qui s'impose, il s'agit de l'approche de la triade, via le mental abstrait (5.1). Atma ou volonté spirituelle n'est pas perçu avant la troisième initiation, et celle-ci est reçue dans la conscience de veille, donc ne s'oublie pas.

Ce courant de volonté-puissance, venant de la Triade, est la première approche du premier aspect de l'Etre.

2. La monade ou l'Un en tout, l'étincelle électrique de l'Esprit. C'est une lentille focalisant le Tout.

Elle apparaît comme un soleil flamboyant. Les niveaux 5,4,3 sont les niveaux de la perception triadique, exprimant l'Un ou Monade.

L’Un est la forme archétype, étant réceptive et une forme primordiale dans l’espace des possibilités.

1. Adi ou plan Logoïque. Niveau de l’Etre-té, du feu dynamique électrique. Ce qui est et n’est pas. Ce niveau essentiellement dynamique est décrit comme un océan de feu.

Tout symbole - et un mot ou une phrase encore plus - est un voile qui s’interpose entre le Réel et le sujet perceptif. Donc, cher lecteur, essaie, observe, expérimente.

QUELQUES QUESTIONS

PRÉSENT AU QUOTIDIEN

"Acceptez dans l'usage quotidien la formule de matière inspirée. Alors l'esprit, le cœur et la matière entreront dans la vie."

Monde de Feu, tome 3 §27

L'entraînement quotidien "être présent face à une image de Beauté" ne concerne pas seulement un moment isolé, cette présence devrait inspirer toute la journée.

Comme le dit Martin Muller (ouvrage cité p 11)

"Qu'est-ce qu'un exercice ? Dans le cadre de cet ouvrage, il représente une sorte d'artifice créant un terrain psychologique qui facilite le jeu répété de certains aspects de la conscience afin de les développer, les nuancer, donc affiner progressivement la perception. L'avantage de l'exercice est de reproduire à volonté le terrain voulu et de le maintenir le temps que nécessite la nature du travail. S'opposant à l'artifice, la vie de tous les jours constitue le terrain réel, toujours changeant, mais par là-même plus difficile. S'il fallait choisIr entre le travail dans la vie et celui des exercices, le premier s'imposerait. En effet, il faut considérer l'exercice comme un complément utile, souvent nécessaire, mais un complément seulement.

Les exercices demandent la mise en œuvre objective des facultés utilisables, jusqu'à la limite du conscient et légèrement au-delà, provoquant l'expansion de la zone consciente."

Phase d'exploration, phase de vérification (nécessitée par l'activité) et phase de travail régulier et d'effort conscient.

Le but est d'être pleinement présent à tout moment.

Simplement, faisons preuve d'esprit.

"L'ouverture de la conscience se fait instantanément - par un trait de volonté."

ÈRE NOUVELLE COMMUNAUTÉ § 124

IMAGES OU RÉALITÉ

Les anciens disaient : "Tu deviens ce que tu contemples."

La Beauté est l'éclat du réel qui transparaît dans la forme.

Au cours des exercices peut survenir "l'étape de la futilité", qui exprime : "en quoi est-ce réel ?"

Les images ne sont qu'apparence et non réalité et cette antinomie pose la question : la vérité est-elle adaptation du reflet à la réalité ?

Mais l'image n'est pas détachée d'une réalité qui serait à jamais cachée, elle fait partie de la réalité, précisément, elle est un moment du dévoilement du réel, ou processus de Vérité, qui est vérité en actes. [1]

"Tout est symbole et les symboles doivent être maîtrisés."

Traité sur le Feu Cosmique p 1231

Tout fait, toute impression, toute forme est symbole, donc porte ou clé d'accès à une Réalité plus abstraite, plus vaste et plus intense.

Cette porte se franchit par la signification, la recherche du sens et de la qualité, au moyen de la pensée puis de la compréhension synthétique, jusqu'à ce que le processus de prise en compte, de saisie parvienne au centre de la conscience, au sein de l'être.

Les symboles proposés ou les thèmes de visualisation, d'appréciation et de réflexion permettent de focaliser la pensée à volonté et ont pour but d'affiner la perception. L'objectif, au cours de la visualisation, n'est donc pas de

---

[1] Ceci reflète approximativement les positions de Kant et Hegel.

Kant décrit des représentations ou formes-pensées qui peuvent être ou non fidèles à la "réalité" extérieure. Hegel souligne que la vérité se pratique dans le jeu entre la réflexion et la forme extérieure, dans cette ascèse qui cherche, trouve et exprime l'essence. Aussi, selon Hegel, l'image est un moment du dévoilement du réel ; l'histoire est la révélation de l'Esprit enfoui dans la matière à lui-même.

développer une forme ou un contenu précis dans la conscience, mais il est de développer la capacité d'ouverture de la conscience, la capacité d'être présent à un objet, à une idée, à un être.

LIBERTÉ CONDITIONNEMENT

Supposons que nous décidions d'aller à un endroit déterminé. Nous pouvons choisir le mode de transport, l'itinéraire, donc formuler un plan, puis nous devons effectivement exécuter ce plan et assurer l'activité nécessaire : conduire le véhicule, c'est à dire notre corps, nos émotions, nos pensées d'abord.

Beaucoup de personnes âgées ont l'impression que leur vie, tout compte fait, avait un but, une DESTINATION ou un travail à faire, une leçon à apprendre et qu'elles se sont acheminées, bon gré mal gré, dans cette direction.

Et parfois, nous aussi, avons l'impression de faire ce pourquoi nous sommes venus sur terre.

De plus, nous partons à la naissance avec un PATRIMOINE déterminé, de par notre famille, nos capacités, l'éducation reçue, le niveau culturel, national...

Alors sommes-nous complètement conditionnés par ce patrimoine ? Où se situe notre liberté ?

Notre liberté est-elle simplement d'avancer ou de refuser d'avancer ? Ou bien est-elle de choisir le style de la danse ? Un style parmi ceux qui sont possibles, car notre souplesse, nos moyens ne nous permettent que certains mouvements. La matière soutient mais restreint.

La liberté n'est pas de jouer avec les effets, mais de CONNAITRE la CAUSE, c'est là qu'elle commence. S'il y a destination, nous devons œuvrer à ce niveau et nous pourrons alors agir en connaissance de cause.

De même, si nous sommes persuadés qu'il n'y a pas de destination, pas de motif interne, nous devons explorer à fond cette conviction.

"HOMME, CONNAIS-TOI TOI-MEME".

Alors la liberté élargira l'horizon, nous ne serons plus les esclaves des sensations, désirs, pensées ou conditionnés par l'ignorance. Car un biais facile est de ne pas reconnaître nos limites ou les influences qui s'exercent sur nous.

ETRE pleinement, réellement libre et capable d'agir dans l'environnement extérieur.

Libre, parce que capable d'observer, de décider, d'accomplir.

JE N'ARRIVE PAS A VISUALISER

La plupart d'entre nous ne voient pas une image intérieure aussi clairement que l'image extérieure. Mais est-ce là le but ?

Lorsque nous pensons à l'être aimé, nous ne voyons pas nécessairement son visage, la racine de ses cheveux, la texture de sa peau ; ce sont des apparences, ce qui importe c'est la qualité de l'être profond. Et sans voir son visage, nous savons que nous avons pensé à lui et à rien d'autre.

De même, si nous pensons à un oiseau sur la branche d'un arbre, l'image n'apparaît pas nécessairement mais les caractéristiques, la qualité de la situation sont perçues.

CE QUI IMPORTE, C'EST LA DIRECTION DE LA PENSÉE.

Les exercices présentés ici s'adressent à cette direction volontaire et consciente.

Une forme visuelle n'est qu'un effet possible d'une conception claire.

L'homme est comparable à une lampe :

- la personnalité en est le support (abat-jour compris)
- la conscience en est la lumière
- la vie en est le courant.

PRÉCISIONS DE VOCABULAIRE

FORCE :

Facteur du mouvement ou parcelle d'énergie à laquelle on a donné une forme. Elle est dotée d'une direction, un sens, une intensité, un point d'application.

ÉNERGIE :

Substance active, facteur moteur non ponctuel

FORME :

Principe de limitation s'appliquant à une substance.

Elle suppose une source de cohésion ou Principe directeur.

CORPS ou VÉHICULE :

Condensation dans une forme d'une sorte de substance, espace dans lequel s'applique la loi d'un Penseur.

C'est aussi une sphère d'état de conscience, par exemple : sensations, émotions, pensées, causes ou qualités accumulées

ATTENTION :

"Faculté sélective et directrice"

"elle a le pouvoir, plus ou moins étendu, selon son développement, de canaliser les différentes énergies qui dérivent fondamentalement de l'énergie de base que l'on peut appeler énergie de vie" ou AUM.

Martin Muller, p 5

IMPRESSION :

"Réaction la plus subtile à l'activité vibratoire d'une autre source, lorsque son rayonnement affecte le récepteur. La réceptivité concerne la création d'une aura magnétique sur laquelle peuvent jouer les impressions les plus élevées."

Télépathie d'Alice Bailey

CONTACT :

"Reconnaissance d'un entourage, d'une zone restée jusque-là inconnue, de ce qui a été évoqué de quelque façon ou de quelque chose d'autre qui a fait sentir sa présence.

Ce quelque chose d'autre que le percepteur a perçu a habituellement été senti auparavant, a été avancé comme possibilité théorique, a été invoqué plus tard par l'attention directe et consciente de celui qui a senti sa présence et finalement, le contact s'est établi."

Télépathie d'Alice Bailey p 67

SON - CONTACT - VISION

Tous nos actes se fondent sur notre sensibilité consciente ou inconsciente, ou réaction à des impressions, contacts ...

Pour exercer notre perception abstraite et concrète, et pour penser de façon claire, nous proposons de chercher le sens le plus général et le plus précis des termes Son - Contact - Vision, si souvent utilisés dans le langage courant.

IMPRESSION :

Imprimer sur quel matériau ? Sur la substance mentale, sur l'écran de nos pensées ?

Qui imprime ?

Toute matière est énergie, on pourrait préciser Énergie ou substance active, Matière ou substance réceptive.

INSPIRER

Avoir du souffle, avoir "l'air", "souffler la réponse", "l'idée était dans l'air"

Lorsque nous nous inspirons de quelqu'un, qu'est-ce qui est attiré, assimilé, absorbé ?

CONTACT

"Cela m'a touché" Quel point a été touché ? Quelle matière ?

"avoir du tact", "effleurer un sujet", communiquer a pour racine étymologique toucher avec les mains, manier ensemble. Vous saisissez ?

SON

"Ça me parle", l'entendement, "j'entends bien", qu'est-ce qui vibre lorsque nous comprenons ?

Logos = principe = son, tout être a sa tonalité, son tempo, son rythme.

Pouvons-nous décrire la note d'une action, d'un groupe (son ressort, hauteur, intensité, timbre) ?

Bien entendu, le son transmet l'idée d'une direction ou d'un sens : le sens.

Cà sonne juste, l'ouïe, oui.

VISION ou lumière, "c'est clair, limpide, transparent, brillant" et les notions de couleur "d'humeur sombre, rouge de colère, vert d'envie, gris de peur", de forme "carrément, mener une affaire rondement"

Toutes ces expressions ont été étudiées par la PNL.

Où se trouve cette forme ? Dans quelle matière ?

En résumé, la substance de nos actes, la danse de la vie, la texture ou la fermeté d'une action, cela a-t-il du sens pour nous ?

Lorsque nous observons un patineur, par exemple, nous recevons une impression d'équilibre. L'impression est-elle la simple réintégration dans notre mental des gestes du patineur ou une impression sous-jacente (l'intention, le caractère) ?

S'est-elle transmise par l'intermédiaire d'éléments plus concrets ? Y a-t-il eu transmission directe d'un élément plus subtil que les images (perceptions de nos sens) ?

Qu'en pensez-vous ?

Les yeux dans les yeux, Comment l'impression se communique-t-elle ? Quel est ce processus ?

Une citation du Traité sur le Feu Cosmique (p 163) peut ici nous aider.

"L'ouïe donne au Penseur une idée de la direction relative et lui permet de se situer dans le schéma général.

Le toucher lui donne une idée de quantité relative et lui permet d'apprécier sa valeur par rapport à d'autres corps qui lui sont extérieurs.

La vue lui donne une idée des proportions et lui permet d'adapter ses mouvements à ceux des autres.

Le goût lui donne une idée de valeur et lui permet de s'attacher à ce qui lui semble le meilleur.

L'odorat lui donne une idée de qualité inhérente et lui permet de découvrir ce qui l'attire comme étant de la même qualité ou essence que lui-même.

Dans toutes ces définitions, il est donc nécessaire de se souvenir que le but des sens est de révéler le non-soi et de permettre au Soi de faire la différence entre le réel et l'irréel."

Dans l'évolution des sens, l'ouïe est le premier à s'éveiller.

"Tout ce que la conscience endormie peut saisir (par ce seul sens de l'ouïe), c'est le fait qu'il existe quelque chose d'extérieur à elle-même se trouvant dans une certaine direction ... la conscience se déplace lentement vers ce qui est entendu ; quand le contact est réalisé avec le non-soi, ce que nous appelons le toucher apparaît. Ce toucher communique d'autres idées à la conscience tâtonnante, des idées de dimensions, de texture externe, différences de surface ; les conceptions du penseur s'élargissent progressivement. Il peut entendre et sentir, mais n'en sait pas encore assez pour établir des relations ou pour donner des noms ... La vue apparaît ensuite, c'est le troisième sens, celui qui marque vraiment la corrélation des idées, le concept de relation."

TEXTES INSPIRANTS

SIGNES SACRÉS

Flamme dans le Calice

Père - feu. Fils - feu. Esprit - feu.

Les trois égaux. Les trois indivisibles.

Flamme et chaleur sont leur cœur
Le Feu leurs yeux
Le tourbillon de la flamme leur bouche
Flamme de la divinité - Feu.

Père - le pacifique. Fils - le pacifique. Esprit - le pacifique.
Les trois égaux. Les trois indivisibles.
La mer bleue est leur cœur
Les étoiles leurs yeux
L'aube de la nuit leur bouche
Profondeur de la divinité - la mer.

Connais, Pierre ! Garde, Pierre !
Feu cache-toi ! Rayonne avec éclat !
Par le rouge, le courageux
Par le bleu, le pacifique
Par le vert, le sage
Connais, Pierre ! Garde, Pierre !

Librement adapté d'un poème de Nicolas Roerich "in Flame in Chalice"
appelé aussi "Fleurs de Morya"

"On ne devrait pas hésiter.
Marchez comme des lions !
La droiture orne votre armure"

Les Feuilles du Jardin de Morya - tome 2§ 54

À LUI

Finalement, j'ai trouvé l'ermite
Tu sais comme il est difficile
de trouver, ici sur terre, un ermite.
Je lui demandai s'il me montrerait
le sentier et s'il accepterait

gracieusement mes œuvres.

Il me fixa longuement et me demanda
de toutes mes possessions ce que j'aimais le plus

"Ce que j'aime le plus ?" répondis-je
"La Beauté"

"Ce que tu aimes le plus,
tu dois l'abandonner"

"Qui l'ordonne ?" demandai-je
"Dieu" répondit l'ermite
"Que Dieu me punisse
Je n'abandonnerai pas la beauté
qui nous conduira
À LUI"

Librement adapté d'un poème de Nicolas Roerich "in Flame in Chalice" appelé aussi "Fleurs de Morya"

"Amis, la matière n'est pas fumier
mais substance resplendissante de possibilités"

Ère Nouvelle Communauté § 123

" Les nouveaux élus exprimeront leurs pensées
brièvement et avec lucidité.
Chaque époque a ses propres aspirations.
À une certaine période, ils sortent la pierre
de sa monture,
Une autre fois, ils embellissent celle-ci
jusqu'à la rendre méconnaissable."

Les Feuilles du Jardin de Morya - tome 1 § 244

ÈRE NOUVELLE COMMUNAUTÉ

"Le courage ouvre toutes les portes.

"C'est impossible" nous disons-nous, alors que tout ce qui existe clame : "C'est possible" !"

§ 58

"Affirmez l'esprit en tant que matière et rappelez-vous comment le cœur frémit devant l'éclat des montagnes."

§ 82

"On devrait expulser tous les mots de négation. Celui qui nie est pauvre ; celui qui affirme est riche. Celui qui nie est immobile ; celui qui affirme est propulsé. Celui qui nie a constamment tort ; celui qui affirme a toujours raison. Celui qui affirme peut avoir relativement raison dans l'espace et le temps ; celui qui nie est absolu dans la fatalité. L'ignorance est mère de la négation. Expulsant la négation, l'Enseignement n'asservit personne. Le négateur est déjà un esclavagiste, car il ne souhaite pas libérer son interlocuteur de son cercle."

§ 129

Affirmer, affermir, en actes.

"À côté de la précision, se tient la vigilance éternelle. Ce n'est pas le froid conseil de prétentieux décadents : "Ne vous étonnez de rien !" Mais l'appel ardent : "Ayez des yeux d'aigle !" Une telle intensité n'est pas un câble tendu à se rompre, mais l'arc-en-ciel de la prévoyance.

... Un guerrier montant la garde est rempli de la lumière des possibilités. Vrai, il ne s'étonne de rien, car il prévoit la naissance de nouvelles possibilités."

§ 152

"Un invité attendu, trouvant une porte verrouillée, ne s'en va pas, il fait le tour de la maison et en examine toutes les entrées.

Soyez capables de découvrir des possibilités dans l'imperfection !"

§ 226

"La pensée pure, saturée de beauté, montre le chemin vers la vérité."

§ 27

"Il n'est pas tout à fait juste de dire que la beauté sauvera le monde. Il est plus exact de dire que la réalisation de la beauté sauvera le monde."

§ 27

"On appelle héros celui qui agit avec désintéressement, mais cette définition est incomplète.

Est un héros celui qui agit avec abnégation, inébranlablement, consciemment et qui, agissant au nom du Bien Commun, rapproche ainsi le courant de l'évolution cosmique."

§ 147

"En vous éveillant, rappelez-vous les mondes lointains ; en vous endormant, rappelez-vous les mondes lointains."

§ 29

"Comme Moïse fit apparaître la dignité humaine, comme le Bouddha incita à élargir la conscience, comme le Christ enseigna la façon de donner, ainsi maintenant le Monde Nouveau est pointé vers les Mondes Lointains."

§ 81

"Mais le plus petit d'entre eux se tourna vers les étoiles brillantes et dit "Salut à vous, frères", et dans cette audacieuse salutation, son égo disparut."

Agni Yoga § 12

"Le secret du futur se trouve dans l'impétuosité de l'effort."

§ 99

L'ACTION JUSTE

Il nous est tous arrivé d'accomplir une action juste. Devant le danger, sous l'inspiration ou sans circonstance particulière, nous avons soudainement su ce qui devait être fait : sans pensées et sans émotions, le geste juste s'accomplit.

Pouvons-nous caractériser cette situation ? Toute référence personnelle a disparu. Il y a perception directe de ce qui est nécessaire et transmission directe aux organes d'action. La réponse ou l'acte n'a même pas été formulé dans la pensée, mais un courant a surgi, l'impulsion à agir est claire et définie.

Le terme le plus exact paraît être alignement.

Alignement entre la source de conscience et son instrument, courant direct ou lumière dans un cristal.

"Chacun éprouve un soulagement intérieur lorsqu'il agit comme il le devrait"

Monde de Feu tome 2 § 320

Soulagement de quelle pression ?

Qu'est-ce qui fait obstacle en temps ordinaire ?

Quelle matière fait résistance ou quelle force ?

Comment maintenir ce courant de claire perception, de transmission directe, d'action juste ? De quel courant s'agit-il ?

Quelles en sont les caractéristiques ?

Lumineux, Précis, Net, Direct, Immédiat, Magnétique, Vif, Léger ...

Comment maintenir cet alignement ?

Peut-on appeler cela la Voix du Silence, ce qui parle au cœur lorsque les bruits s'interrompent ?

Psycho-logie : logos (mot et principe) de la psyché ou conscience.

Dans la claire perception, le Mot parle dans l'action juste, le Mot se concrétise en actes (il se fait chair).

Peut-on s'entraîner à transmettre le courant, à pratiquer l'alignement ? Certes, il suffit d'écouter la voix de la conscience. Quelques citations pourraient nous expliquer le phénomène et un exercice (basé sur "Etre, être là", voir plus loin) nous aidera à approcher de l'action juste.

S'EXERCER A L'ACTION JUSTE

Pratiquer d'abord l'exercice au calme en réfléchissant, puis l'effectuer en situation.

Réaliser l'espace, ou fond, sur lequel joue la situation.

Percevoir les relations entre les divers éléments (dont moi)

Réaliser la possibilité d'agir (par rayonnement notamment)

Exprimer ce qui est juste

L'ALIGNEMENT

"C'est dans l'alignement des trois véhicules, le corps physique, le corps émotionnel, le corps mental inférieur et leur stabilisation dans la périphérie du corps causal par un effort de volonté, que le véritable travail du Moi Supérieur peut être accompli dans chaque incarnation particulière.

Les grands penseurs de la race, les véritables interprètes de l'intellect, sont essentiellement des êtres dont les trois corps inférieurs sont alignés : c'est à dire ceux dont le corps mental maintient les deux autres en un alignement mesuré. Le corps est alors en communication directe et libre de toute interférence avec le cerveau physique.

Lorsque l'alignement est quadruple, et que les trois corps ci-dessus mentionnés sont alignés avec le Moi Supérieur, le corps causal (...), et qu'il est fermement maintenu à l'intérieur de sa circonférence, alors les grands instructeurs de la race, ceux qui "... inspirent " l'humanité, peuvent accomplir leur tâche ; alors les auteurs inspirés et les rêveurs peuvent extérioriser leurs inspirations et leurs visions, et les penseurs synthétiques et abstraits peuvent aussi transférer leurs conceptions dans le monde de la forme. Ceci est vraiment une question de contact ininterrompu.

Étudiez donc quand vous le pouvez la coordination physique, ajoutez à cette coordination physique la stabilité émotionnelle et vous avez ainsi les deux véhicules fonctionnant comme un seul. Quand la coordination s'étend au corps mental, l'homme triple inférieur atteint son apothéose et a effectué le maximum de changement dans le monde de la forme.

Plus tard vient la coordination perfectionnée avec le Moi Supérieur et le canal de communication atteint, en ligne directe, via une sorte de canal non obstrué, si je puis m'exprimer ainsi, jusqu'à la conscience du cerveau physique. Jusque-là cette communication directe ne s'est produite qu'à de rares intervalles ...

Pour l'homme moyen, cet alignement se produit seulement par intervalles, dans des moments de tension, dans les heures où certains efforts humains en créent le besoin, et dans les moments d'intense aspiration. Un certain degré d'abstraction doit être atteint avant que l'Ego ou "Soi" tienne compte avec continuité de la personnalité ou moi inférieur. Lorsque cette abstraction met en jeu les émotions, qu'elle est basée dans le mental et entre en contact avec le cerveau physique, alors l'alignement commence.

De là, la nécessité du travail de méditation, car il tend vers l'abstraction et cherche à éveiller à la fois la conscience abstraite, les émotions et l'intellect."

Lettres sur la Méditation Occulte p 20-21

LE CRISTAL COMME SYMBOLE

Un symbole visuel permet de réaliser la présence comme support énergétique et comme libre émission de rayonnement, donc comme support de l'action juste, c'est celui d'un cristal éblouissant de lumière blanche.

Cristal transparent, vertical, aux contours nets et droits, qui englobe le corps physique et le laisse libre de ses mouvements.

Dans ce cristal évolue l'être humain ou adulte mûr, la perfection capable de s'exprimer sur terre.

Martin Muller, qui a conçu l'exercice Etre, Etre là et du cristal définit ainsi la maturité.

MATURITÉ

"Il est d'usage de déclarer adulte l'enfant ayant atteint un certain âge, admettant qu'il sait alors se servir suffisamment de ses facultés physiques, affectives et mentales pour prendre dans le jeu de la société une position indépendante.

Le passage de la position égocentrique d'acquisition pour le bénéfice de sa seule personne à la position d'utilisation consciente de cette personne en tant qu'instrument de la fonction à remplir introduit, en fait, l'état d'adulte vrai.

Si l'enfant procède du concret vers l'abstrait, du sensoriel vers le non-sensoriel, l'adulte vrai, lui, ayant atteint ses bases réelles abstraites, va désormais les extérioriser. Ses facultés d'attention définie lui permettront de faire passer des valeurs et courants de l'impersonnel au personnel, établissant une unité de conscience là où il y avait des aspects séparés. Il accepte la responsabilité d'une fonction pour laquelle il se forme, non pour sa propre satisfaction mais pour agir. Les motivations d'acquisition, apparemment personnelle, répondent en fait à une impulsion non-personnelle, consciente ou non au départ. Si l'on ne peut passer d'emblée à l'état d'adulte vrai, l'apprentissage d'une position plus objective et plus rayonnante en marque le chemin.

Il reste évident que tout être humain doit apprendre d'une part le fonctionnement de son instrument d'expression (persona, le masque, l'instrument d'expression), d'autre part la nature du milieu d'action ou terrain de jeu."

Introduction à l'Ontologie de Martin Muller

L'exercice "Etre, Etre là" comme la persévérance dans le contact avec Soi,

promeut la maturité et donne une assurance, une responsabilité, une humanité que nous n'osions espérer.

3. MATIERE A EXPÉRIENCE

ÉTUDE DES SYMBOLES

"Etudiez quatre symboles en tout par an"

Mirage Problème mondial, p 10

Nous étudierons donc pour ce premier cahier, les 4 symboles suivants :

- le cercle rouge avec trois points rouges au centre.

  Que ressentez-vous ?
  Quelle qualité s'en dégage ?
  Quelle est sa signification ?
- le cercle bleu avec trois points de couleur au centre, rouge, bleu, vert.

  Un exercice (voir première partie) en donne une approche.
  Quelle qualité s'en dégage finalement ?
  Quelle est sa signification ?
- l'étoile à 5 branches

  Quelle est sa signification ?
  Un essai d'approche est donné dans les pages qui suivent.
- le cercle chromatique

Pourquoi ces symboles ?

- Le cercle rouge avec les trois points rouges au centre, appelé le signe de Paix. Il a été conçu par Nicolas Roerich qui a représenté ce symbole dans sa peinture intitulée Holy Sophia ; certains l'associent à la "marque du Sauveur" dont parle la Règle 12 (dans Rayons et Initiations), "une nouvelle forme de sauver l'humanité" par conséquent, un nouveau mode de travail avec l'esprit.
- Le cercle bleu avec trois points de couleur rouge, bleu, vert, parfois

appelé l’emblème d’illumination.

- Un schéma (Rayons et Initiations p 456) décrit la Monade comme trois points dans un cercle et nous l’associons au Signe de Paix. L’âme est aussi décrite comme trois points dans un cercle. Comme c’est le second aspect de l’être humain, nous avons choisi la couleur du second rayon pour le cercle (un bleu lumineux) et les couleurs des 3 rayons d’aspect pour les points (voir la Table Rayons 1 p 418-420)
- Le cercle chromatique. C’est tout l’éventail des couleurs saturées et il illustre le changement continu et la diversité harmonieuse.
- L’étoile à cinq branches. Cinq est le nombre de l’homme, de manas ou mental. L’homme a aussi cinq sens … C’est l’étoile de l’Unique Initiateur, aussi il pourrait être utile de l’étudier.

Ces citations et des explications sont de lointains échos de certains sources, sont-elles des déformations, donc des erreurs ? Des voix extérieures peuvent indiquer – montrer le chemin- mais seul l’expérience convainc. Des expériences et essais répétés, menés avec soin, donneront lieu à une expérience valable, et nous connaîtrons la vérité en nous-mêmes. Expérimentons. Essayons. Observons.

Revenons au processus.

Dans l'analyse d'un symbole, nous avons donc les stades suivants :

1. Son examen extérieur : ligne, forme et couleur.

2. La compréhension, par le corps émotionnel, de ses qualités, la réaction d'une réponse sensible à l'impact de sa qualité.

3. La considération conceptuelle de l'idée sous-jacente, de ce qu'il est destiné à enseigner, de la signification intellectuelle qu'il doit communiquer.

4. Le stade de la compréhension synthétique de son dessein, de sa place dans un plan de manifestation ordonné, de sa véritable intention unifiée.

5. L'identification à sa qualité et à son dessein, tel qu'il est illuminé par le "mental fermement maintenu dans la lumière". Ce stade final met en action le cerveau aussi bien que le mental.

6. L'identification à la vibration essentielle qui sous-tend le dessein. Ce stade est pour plus tard.

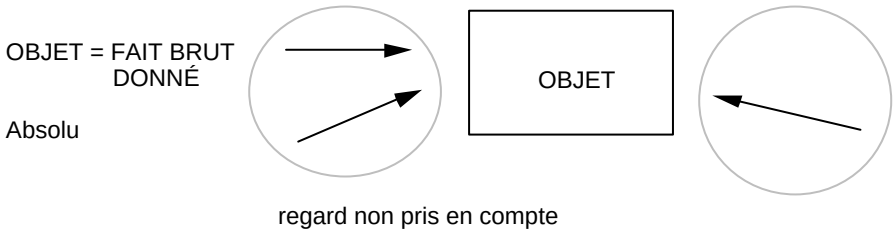
Mirage Problème mondial, p 10-11

SUR LE CERCLE BLEU ET L’IDENTITÉ

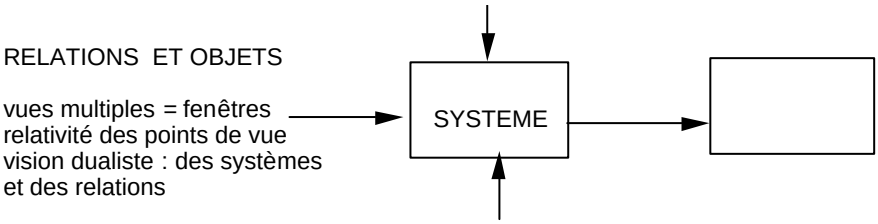
Un protocole d'expérience avec ce symbole a été donné ci-dessus (1ère partie page 8).

Les schémas qui suivent peuvent aider à saisir la signification du cercle bleu. Ils montrent la progression de la conscience au cours du 20ème siècle, telle qu'on peut l'observer dans les entreprises et la vie sociale. De nombreux éléments et théories dépendent du niveau d'identité, car les êtres humains projettent à l'extérieur leur propre conception d'eux-mêmes.

Le premier niveau (fondamental dans l'ignorance pour ainsi dire) suppose que les choses sont comme elles sont. "C'est comme çà". Elles existent indépendamment de l'observateur et on les considère des faits bruts, des éléments d'une matière extérieure.

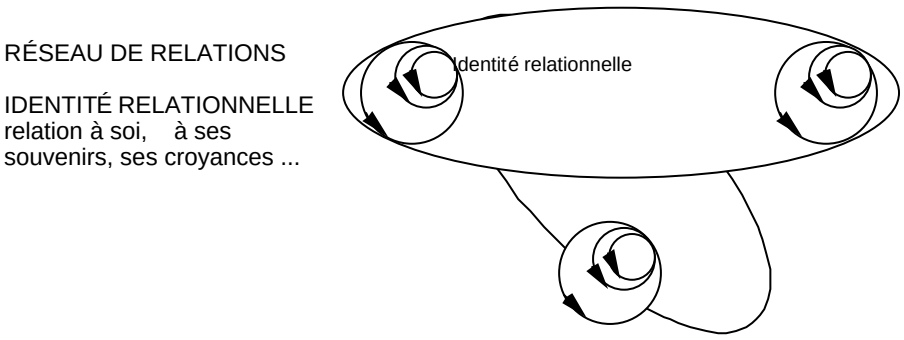


Le second niveau a été promu par la théorie systémique, développant l'idée de relations. Ici la relation des choses à l'observateur est prise en compte. Le système répond à des sollicitations, mais sa sphère de perception intérieure (valeurs, buts, priorités) n'est pas prise en compte. Ce niveau est la base de la plupart des progrès enregistrés ces dernières décennies, que ce soit dans le domaine de la communication, la thérapie, le management … Il permet de dire que le participant fait partie du système et doit reconnaître sa propre participation, donc sa propre influence sur le comportement du système.



Le troisième niveau ne se base que sur les relations. Alors que le deuxième niveau distingue les système et les relations, admettant ainsi deux choses de nature différentes, le troisième niveau reconnaît que tout est relation. Même les systèmes sont des relations à eux-mêmes, même les êtres humains, les entreprises, les processus, - relations à leur corps matériel, relations au passé, aux souvenirs, relations à leurs buts, leurs objectifs, leurs valeurs … Ce niveau se fonde sur une théorie mathématique découverte en 1945 par Eilenberg et MacLane, appelée la théorie des catégories. Dans cette théorie, tout est flèche. Certaines flèches reviennent à leur point de départ et, parmi elles, certaines sont des éléments neutres – c'est à dire l'identité- pour la composition des

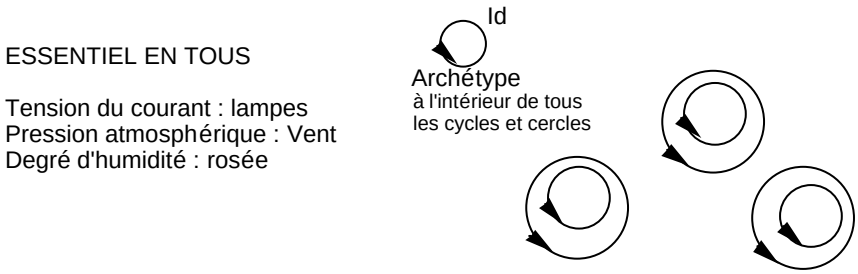
flèches. Ces flèches neutres appelées 1_x, 1_y sont identifiés aux points x et y.



Pour nous, c'est un modèle de l'âme. L'âme peut être vue comme une relation à soi, le soi étant considéré comme une relation, comme un processus se liant à lui-même.

Ce troisième niveau a l'avantage de n'avoir des choses que d'une seule nature, alors que le second niveau avait deux natures de choses. Le second système ne pouvait décrire comment des systèmes (individus ou équipes) apprennent quelque chose, puisque le système reste à l'extérieur de la trame de relations. Le troisième niveau décrit l'apprentissage comme une nouvelle relation à soi.

Le quatrième niveau décrit les sois, qui n'ont pas besoin de relations entre eux. En un sens, il décrit le niveau de la Triade spirituelle (supramental pour Shrî Aurobindo) où les choses se fondent sur l'unité et les relations ne sont plus nécessaires. Le terme "re-lation" vient du latin et signifie "se poser à nouveau". La première "pose" est l'existence de choses –leur co-existence- et les relations ne viennent qu'ensuite.



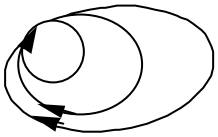
Le SOI, JE et MOI

LE SOI TRANSPERSONNEL



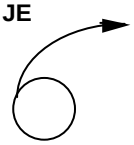
La SOURCE DE CONSCIENCE
Le Soi intérieur qui joue à travers la personne
Élément neutre dans toute relation au monde
Relation à soi dénuée de tout contenu

MOI



L'IDENTITÉ TELLE QUE JE ME DÉFINIS
soi individuel
équipé d'un contenu : nom, age, sexe
fruit du passé : education, croyances, anciens schémas

JE



SUJET VARIABLE DE LA PERCEPTION
Sujet du discours
S'identifie à une phase dle l'action
à un niveau de conscience
Point mobile à l'origine de l'attention

Le Soi, le Moi et le Je décrivent trois façons de se considérer. Le “moi“ est la personnalité concrète, avec son contenu social, le centre habituel de comportement.

Le Soi est dénué de tout contenu et est lié à l’âme, (c’est l’âme), c’est la base de la permanence de la conscience, de l’édification du corps, de l’attraction de l’expérience.

Le “Je“ est variable, il peut se situer au niveau sensoriel, comme lorsque je dis “ j’ai mal“, “mon pied me fait mal“, il peut se situer au niveau affectif lorsque je dis “ je suis heureux de …“, il peut se situer au niveau mental lorsque je dis “je pense“ …

La reconnaissance du “Je“ vient de Doug Roussel.

LE CERCLE CHROMATIQUE

“Le travail à faire vise à … donner au corps causal l’occasion de se développer et de se dilater pour devenir … quelque chose d’une rare beauté, contenant en elle toutes les couleurs de l’arc-en-ciel“

Lettres sur la méditation Occulte p 31

“Le corps causal agit comme un synthèse de ces couleurs dans la vie de l’Ego [Soi] …Efforcez-vous de tenir clairement à votre esprit … que les couleurs sont des expressions de force ou de qualité.“

idem p 228

CORRESPONDANCE COULEUR-QUALITÉ

Toute couleur évoque une impression dans le champ de conscience et, selon les travaux de la Psychosynthèse et la Psychologie Intégrale, les définitions suivantes sont associées aux couleurs fondamentales : RVB et CMJ.

DYNAMISME (Rouge) : Capacité à **se renouveler**

- rapidité de décision, renouvellement d'orientation
- et mise en oeuvre des moyens dans ce but
- donc remise en cause et passage à l'acte.

RIGUEUR (Bleu) : Capacité de **suivre une ligne déterminée**

- (à l'avance) et de procéder logiquement,
- méthode, classification, emploi d'outils cohérents

ADAPTATION (Vert) : Capacité de **réagir en fonction**

- de la demande, du contexte ou du partenaire

HARMONISATION - COMPLÉMENTARITÉ (Jaune)

- Capacité de parvenir à un **accord** satisfaisant
- pour tous les points de vue et
- de tirer parti de la richesse des différences

OUVERTURE - COMMUNICATION (Cyan)

- Capacité de **relier** (accepter-inclure)
- des faits, des idées, des partenaires.

PERFECTIONNEMENT - OPTIMISATION (Magenta)

- Capacité d'**améliorer** dans le cadre des buts existants
- Optimisation des activités, systèmes, procédures
- Recherche d'amélioration des mesures prises ...

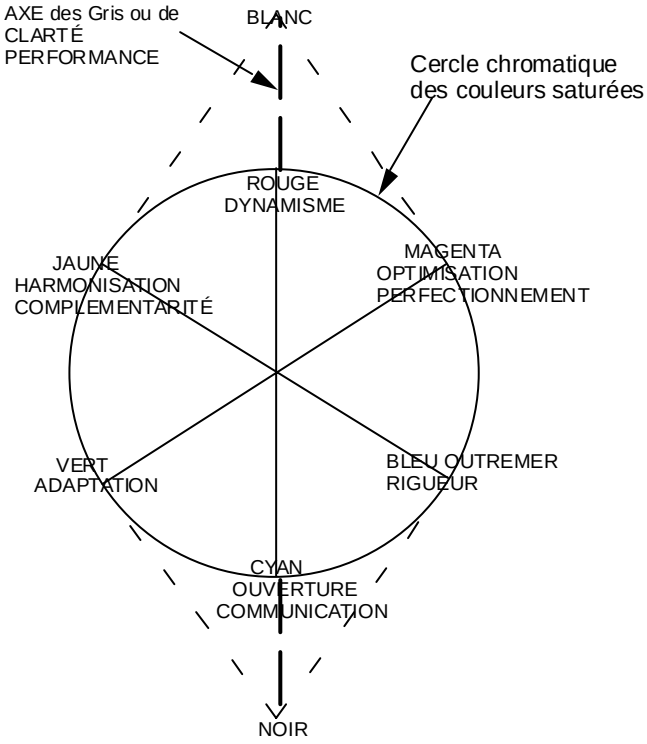
EXPÉRIENCE :

Face au cercle chromatique, pouvez-vous isoler une teinte (avec des caches de papier blanc par exemple) et, après la contemplation, exprimer la qualité associée en mots ?

REPRÉSENTATION INTERNATIONALE DE LA COULEUR

La couleur est à présent représentée (Union Internationale de l'Éclairage)

[Gerritsen, 75] par 2 demi-cônes. Ces demi-cônes se s'unissent dans le cercle des couleurs saturées et tournent autour d'un axe de symétrie, l'axe des gris allant du Noir au Blanc. L'axe Blanc-Noir se réfère à un axe linéaire, à la quantité (0% à 100%) et à la pensée analytique. La couleur est tri-dimensionnelle. Cette définition sur 3 axes est une des plus profondes caractéristiques de la couleur et ouvre un nouvel espace : s'il peut y avoir un compromis ou un équilibre entre 2 pôles, le troisième ouvre nettement une nouvelle perspective, une altérité, une gradation comme le montre le cercle chromatique.



LE LIEN QUALITÉ -COULEUR en 7 axes

La couleur se représente en 2 demi-cônes joints en un cercle.
Les 3 couleurs majeuresRVB représentent 3 qualités
Les 3 couleurs mineures CMJ représentent 3 qualités décrites par deux termes
L'axe des Gris représente la dimension binaire, dite de performance globale

EXERCICE :

De retour au cercle chromatique, contemplez-le calmement. Que se passe-t-il au centre ?

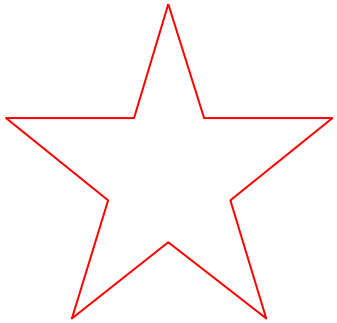
Pouvez-vous visualiser un mouvement allant vers le haut ou vers le bas (si le cercle est posé à plat) ? Est-ce difficile ?

Quelle impression obtenez-vous, dans l'ensemble ?

Vous pourrez revenir plus tard sur ce sujet, la réalité demeure et nous attend.

L'ÉTOILE À CINQ BRANCHES

Les cinq pointes de l'étoile se situent à trois niveaux qui peuvent s'exprimer ainsi :

	UNITE RADIATION DUALITE

Ces 3 niveaux donnent aussi :

PRINCIPE	ETRE	VIE
RADIATION	CONSCIENCE	QUALITÉ
CONCRÉTION	ACTIVITÉ	APPARENCE

Pouvons-nous trouver d'autres ternaires liés à l'étoile ?

Comment reconnaissons-nous les paires d'opposés ?

"Je pense ceci, j'aime ceci et pas cela."

C'est le niveau de la dualité.

Pourquoi y a-t-il friction ? Où y a-t-il friction ?

D'où vient la résistance au changement, l'attachement à la forme existante ?

Lorsque nous observons, simplement présent face à l'objet, il y a perception, résonance, précision inclusive.

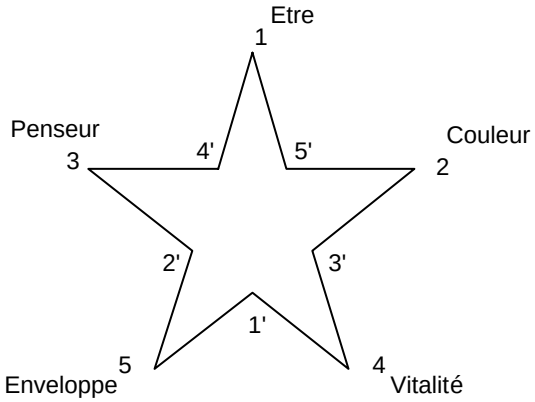
C'est le niveau de la radiation.

Qualité rayonnante, conscience de groupe, c'est à dire de faire partie de, d'avoir une fonction, une utilité, un service.

L'ÉTOILE ET LES NUANCES DE LA PENSÉE

En poursuivant la réflexion sur le symbolisme de l'étoile et se plaçant

uniquement au niveau mental, lieu du sens, niveau des activités de la pensée, on peut attribuer un sens à chacune des pointes de l'étoile.



1 perception d'Etre, courant abstrait

2 qualité de l'impulsion motivante

3 source de conscience et de cohésion

4 cours, logique ou dynamisme de la pensée

5 concept, forme ou contenu pensé

1' sens ou signification

2' attention dirigée, "regard mental"

3' impact ou charge qualitative

4' les 9 aspects de l'observation

5' couleurs ou qualités émises par le penseur

1' est le sens ou signification de la pensée

> Ceci est en rapport avec le signifiant si l'on entend par là la formulation mentale (5), et non le signe oral, gestuel ou écrit.

2' est le regard porté sur le monde, l'attention accordée à travers nos sens

3' est l'impact qualitatif d'une perception (mentale)

Cela est relativement connu de l'humanité, les niveaux supérieurs sont moins familiers et les exercices présentés ici ont pour but de nous permettre de les appréhender.

3 est la Source de conscience ou point rayonnant de lumière

2 est la couleur ou qualité

4' aspect nonuple de la conscience (voir FC p 539-542 Angl.)

Trois de ces aspects concernent l'observation du plan physique (face à l'objet), trois à celle du plan affectif, esthétique ou de la relation à quelqu'un, trois à la direction mentale ou capacité de percevoir l'universel dans le particulier.

Car c'est là l'intérêt de la pensée : une fois que l'on a compris un fait, cette compréhension peut s'appliquer partout. Par exemple, lorsque l'on a compris qu'il est préférable d'affirmer le positif plutôt que d'insister sur les insuffisances, tout notre comportement se modifie.

A chacun de ces trois plans, on peut différencier trois types de lumière consciente ou d'attention : essai de percevoir ou de connaître, fusion ou résonance, volonté ou abnégation (nécessaire pour demeurer présent) ; ce qui donne finalement :

pétales de connaissance :	perception
	résonance
	vigilance
pétales d'amour-sagesse :	appréciation
	empathie ou intégration mentale
	effacement
pétales de sacrifice :	volonté de s'insérer dans le tout
	volonté de servir
	abnégation totale

5' nous semble - nous aussi nous apprenons - la résonance et l'émission des sept couleurs par la conscience. La source de conscience est elle-même colorée par l'une des couleurs, mais elle peut s'accorder, se nuancer, à chacune d'elles et les émettre en sous-notes de sa dominante ou comme arc-en-ciel. Ainsi un individu imprégné de la qualité attractive de l'Amour-Sagesse peut émettre la caractéristique dynamique et décapante de l'Amour, et un autre individu caractérisé par la connaissance rigoureuse (même si l'amour de la vérité est son mobile profond) peut faire résonner la qualité attractive et inclusive de la Sagesse et la manifester.

1 est Etre, plus exactement perception d'Etre, symbolisé par le pupille dans l'œil solaire ou espace libre de tout objet.

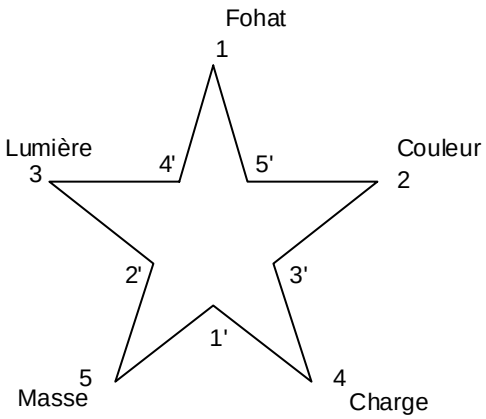
Les mots peuvent sembler flous ou inadaptés, car le langage se réfère à

l'expérience mais n'explique pas ; c'est pourquoi les exercices sont NÉCESSAIRES.

Ce qui ne peut être perçu les six premiers mois peut l'être au bout de plusieurs années. Y a-t-il beauté sans difficulté, victoire sans effort ?

Le parallèle avec la théorie physique moderne peut nous aider à préciser ces nuances de l'attention -surtout qu'il ne nous retarde pas. N'oublions pas : dans ces deux approches de la signification de l'étoile à 5 branches, il ne s'agit que d'essais d'interprétation. Il y a d'autres interprétations -tout symbole a 7 clés- et la qualité est au-delà, c'est elle qu'il importe de percevoir.

ESSAI : L'ÉTOILE ET SA SIGNIFICATION EN PHYSIQUE



1. Espace émetteur, Fohat
2. Couleur
3. Lumière
4. Charge électrique
5. Gravitation, masse, inertie

1' Espace réceptif, espace-temps
2' Ondes gravitationnelles
3' Charges de couleur = quarks
4' Lumière cohérente = laser
5' Radiation de couleur

5 Le point le plus dense de la manifestation, le plus étudié est la pesanteur qui fut ensuite formulée en loi de gravitation. La Relativité Générale décrit cette inertie comme courbure de l'espace ou l'on pourrait dire des plis dans le manteau de la substance : on peut représenter les masses comme des poids sur un drap tendu, ces masses courbent l'espace autour d'elles. La loi de gravitation est en fait la loi de l'inertie de la substance, elle est donc liée à la fixité de l'existant.

4 Le phénomène électrique est l'attraction-répulsion de particules de matière.

Remarque : le terme "électricité" est employé ici dans son sens original : Electre fille de Thétys, l'Océan, et d'Ouranos, le Ciel. Ce sens nous a été transmis par Héléna Blavatsky dans la Doctrine Secrète et par Alice Bailey

dans le Traité sur le Feu Cosmique ; c'est aussi le sens donné par le quatrième postulat fondamental.

On distingue donc :

- électricité ou vie 1er aspect
- électricité de la forme ou magnétisme 2ème aspect
- électricité de la substance ou friction 3ème aspect

et c'est seulement ce troisième aspect que la science actuelle reconnaît dans le terme "électricité"

1' L'espace-temps ordinaire ou espace réceptif où arrivent les événements

2' La Relativité Générale suppose que des ondes peuvent se propager sur le manteau de l'espace : on les appelle des ondes gravitationnelles. Elles sont postulées par la théorie mais n'ont pas encore été observées, du moins à notre connaissance.

3' La chromodynamique quantique explique la constitution des particules comme étant composées de trois quarks qui portent une charge électrique fractionnaire (1/3, 2/3) et qui sont caractérisées par une couleur ; les trois couleurs rouge, bleu, vert constituent une particule blanche ou incolore.

3 Lumière ou radiation

2 Couleur ou Qualité (postulée par le schéma)

4' rencontre de la ligne 2-3, lumière colorée, et de la ligne 1-5, émission-fixité. Le laser est une lumière cohérente dont la fréquence est fixée.

1 Fohat : ce qui crée l'espace, et ce qui est postulé par cette lecture du symbole.

On décrit le centre de la masse comme un trou noir ou comme absorbant toutes les particules ou rayons de lumière. Curieusement, lorsque l'on essaie d'y être par la pensée, on obtient l'impression inverse : celle d'une puissance irradiante.

On peut s'étonner que l'on puisse mettre en parallèle les "faits" des modèles scientifiques et des "impressions" de la pensée. Pourtant les modèles théoriques eux-mêmes ont été avancés comme hypothèses à partir d'intuitions, et nous affirmons que toute chose connaissable par les sens (dont découle l'observation scientifique) est connaissable par le mental directement. Cela a été explicité par Patanjali, il y a 11000 ans.

Bien sûr, ces impressions ne sont pas simplement fiction ; mais de même qu'un instrument peut être déréglé, l'imagination peut être encombrée

d'éléments personnels et passagers. L'impression cherchée ou évoquée va au bout de la pensée (cf l'action juste)

La science contemporaine reflète la conscience de l'humanité et reconnaît les niveaux concrets (dualité) et aborde la précision de l'observation (prise en compte de l'observateur, ici ligne 2-3). Les éléments 1,2,5' restent à découvrir, mais on peut s'avancer à décrire 5' comme émission d'un champ de couleur.

1 ou Fohat est la contrepartie physique du quatrième postulat fondamental.

Mais la matière physique reste quelque peu extérieure à nous-mêmes, et les théories ou hypothèses encore davantage. La pensée est plus proche de nous, même si ses lois et processus nous sont peu familiers, il est donc plus facile et plus important de préciser les mécanismes et nuances de l'attention.

EXERCICES

APPROCHER LE JOYAU DANS LE LOTUS

La formule bien connue "OM MANI PADME HUM" signifie "Salut, O Joyau dans le lotus". Les énergies de la conscience, ou corps causal, sont décrites dans un Traité sur le Feu Cosmique (voir p818) comme neuf vibrations, une roue avec neuf rayons, ou comme un lotus de neuf pétales - trois rangées de trois - entourant un joyau d'un bleu électrique. Voir pages 823 anglaise et 539-542, 880-883, 1110-116.

La première rangée de pétales résume la Connaissance, qui est la "juste appréhension des lois de l'énergie", du maniement de la substance dans les trois mondes, physique, affectif et mental.

La deuxième rangée de pétales résume les capacités d'Amour ; "l'amour est la juste appréhension des usages et des buts de la forme, des énergies impliquées dans la construction des formes, l'utilisation de la forme et la dissipation finale de la forme dépassée". Ainsi, l'amour comme usage de la forme résume l'expérience acquise et la faculté d'expression dans les trois mondes.

La troisième rangée de pétales résume le Sacrifice, la capacité de se donner entièrement, d'abandonner les possessions [objets, argent, temps], d'abandonner ses idées chéries pour faire progresser le travail de groupe, et le sacrifice de tout ce que l'on a et tout ce que l'on est dans le but de servir l'évolution.

Le joyau indique la vie spirituelle cachée au cœur de la conscience.

PROGRESSION SUGGÉRÉE

[Vous pouvez dessiner un grand lotus comme sur le Traité sur le Feu Cosmique p 823, ou demander une carte du lotus au Lucis Trust ; placer le symbole au milieu du groupe ou en face de vous]

Se détendre, et prendre trois grandes respirations. Enoncer le OM trois fois.

S'aligner sur l'Etre intérieur.

Visualiser le Lotus tout entier.

Entrer dans les pétales de Connaissance et rester là un moment.

Entrer dans les pétales d'Amour, et accepter leur radiance.

Avancer dans les pétales de sacrifice.

Approcher le joyau. Rester là un moment.

Accepter et absorber les énergies.

Ensuite, lorsque l'on se sent prêt, se retourner

[Au centre de tout Amour, je demeure. Depuis ce centre, Moi, l'âme, je me tourne vers l'extérieur]

Prendre le temps de rayonner les énergies conscientes vers le monde et dans notre monde personnel aussi.

Enoncer un OM final.

L'ANNEAU DES CONSCIENCES

Le corps détendu, les émotions apaisées, l'esprit clair et alerte, prenons contact avec la Source de l'Attention que nous pouvons visualiser comme un soleil transparent au-dessus de la tête.

Le soleil rayonne d'un coup dix fois plus fort.

Nous imaginons d'autres soleils qui forment un cercle. [2]

Chaque soleil émet/devient une particule de lumière qui part vers la droite. Toutes les particules tournent ensemble dans l'anneau des consciences.

Bien sentir le faisceau qui tourne dans l'anneau.

Au cours d'une de ses rotations, le faisceau est dévié vers l'intérieur et

[2] Les autres soleils sont les consciences de tous ceux qui font l'exercice.

passe dans une lentille focalisatrice.

ABSTRACTION vers le centre, FUSION, LIBÉRATION d'énergie

L'énergie libérée fait vibrer un grand cristal de lumière bleutée.

Nous orientons notre attention unifiée sur la pensée :

"L'énergie est disponible lorsque je reconnais le besoin et que je prends ma place avec mes frères au sein du tout."

Observons le besoin et envisageons le travail que nous avons à faire pour aider à ériger ensemble le Temple du Bien Commun.

Visualisons le rayonnement du cristal qui se déverse sur la terre et affirmons le sens de notre activité :

Que l'Esprit de Vérité guide nos pas

Que la Beauté inspire tous nos actes

Que la Paix se répande dans les cœurs

Que chaque être rayonne de lumière

Que l'Amour illumine le monde.

OM OM OM

ETRE, ETRE LÀ

Extrait de "INTRODUCTION À L'ONTOLOGIE" de MARTIN MULLER

Cet exercice intègre successivement trois niveaux de Présence :

Radiation pratiquement infinie, Etre d'énergie ou Présence galactique,

Rayonnement face à la planète, Etre de lumière ou Présence solaire,

Etre humain adulte, Présence planétaire

adombrant ou imprégnant la personne.

RÉSUMÉ DE LA MARCHE À SUIVRE

Première étape : imaginer et se sentir être une sphère irradiante dans un espace "infini", vide de tout objet ou présence, puis rayonner de plus en plus fort, de plus en plus loin, jusqu'à ce qu'un maximum soit atteint. Le maintenir un instant puis, d'un coup, sans transition, rayonner cent fois plus fort, continuer d'augmenter l'intensité jusqu'à ce que se produise le sentiment d'un changement, le sentiment d'être arrivé à "enfin soi-même" ou "enfin libre".

Ressentir pleinement cette liberté de rayonner que rien n'entrave.

Deuxième étape : tout en étant pleinement soi-même et infiniment libre, "descendre" jusqu'à être en face de la Terre. Prendre conscience qu'à ce moment-là on se revêt d'Etre de lumière. Ressentir pleinement ses caractéristiques, son intensité. Réaliser que, dans Etre de lumière, on reste avant tout Etre d'énergie, inchangé, dont la radiation "infinie" dynamise maintenant Etre de lumière, permettant l'expression au sein de cette dimension. Puis on ressent la différence de capacité d'expression entre les deux niveaux.

Troisième étape : en tant qu'Etre de lumière, "descendre" sur Terre et se revêtir d'Etre humain. Réaliser qu'Etre d'énergie reste Présent et actif. Ressentir ce qu'apporte la structure humaine, ce qu'elle ajoute aux deux aspects précédents. Dynamiser le tout et ressentir l'effet d'intensité en résultant.

Quatrième étape : s'incarner dans la personne "éthérée", puis physique, imaginée debout. Veiller à ce que le ressentir des radiations reste inchangé. Prendre conscience du sentiment de collaboration.

Cinquième étape : prendre conscience de sa personne dans toute sa densité, sa radiation, ses nuances. Aligner et faire coïncider les axes et leurs structures, ressentir l'effet Présence. Instiller le rayonnement positif successivement dans les zones tête, thorax et bassin. Préciser le sentiment de collaboration avec sa personne. Puis dynamiser (illuminer) les centres de chaque zone en commençant par le plus abstrait et finissant par le plus dense. Etre conscient de la présence des rayonnements Etre d'énergie, Etre de lumière et Etre humain au cœur de chaque centre. Intensifier ces rayonnements jusqu'à réponse du centre. Prendre conscience de l'augmentation de la collaboration.

Sixième étape : prendre brièvement conscience de chacune des étapes précédentes dans leur ordre, puis ressentir le tout en tant qu'unité intégrée, centrée sur l'axe même de la personne. Ressentir le processus progressif d'intégration d'Etre jusqu'à Présence au niveau de la personne. Dégager le sentiment particulier d'Etre là ou "enfin là". Ressentir encore une fois très intensément Etre ou "enfin soi-même" et "Etre là ou enfin là". Eventuellement vérifier si Etre réellement est toujours présent, indépendamment du jeu ressenti, mais aussi dans et à travers lui.

Terminer en abordant la vie quotidienne avec le sentiment intense d'Etre là.

REPRISE DE L'EXERCICE

L'exercice doit s'effectuer avec rapidité et vivacité d'esprit, simplement avec légèreté.

Détendus, être d'un coup dans l'espace libre, libre de tout objet.

Puis soleil face à la planète : une relation horizontale s'établit.

Puis lumière solaire (noter la différence).

Soleil parmi d'autres soleils : rapports magnétiques.

Soleil face à l'objet : relation horizontale.

Puis soleil sur la planète : un axe vertical apparaît.

Cristal vertical, éblouissant de lumière fine, blanche.

Dans le cristal, libre, adulte mûr.

A volonté, redevenir soleil face à la planète.

Lumière solaire, espace libre

Puis l'espace se revêt de lumière solaire, le soleil descend sur la planète, axe vertical, cristal ...

FLEUR DE FEU

D'un coup nous sommes dans l'espace vide, libre

Une flamme

Nous envoyons des flèches dans la flamme ou émettons un rayon dans le feu. (si nous avons conscience de notre corps, l'émission part du centre de la poitrine).

Former une fleur dans la flamme.

Progressivement se façonnent pétales, tige et racines avec les teintes, les nuances.

Compléter patiemment et observer la fleur.

Chercher un lieu où planter la fleur.

Trouver le milieu adéquat, l'environnement.

Enfoncer avec soin les racines.

Saluer la fleur de feu.

Notes :

1/ Pour faciliter l'émission du rayon de lumière dans la flamme, imaginer "l'univers en pulsation".

A chaque pulsation, la flèche part.

2/ La fleur s'implante plus aisément dans nos activités, une présence constante, que dans un lieu géographique.

Le but de cet exercice est de s'entraîner à la création.

N'est-ce pas en fait une reconnaissance ?

Trois phases apparaissent :

- Impulsion directionnelle ou élan
- Formation ou conception
- Mise en oeuvre ou implantation

Ces trois phases se retrouvent en tout processus.

Inspiré de l'ouvrage de Martin MULLER et de l'Agni Yoga

SOMMET DE LA MONTAGNE

1. Partir pour une marche en montagne. Monter au sommet.

Sur un rayon de lumière continuer l'ascension jusqu'au soleil.

Au centre du soleil, se retourner face à la planète.

Rayonnement conscient.

2. Le soleil est un point parmi une myriade d'étoiles.

Espace libre, puis d'un coup espace vide, Etre.

Descendre face à la planète :

Le rayonnement solaire apparaît dans l'espace.

Sur la planète, une montagne, pierre dressée vers le ciel.

Pierre dans le rayonnement solaire, soleil dans l'espace.

3. Du sommet, observer la vie dans la plaine.

Des impressions se présentent :

notre vie, celle des nos proches, l'entourage ...

Le sommet transmet l'influx céleste à toute la plaine

Inspiré de l'ouvrage de Martin MULLER

Notes :

La perception d'Espace ou Etre peut se révéler plus difficile, continuer simplement l'exercice sans s'y arrêter.

La première étape est une visualisation en un mouvement ample et progressif (utilisant l'imagination), les phases suivantes demandent par contre un courant de pensée dynamique pour mettre en évidence les sauts qualitatifs de perception.

Nous ne prétendons nullement présenter ici l'œuvre de Martin Muller, mais seulement nous servir de son travail.

CONSTRUIRE LE TEMPLE

Se servir de l'entraînement que donne l'exercice précédent.

1. Etre sommet dans l'espace

Sur la planète, une chaîne de montagnes.

Pierres dressées vers le ciel.

2. De l'espace surgit un carré rempli d'un feu resplendissant.

Flamme de perfection.

La flamme se multiplie.

Au-dessus de tous les sommets, la flamme.

3. La flamme transforme la pierre, la transmue, la pierre étincelle.

Certains sommets brillent plus vite que d'autres.

Observer la progression et les couleurs.

4. Lorsque resplendissent toutes les pierres, elles forment un Temple dans l'espace, le carré parfait.

Le Temple de la Beauté.

Faire étinceler d'un coup toutes les pierres du Temple.

Beauté pure.

Garder cette Beauté pure dans les activités quotidiennes.

Inspiré de l'Agni Yoga et de la Doctrine Secrète

FEU DU POSSIBLE

Une étoile scintille dans le ciel. Quelle tension interne l'amène à rayonner sans cesse ?

Déjà se dégagent trois aspects : la planète obscure où nous sommes (5), la lumière qui rayonne (4) et la tension qui sous-tend cette émission (3).

Mais cette tension n'est elle-même que la mise en oeuvre d'un potentiel par l'Etre ou Astre, l'Identité (2) qui se manifeste ainsi. L'identité suppose une pulsation, un retour sur soi-même -ou une égalité- c'est donc une phase 2 par rapport à une Abstraction, une Emergence, une Vibration essentielle où Etre et Non-Etre s'interpénètrent, Feu Vivant, Jeu de l'Esprit, Feu du possible (1).

Cela paraît être à mille lieues de notre expérience journalière, mais reprenons les termes de l'entraînement quotidien : **"simplement présent à l'objet"**

5 = Objet : vision qui s'offre au regard, inertie du pôle récepteur.

4 = à : mise en relation qui permet la résonance.

3 = présent : tension interne qui maintient l'attention vigilante.

Cette volonté persistante d'être présent, qui permet la conscience, naît avec le premier SOUFFLE.

La respiration en est la manifestation extérieure.

2 = simplement : Simplement être, rien à ajouter, rien à attendre.

Présent vient de prae-esse : être au-devant.

La présence est mise en avant de l'être.

1 = : abstraction vers l'Absolu (à partir du Un),

Feu vivant, Possible.

Un schéma de visualisation facilitera-t-il l'accès à ces concepts ?

PROTOCOLE D'EXPÉRIENCE

Détendus, l'esprit clair, alerte, vif

Soleil rayonnant, oeil d'Amour et de Joie

Pupille noire, vivante d'intensité.

Dans l'espace obscur, courants, tensions, feux électriques, attractions magnétiques s'entrecroisent,

Vibrante Vie,

Feu vivant, dans l'inaltérable Non-manifesté émergence de l'Etre

Espace rempli de ce Feu, Possible.

En certains points se focalise cette vibration.

A présent, scintillement de lumière vivante, fine, presque transparente où éclatent des bulles de lumière.

Joie.

Dans ce scintillement la planète bleue.

Sur la planète les continents et pôles d'activité.

Les nations se dessinent comme des taches de qualité vibrante.

La région, la ville vibrent de lumière intelligente.

La pièce, les objets, les atomes vibrent dans la lumière.

Autour de notre corps, l'espace vibre d'un feu léger scintillant.

Au centre de la poitrine, la Source vibre.

Oui, oui à la Beauté.

Puis nous reprenons doucement une autre activité, conscients de cette possibilité, création de l'esprit, car les images en nous sont le reflet de l'esprit créateur.

Montagnes, sommets, planète, astres, espace sont nous-mêmes, car nous sommes essentiellement ce Feu qui donne vie à tous les êtres.

Avertissement :

Cela s'appelle jouer avec le feu.

La prudence est nécessaire, la légèreté est nécessaire, l'altruisme indispensable, en Beauté.

"Tout est révélé

Tout peut être atteint"

"C'est par le travail que tu ouvres les Portails du monde de ton aspiration.

Tout est possible mais souviens-toi que ce qui est prédestiné intervient au moment fixé.

Celui qui aspire parviendra au but.

Apprends par les manifestations de la vie ...

J'apporte à chacun un talisman

Celui qui proclame la Beauté sera sauvé."

Les Feuilles du Jardin de Morya, tome 1, § 199

4. POUR CONCLURE

QU'EST-CE QUI EST VITAL ?

Le cœur. Le cœur bat caché dans la poitrine et nul ne le voit.

Le silence règne, lorsque s'estompent bruits et musique.

La paix demeure, sous-jacente aux conflits et aux efforts.

Si nous ne pouvons répondre à une question vitale, le soir transmettons-la au coeur ou posons-la délicatement au centre de la poitrine, comme sur une balance ; la réponse viendra.

"Le mental hésite, mais le cœur sait."

Simplement présents, acceptons-nous tels que nous sommes, non seulement la vitrine de l'apparence et les efforts d'amélioration, mais aussi l'Etre immuable, impérissable qui est Paix.

La Paix connaît la bataille, car la science est une arme contre l'ignorance, la sagesse une arme contre l'insouciance, la beauté une arme contre le chaos.

Derrière l'agitation terrestre et le rayonnement solaire, le silence éternel de ces espaces infinis saisit d'effroi et de grandeur.

La Paix, au cœur de l'Etre,
est l'éclat de la Beauté
le renouvellement intérieur
et le déploiement de la vie.

La PAIX est TENSION ARDENTE de l'ESPRIT

dans la JOIE, le SILENCE et la BEAUTÉ.

"Ils te demanderont comment travers la vie

Réponds : comme on franchit un abîme sur un fil tendu

En beauté, avec vigilance et impétuosité."

Les Feuilles du Jardin de Morya - tome 1

DANS QUEL BUT ?

A quoi cela sert-il d'étudier ou de contacter les énergies de la conscience ? Pour quoi faire ?

La réponse a été donnée par Alice Bailey dans Lettres sur la méditation occulte, Lettre 11 :

"Rappelez-vous toujours que, si un gain matériel dans la connaissance n'est pas passé aux autres avec un juste discernement, il provoque pour l'individu stagnation, obstruction, mauvaise assimilation et douleur.

Si la nourriture absorbée par le corps humain n'est pas assimilée en passant à travers l'organisme, elle causera exactement les conditions ci-dessus et l'analogie est exacte.

Les enseignements se multiplient actuellement pour un monde qui en a bien besoin, et non pour un bénéfice exclusif.."

Donc, en assimilant les énergies de la conscience et en vivant en conformité avec ce que nous estimons juste, nous diffusons dans l'humanité, la lumière, la compréhension, la sagesse comme le fait une cellule pour l'organisme entier.

Nous ne sommes jamais seuls ; lorsque nous serons assez nombreux à vivre la lumière magnétique, focalisée dans le cercle bleu avec les trois points rouge, bleu, vert au centre, la lumière brillera pour tous, et l'esprit rayonnera dans la matière, voilà l'objectif lointain de notre démarche.

Et nous espérons que de nombreux lecteurs (et explorateurs) apprécieront cette lumière magnétique ; qu'ils auront contacté la source de conscience et touché le SOI, qu'ils l'exploreront, l'étudieront, l'appliqueront par EUX-MEMES, ce qui leur permettra de répondre dans leur propres termes à la question : dans quel but.

CONCLUSION PROVISOIRE

Nous essayons, dans ce premier cahier, d'approcher et de contacter l'énergie de la pure conscience. En poursuivant la métaphore de l'AUTO-ÉCOLE, on pourrait distinguer les cours de conduite ou exercices, et les cours de code ou éléments de réflexion. Ce premier cahier -lié au point vert dans le cercle bleu- traite de l'énergie consciente, de sa connaissance en tant que niveaux, sous-niveaux, rayons ... son effet sur le comportement et la conscience.

Le deuxième cahier - lié au point bleu - sera axé sur l'intégration de la source de conscience et la transformation qui s'ensuit. Car nous ne sommes pas seulement les conducteurs de nos véhicules (les corps ou sphères de sensations, émotions et pensées), nous en sommes aussi les constructeurs ; nous devons aussi construire la finesse de notre réceptivité et donc améliorer la substance de nos véhicules. Une partie importante concernera la contribution que nous donnons au monde et la découverte de son champ de service. Globalement, le deuxième cahier peut sembler plus facile mais exige davantage de régularité, de persévérance et de précision.

Un troisième cahier - lié au point rouge - traitera du transfert. Transfert à la Présence, à la connaissance directe, à la Triade spirituelle et du mouvement d'un concept à un autre. Il est ainsi plus abstrait et requiert une grande aisance et fermeté dans la lumière. Il exige amour et connaissance, clarté de conscience et action juste, c’est à dire servir. Ces deux dernières facettes correspondent aux points vert et bleu.

Comme le découvrira progressivement l'étudiant, cet entraîne-ment vise à construire un chemin illuminé, facilitant la progression d'autres êtres, que nous pouvons ne jamais connaître, ni eux ni leur écoles respectives. Ainsi chaque expérience contribue à aider les diverses écoles d'illumination et l'École de la Vie. Tout en découvrant progressivement notre véritable Soi, nous aidons à révéler la nature de l'être humain, en son sens, essentiel, individuel et collectif.

Modestie et humour vont de pair avec l'esprit. Dans ces exercices, nous parvenons peut-être à la conscience pure, mais n'imaginons pas que nous "voyageons" dans des espaces cosmiques, éthérés, fantastiques. Nous n'avons pas quitté la terre, l'espace est ici aussi ; précisément, nous avons essayé de tourner notre attention cohérente vers un vaste horizon, et les impressions reçues sont des vibrations du cristal en résonance avec les notes plus fines et plus intenses des Etres. Nous avons pu percevoir des harmoniques plus basses des Sons ou Principes qui guident des parties de l'Univers, des reflets de la Réalité.

Enfin, répétons-le, l'analyse rationnelle est une forme d'approche, mais elle ne produit que des formes. Pour parvenir à la Source, il est nécessaire d'être Source, de laisser la Source s'écouler librement. La pratique des exercices est donc INDISPENSABLE, si vous estimez digne d'intérêt la voie proposée ici.

NOUS APPRENONS PAR NOUS-MEMES.

Nous apprenons dans la joie de la découverte.

Apprenons pour vivre en vérité.

"Homme, connais-toi toi-même,

et tu connaîtras l'univers et les dieux"

L'oracle de Delphes

VOTRE ÉVALUATION

Après une certaine période d'entraînement et avant de demander le deuxième cahier, veuillez répondre aux questions suivantes.

Quel exercice vous a semblé le plus utile ?

A la suite de l'entraînement, quel progrès avez-vous noté ?

Avez-vous réussi à vous entraîner chaque jour ?

Quel rythme vous êtes-vous donné pour vous entraîner ?

Quelle durée a chaque séance ?

Notez-vous vos impressions sur un journal de bord ?

Combien de fois environ avez-vous contemplé le cercle bleu et les 3 points au centre ? Que pouvez-vous dire sur cette pratique ?

Qu'évoque pour vous le cercle chromatique ?

Avez-vous pratiqué l'anneau des consciences en groupe ?

Comment qualifiez-vous l'espace où vous arrivez après la fusion ?

Quelle qualité subjective (parmi les 7) résonne la plus facilement pour vous ?

Quelles suggestions donnez-vous pour cet entraînement ?

D'autres questions seraient-elles stimulantes et appropriées ?

Comment décrivez-vous la matière dans laquelle nous sculptons notre vie ?

Avez-vous une activité altruiste ? Comment rayonne la fleur de feu ?

Avez-vous une perception accrue de la Source de conscience ?

BIBLIOGRAPHIE

Nous avons beaucoup appris et nous sommes grandement inspirés des ouvrages suivants :

AGNI YOGA

Les Feuilles du Jardin de Morya, tome 1 et 2

Ere Nouvelle, Communauté

Agni Yoga

ALICE BAILEY

Lettres sur la méditation occulte

Traité sur les sept rayons, tome 1

Télépathie et le corps éthérique

Traité sur le Feu Cosmique

(copyright, éditions LUCIS, Genève)

ANDREW TOMAS

Shambhala, Oasis de lumière

éditions le Hiérarch ou Alain Brethes

MARTIN MULLER

Introduction à l'ontologie

(nous demander des copies de ce livre)

et aussi :

Lumière sur le sentier de Mabel COLLINS

Par les Portes d'Or idem

La Doctrine Secrète tome 1 d'Héléna BLAVATSKY

Nous remercions tous ces auteurs pour ce qu'ils ont donné à l'humanité et de nous avoir autorisés à citer leurs ouvrages.

Certains exercices sont extraits d'ouvrages déjà publiés. D'autres apparaissent pour la première fois dans ce recueil. Vous pouvez diffuser librement ces exercices, mais veuillez indiquer vos sources, par honnêteté intellectuelle ou par éthique.

Pour toute correspondance, écrire :

Auto-école, Ass Agni Yoga ou email : http ://agniyoga.n3.net

33 rue Charles De Gaulle

F - 91330 YERRES