

VERS LA SOURCE DE CONSCIENCE

UNE APPROCHE EXPÉRIMENTALE



Tome 1
Contempler

Association "Volonté Esprit"

TABLE DES MATIERES

0. INTRODUCTION	4
Pour quoi ?	4
La base de ce cahier	5
Parcours.....	6
AVERTISSEMENT	8
1. APPROCHE DE LA PURE CONSCIENCE	9
ENTRAINEMENT QUOTIDIEN	9
Contempler – affiner l’observation	9
Le triple Om.....	10
La posture pour méditer	10
Chanter le OM	10
S’aligner sur la source de l’attention.....	10
Rayonnement conscient.....	11
Localiser la source de rayonnement.....	11
2 VISUALISATIONS	12
Monter le long du ruisseau	12
Avancer sur le rayon de soleil.....	12
UN PROTOCOLE EXPERIMENTAL.....	13
2 Feuilles d'observation	14
Image de la perfection	17
Déposer le masque	18
Nous sommes la source.....	19
Chanter avec les fleurs.....	19
Contempler le symbole de l'auto-école	20
Cœur conscient	21
Percevoir les 7 qualités subjectives	23
2. ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION	28
RAJA YOGA	28
POSTULATS FONDAMENTAUX	29
3 ASPECTS	30
Abstraction ?.....	31
3 axes.....	32
Polarités dans la perception	35
Pourquoi s'entraîner ?	36
5 STADES DE LA PRATIQUE	37
NIVEAUX D'ÉCHANGE DANS LA CONTEMPLATION.....	39
TUYAUX D'ORGUE	40
La gamme des 7 niveaux et 49 sous-niveaux.....	40
Correspondances entre sous-niveaux	40
Mental, niveau de la pensée	40
Éthérique, sensoriel, vital	40
Affectif, sensible.....	42
Source de conscience et au-delà	42
QUELQUES QUESTIONS	44
Présent au quotidien	44
Images ou réalité	44
Liberté conditionnement	45
Je n'arrive pas à visualiser	46
PRÉCISIONS DE VOCABULAIRE	47
Son - Contact - Vision	48

TEXTES INSPIRANTS	50
Signes Sacrés	50
A Lui.....	51
Ere Nouvelle Communauté.....	52
L'ACTION JUSTE	53
L'alignement	53
Maturité	55
3. MATIERE A EXPÉRIENCE	56
ÉTUDE DES SYMBOLES.....	56
Quatre symboles de référence.....	57
L'enjeu d'étudier les symboles.....	59
PROGRESSION DANS LES SYMBOLES	60
Disque blanc.....	60
Lien qui montre la dualité	60
Croix égale	62
Triangle.....	62
Carré	63
SUR LE CERCLE BLEU ET L'IDENTITÉ.....	65
Le Soi, Je et Moi	66
LE CERCLE CHROMATIQUE.....	67
Représentation internationale de la couleur	67
L'ÉTOILE À 5 BRANCHES.....	70
L'étoile et les Nuances de la Pensée	71
Approcher le joyau dans le lotus	73
L'ANNEAU DES CONSCIENCES.....	74
EXERCICE : ETRE, ETRE LÀ	75
FLEUR DE FEU	77
SOMMET DE LA MONTAGNE	78
CONSTRUIRE LE TEMPLE	78
FEU DU POSSIBLE	79
4. ENVOI	81
QU'EST-CE QUI EST VITAL ?	81
DANS QUEL BUT ?	82
CONCLUSION PROVISOIRE	83
VOTRE ÉVALUATION	84
BIBLIOGRAPHIE	85

0. INTRODUCTION

Pour quoi ?

"Connais-toi toi-même et tu connaîtras l'univers et les dieux" dit l'oracle de Delphes. La conscience est notre instrument le plus proche, le plus précieux; elle coule en un flot incessant et nous permet d'appréhender le monde. Voici un entraînement pour aller à la source de nous-mêmes, la source de Conscience. Des exercices régulièrement pratiqués nous font découvrir ce qui est là depuis toujours : notre attention est à la base de tout regard, écoute, contact avec le monde.

Il est plus important de changer notre perception du quotidien que de chercher l'étrange ou le sensationnel. Nous sommes sûrs de ce que nous avons nous-mêmes réalisé; des écrits, des témoignages peuvent nous offrir une vaste perspective, c'est à nous d'explorer celle-ci, de la confirmer et de forger notre intime conviction. Aussi, nous allons expérimenter, via des exercices qui ont été recueillis, testés, validés par d'autres, mais c'est notre expérience qui leur donnera tout leur sens.

Cette expérimentation s'effectuera sur un terrain balisé, notamment par les ouvrages d'Alice Bailey, de l'Agni Yoga, de Sri Aurobindo, à nous de rendre réelles ces possibilités théoriques, ou de les rejeter car inapplicables.

Qu'est-ce que cela apporte ?

Que nous apporte cette découverte de notre centre ? De l'assurance, plus de confiance en soi, la capacité de surmonter les épreuves, mais aussi plus de créativité. Le contact avec la source de conscience nous permet d'employer la pensée créatrice, de l'envoyer vers des êtres en difficulté, de nous rendre utile; ceci rendra notre vie plus riche, plus profonde intérieurement et nous vivrons donc plus pleinement, avec toutes nos capacités.

Nous avons parfois l'impression d'être le jouet des événements, d'être emporté par le courant ; beaucoup d'auteurs ont parlé de ce sentiment de manque, d'incomplétude qu'éprouve l'être humain. En trouvant notre centre, nous ancrons notre for intérieur sur un roc, de plus ce contact avec la source de conscience nous régénère. Et nous attirons alors des possibilités.

À qui s'adresse ce cahier ?

Cet entraînement s'adresse à tous ceux qui veulent développer leurs capacités intérieures, qui sont prêts à prendre quelques minutes par jour pour "s'aérer la tête et le cœur." Nous connaissons relativement le monde environnant, l'humanité exprime à l'extérieur ce qu'elle est intérieurement, il est temps de se tourner vers nos ressources intérieures.

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. Cette confiance grandit au fur et à mesure de la pratique.

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.

La base de ce cahier

Ce premier cahier a donc pour but de contacter la source de conscience, le centre de ce que nous nous sentons être.

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. À 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.

Faisons de notre vie une œuvre de Beauté.

S'entraîner et appliquer

Les exercices qui suivent sont-ils un entraînement ? Ils offrent un parcours, plusieurs même que vous ferez varier à votre choix. Ces schémas ne vaudront pourtant que par votre pratique répétée. S'entraîner une fois par mois ne développe aucune capacité. La conscience n'est-elle pas ce que nous avons de plus intime, de plus précieux ? Si l'on se sent bien dans cette exploration, cette expansion intérieure, pourquoi ne pas la pratiquer chaque matin ? La journée s'en trouvera tonifiée, embellie, joyeuse.

Suffit-il de s'entraîner tous les matins ? C'est se poser la question à quoi sert de s'entraîner ? On peut visualiser un soleil transparent avant tout entretien délicat, dans le couloir, dans l'ascenseur, pour se donner de la force, pour trouver du calme, utiliser cette occasion que la vie nous offre. En cas de colère, de déception, de frustration, visualiser la source ou tout autre exercice nous remet d'aplomb, et nous voyons plus sereinement ce que nous pouvons faire. Nos ressources intérieures sont sous-employées, la source de conscience en est l'origine, le centre, le gardien de ce dépôt.

S'exercer en groupe

L'entraînement fortifiera notre confiance en nous, mais qu'en est-il au début, lors du premier exercice ? Comment couper le téléphone et respirer calmement devant une pierre ou une fleur pendant 3 minutes, 180 secondes et pour quoi ? Que peut-il arriver d'intéressant ? Respirer, écouter, maintenir l'attention, enregistrer ce qui vient. Ces 3 minutes peuvent être les plus pleines, les plus surprenantes de la journée. Donc ce n'est pas facile les premières fois, c'est pourquoi s'exercer en groupe offre bien des avantages, surtout au début.

Un groupe permet d'exprimer ses impressions, de se sentir réconforté par les perceptions des autres, d'écouter, d'interroger, et aussi de soutenir les autres découvreurs. Un groupe donne un appui, il a des points forts, et il facilite le contact énergétique, avant tout. Il facilite donc la progression, il est aussi un foyer de vie sociale avec ses attraits, ses avantages mais aussi ses pièges, mécanismes de pouvoir, de séduction. Or la vie sociale n'est pas l'objet de la recherche, et vous pouvez être surpris que les mêmes travers se trouvent dans ces groupes comme dans n'importe quel groupe. La vie sociale est un soutien comme notre corps, mais il ne doit pas nous détourner du but.

Tout être, même un groupe, a une forme d'activité, de sensibilité, de compréhension, et sa note qualitative. Le groupe est donc un formidable terrain d'apprentissage pour apprendre le discernement, à la fois sur les faits les plus concrets et aussi sur ses aspects subtils.

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 action et résultat, entre processus ou dynamique et produit.

Source et contenu : une source est le lieu où jaillit l'eau. Grammaticalement une source se réfère au présent, jaillit ou jaillissant, alors que le contenu est un participe passé. Nous retrouverons régulièrement cet écart entre le passé et le présent toujours nouveau. Le passé est à étudier et nous permet de comprendre les mécanismes, les motifs de nos actions, les conditions d'emploi des forces; cela peut s'appeler une méditation ou une réflexion. C'est le présent qui nous offre toute avancée, toute joie, toute perspective.

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.

Parcours

On peut distinguer plusieurs étapes dans le parcours d'ensemble. Chaque étape peut être revisitée, autant de fois que souhaité ; on peut aller très vite vers les dernières étapes et revenir sur la première, ou s'attarder sur les premières, à sa guise. C'est le sens de la Beauté qui nous guide. Inutile de vouloir aller vite, ou de forcer sur quelque chose, laissons cette source de conscience nous guider intérieurement.

1/ Contemplation d'un objet de beauté, de l'emblème de cet entraînement, du cercle chromatique. Visualisation du soleil, d'une plante, du chemin de montagne, du rayon de soleil.

Les outils sont la concentration et la contemplation d'objet extérieurs ou imaginés.

2/ Contemplation des symboles des rayons, de symboles fabriqués tels ceux des entreprises.

Visualisation "Nous sommes la source".

Ceci suppose déjà une finesse d'observation de la qualité, du discernement entre différentes perceptions, et l'intégration de la source en nous (ce qui s'appelle méditation).

3/ Déposer le masque, Cœur conscient et le triple OM sont des exercices qui demandent d'aller plus vers l'intérieur, vers le sans - forme, le rayonnement lui-même.

4/ La caverne dans le Cœur, la perfection dans le rayonnement, l'étoile à cinq branches, la rotation du cercle chromatique demandent une réflexion plus soutenue et reprise plusieurs fois. Il s'agit ici clairement d'une méditation sur des concepts.

5/ L'anneau des consciences, le feu du possible, le sommet de la montagne supposent déjà de l'assurance et font manier des énergies. Ces exercices se feront plus facilement

en groupe, notamment l'anneau des consciences qui propose de visualiser la conscience d'autres personnes dans la pièce.

Les personnes de tempérament plus mystiques apprécieront Cœur conscient, la caverne dans le cœur, et le feu du possible. Les personnes à l'esprit scientifique, au mental froid, observeront et noteront leurs impressions face à l'emblème d'illumination et aux symboles des rayons. Chacun prend ce qui lui parle, et découvrira plus tard d'autres facettes. Nous nous construisons dans cette exploration, à nous de suivre notre propre chemin, ce chemin est déjà individuel dans cette découverte, le service – la manière de se rendre utile et le domaine – sera aussi individuel et c'est à nous de suivre le fil intérieur.

Coopération

Que vous soyez seuls ou en groupe, 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.

Nous serons heureux de savoir quels exercices vous "parlent" le plus et d'apprendre la naissance de nouveaux groupes de "conducteurs" (dans cette auto-école) 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.

L'auteur a seulement répondu à une attente du groupe et donné forme à ce parcours.

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, cela signifie 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. Ou à contact.fr@spiritualwill.org

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.

Être 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.

5 minutes de cet exercice aèrent le cerveau.

Le midi :

Sortir dehors. Prendre 3 profondes respirations et souffler.

Être 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.

Contempler – affiner l'observation

Après la méditation ou réflexion soutenue, poursuivie assidûment, la contemplation marque l'étape où sujet et objet fusionnent : l'objet n'est plus à distance, il est en nous, dans notre conscience ; ainsi nous ne sommes plus face au paysage, nous sommes dedans, nous n'écoutons pas une symphonie, la musique nous traverse, la danse n'est plus une suite de mouvements, nous sommes la danse.

On peut observer un objet à divers niveaux :

- sensoriel : lignes, forme, texture, couleur, nuances
- Attractif : nous plait-il ou nous répugne-t-il ?
- Intellectuel : association d'idées, à quoi fait-il penser ?
- Qualitatif : quelle qualité s'imprègne en nous ?

Ce dernier niveau suppose de parvenir à la fusion sujet – objet ou contemplation : l'objet est avec nous dans la conscience.

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 (Lettres sur la Méditation Occulte 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 3 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 3 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 3 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.

2 VISUALISATIONS

Ces deux visualisations sont des exercices préalables, ils utilisent la capacité de fabriquer des images, sans structuration de pensée ni réflexion. L'imagination évoquera des échos venant de l'inconscient. Ces exercices peuvent donc s'effectuer détendus allongés sur le dos, ils constituent un préalable à une attention alerte, vive, qui s'effectue la colonne vertébrale droite.

Monter le long du ruisseau

Nous nous visualisons dans une prairie en pente douce près de laquelle coule un ruisseau. Nous remontons le cours du ruisseau. Nous traversons des taillis avec des fourrés, mais continuons en montant toujours, le ruisseau devient un torrent alors que la pente devient plus raide, sous les bois. Nous continuons à monter et les arbres se raréfient, ils cèdent la place à des arbustes, de la bruyère, de l'herbe parsemée de pierres. Nous continuons à avancer dans la lande avec des pierres de plus en plus nombreuses. Ça et là des névés, le terrain est aride et nous apercevons le sommet où se tient un Sage ou une Sage.

Nous le ou la saluons. Il nous demande de lui poser une question.

Nous formulons notre question.

Il nous donne un mot et un objet.

Nous le remercions, nous retirons et, un peu plus bas, sur un rocher, nous réfléchissons au mot que nous avons reçu.

Puis soigneusement, nous ouvrons notre cadeau et observons à quoi il peut servir.

Avec force, avec joie, nous redescendons, vers la vallée, nous traversons la lande des hauts plateaux, traversons les bois, arrivons enfin dans la prairie et reprenons nos occupations.

Note :

Chacun des éléments de la visualisation correspond à un fait précis et à une expérience : le ruisseau représente la vie, la montée signifie aller vers les niveaux de conscience plus élevés, les fourrés représentent la confusion, les pierres des faits bruts, froids et étincelants ...

Avancer sur le rayon de soleil

Nous partons de la prairie au bord de laquelle coule un ruisseau. Nous montons en traversant les bois avec des fourrés, en montant toujours à travers la lande, puis sur les pierres et approchons du sommet.

Au sommet, nous respirons amplement, nous ouvrant à la beauté du paysage, au soleil dans le ciel. Respirant cet air pur, notre corps s'allège et nous avançons sur un rayon de soleil.

(Prendre le temps de respirer et, à un moment, il sera possible de monter sur le rayon lumineux).

Nous progressons sur ce rayon.

Nous sommes de plus en plus attirés par ce soleil, nous avançons et approchons du centre. Là au centre, nous nous retournons.

Nous sommes soleil éclairant la planète.

(Observer à quel endroit du corps se situe le centre du rayonnement, quelle est notre sensation).

Redescendre le long du rayon de soleil, vers le sommet.

Là, prendre le temps d'inspirer, de sentir pouvoir marcher, puis reprendre le chemin en descendant à travers les pierres, la lande, les bois jusqu'à la prairie.

Note : visualisation adaptée de l'ouvrage de Martin Muller

UN PROTOCOLE EXPERIMENTAL

L'expérience peut vous donner accès à de nouvelles ressources intérieures, elle peut vous stimuler et donner la perspective d'une pratique enrichissante. Ce protocole est inspiré de la psychosynthèse (fondée par Assagioli).

Question : La conscience est-elle une source de rayonnement ? Des symboles permettent-ils de contacter cette source et de se sentir mieux, en accord profond avec soi-même ?

Principe : 3 protocoles d'expérience, basés sur 3 symboles différents, sont comparés. L'expérience s'effectue tous les jours. Au final, l'expérimentateur détermine quel symbole lui parle le plus, lequel a du sens ou un effet et lequel sur lui ?

Le but est de construire une base statistique d'observation de ces protocoles.

Base de l'exercice.

Prendre quelques minutes chaque jour, de préférence le matin après la douche, pour effectuer l'exercice. Il est préférable que le moment et le lieu soient toujours les mêmes, cela facilite la relaxation et la concentration. Le silence (relatif) est préférable.

Le meilleur moment se situe le matin après la douche et avant la lecture de toute nouvelle ou échange d'idées; l'état d'esprit est alors plus réceptif. Mais il est possible de faire l'exercice le soir ou le midi, après une période d'activité.

Il s'agit d'être présent à nous-mêmes. Si des idées arrivent, les laisser passer. Écouter le bruit de la rue, respirer amplement.

Aucun effet sensationnel n'est à attendre, les faits les plus banals sont les plus intéressants.

Recommandation : Utiliser un protocole par jour, cela prend 5 minutes. En changer de temps en temps.

Premier protocole : soleil transparent

S'asseoir tranquille sur un siège, la colonne vertébrale droite, détendu.

Prendre 3 amples respirations.

Visualiser un soleil transparent au-dessus de la tête.

Imaginer que ses rayons imprègnent le cerveau, la tête, puis la poitrine puis tout le corps.

Prendre conscience de la sensation ressentie dans le corps et particulièrement dans la tête. La noter sur les feuilles d'observation.

Terminer en envoyant la lumière sur vos proches puis sur le monde.

Deuxième protocole : cercle chromatique

S'asseoir tranquille sur un siège, la colonne vertébrale droite, détendu.

Prendre 3 amples respirations.

Regarder le cercle des couleurs. Imaginer que vous faites chanter un verre en cristal en tournant autour du cercle.

Observer tranquillement le disque blanc au centre.

Est-il aussi brillant que le fond blanc à l'extérieur ?

Y a-t-il une couleur qui vous attire plus particulièrement ?

Que ressentez-vous après avoir tourné autour du cercle ?

Quelle association d'idées cela vous évoque-t-il ?

Pouvez-vous chanter avec le cercle ?

Noter vos impressions sur les feuilles d'observation.

Troisième protocole : cercle bleu avec trois points au centre

S'asseoir tranquille sur un siège, la colonne vertébrale droite, détendu.

Prendre 3 amples respirations.

Placer le cercle bleu, avec le point rouge au centre en haut, en face de moi.

Contempler quelques instants le fond blanc. (1 minute)

Que me dit-il ? Noter mon état d'esprit.

Contempler le point vert (1 minute)

Que me dit-il ? Noter mon état d'esprit face à ce point vert.

Contempler le point bleu (1 minute)

Que me dit-il ? Noter mon état d'esprit face à ce point bleu.

Contempler le point rouge (1 minute)

Que me dit-il ? Noter mon état d'esprit face à ce point rouge.

Contempler les trois points, rouge, bleu, vert, au sein du cercle bleu. (1 minute)

Noter mon état d'esprit. Y a-t-il fusion ou une impression particulière ?

Le blanc dans le cercle est-il aussi brillant que le blanc à l'extérieur ?

Que m'a apporté cet exercice ?

Noter mes impressions sur les feuilles d'observation.

Ce troisième protocole d'expérience est présenté plus bas page 20.

2 Feuilles d'observation

Régularité de l'exercice

Observation générale

Observations sur le protocole utilisé

Remarques plus précises selon le protocole utilisé

FEUILLE D'OBSERVATION 1

MOIS :

Jour	Date	Grandeur	Protocole			OBSERVATIONS
			1	2	3	
	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					

Jour : Lundi, Mardi, Mercredi, Jeudi, Vendredi, Samedi, Dimanche
 Protocole : cocher la colonne du protocole utilisé

FEUILLE D'OBSERVATION 2

Protocole 1 : Soleil transparent

L'exercice fut-il facile aujourd'hui ?
 Ai-je eu une impression de fraîcheur ?
 De transparence ?
 De rayonnement ?
 De vitalité ?
 Me suis-je senti mieux après l'exercice ?
 Puis-je mettre une note de 0 à 10 (ou de 0 à 100) dans la colonne Grandeur ?
 Le rayonnement s'est-il dirigé "spontanément" vers certains êtres ? des proches ?
 Diriger la lumière vers des difficultés ou certaines situations a-t-il un sens ?
 Que puis-je noter (mes observations générales) ?

Protocole 2 : Cercle chromatique

L'exercice fut-il facile aujourd'hui ?
 Ai-je eu une impression de fraîcheur ? De clarté ?
 D'apaisement ? De plénitude ?

Le disque blanc au centre est-il aussi brillant que le fond blanc à l'extérieur ?
 Y a-t-il une couleur qui m'attire plus particulièrement ?
 Qu'est-ce que je ressens après avoir tourné autour du cercle ?
 Dans quel sens s'effectue la rotation ?
 De quelle couleur la rotation part-elle "naturellement" ?
 Que m'évoque ce cercle ? Quelles idées ?
 Ai-je eu l'impression que je pouvais chanter avec le cercle ?
 Puis-je mettre une note de 0 à 10 (ou de 0 à 100) dans la colonne Grandeur ?
 Mes observations :

Protocole 3 : cercle bleu avec les points rouge, bleu, vert

L'exercice fut-il facile aujourd'hui ?
 Ai-je eu une impression de fraîcheur ? De lumière ?

Quel fut mon état d'esprit face au fond blanc ?
 Des mots, impressions, idées sont-ils associés à ce fond blanc ?
 Quel fut mon état d'esprit face au point vert ?
 Des mots, impressions, idées sont-ils associés à ce point vert ?
 Quel fut mon état d'esprit face au point bleu ?
 Des mots, impressions, idées sont-ils associés à ce point bleu ?
 Quel fut mon état d'esprit face au point rouge ?
 Des mots, impressions, idées sont-ils associés à ce point rouge ?
 Quel fut mon état d'esprit face aux trois points au centre du cercle ?
 À la fin, y a-t-il fusion des 3 points ou une impression particulière ?

Le blanc dans le cercle est-il aussi brillant que le blanc à l'extérieur ?
 Puis-je mettre une note de 0 à 10 (ou de 0 à 100) dans la colonne Grandeur ?
 Que m'a apporté cet exercice ?

Image de la perfection

Appelée aussi LE MAITRE 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'Être parfait.

Lorsque l'image est entièrement construite, énoncer à nouveau le OM et transférer la conscience vers les 12 pétales dans le centre de la tête, (une réplique du centre du cœur)

Un moment de résonance.

Approcher l'Être parfait.

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

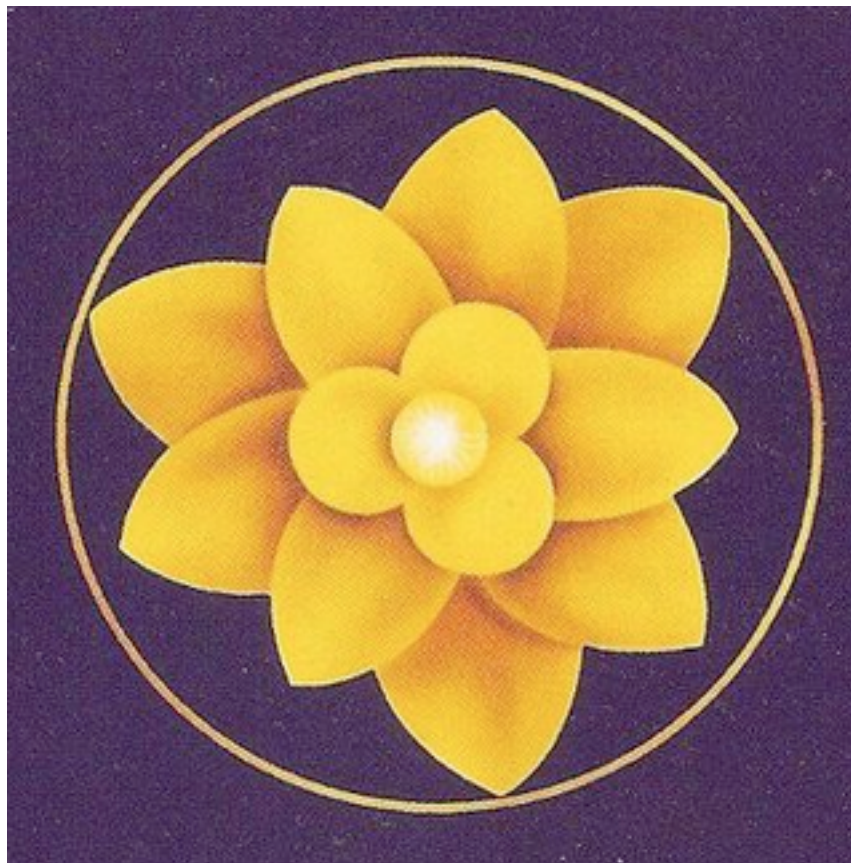
Puis chanter 3 OM, le premier très doucement pour le plan mental, le second un peu plus fort pour le niveau émotionnel et le troisième un peu plus fort encore pour le niveau physique, pour ancrer la perception dans le cerveau.

Note

L'image de perfection peut être un diamant, un Être réalisé ou Maître de sagesse, tout symbole qui vous paraît approprié.

Voici la représentation du lotus ou faculté consciente.

Le mantram "Om mani padme Hum" signifie "Salut à Toi, ô joyau dans le lotus".



Déposer le masque

Pratique proposée :

Nous imaginons un centre d'énergie rayonnante au-dessus de notre tête.

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

Nous nous relient 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.

Nous sommes 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
 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.

-
- Être 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
 - Être particulièrement présent au point vert
Noter sans insister l'impression ressentie.
 - Être particulièrement présent au point bleu
Noter notre état d'esprit.
 - Être 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.

Cœur 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 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, règnes 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, Être - 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 7 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 concerne 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) étudié.

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 7 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.

Dans tous les cas, on ne peut éviter d'étudier sérieusement le tome 1 du Traité sur les Sept Rayons d'Alice Bailey. Tôt ou tard il faut revenir à la source.

Pour un travail scientifique lors de la pleine lune, il est utile de percevoir la qualité attendue transmise par la constellation zodiacale pour accorder l'instrument qu'et notre mental. Celui qui mène l'exercice doit vibrer à la qualité attendue, d'une manière dynamique pour le 1^{er} Rayon. Il exprimera beaucoup de qualité par sa voix, le ton; il conduit réellement ses compagnons.

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".

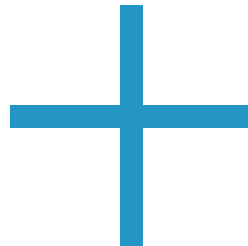
On l'appelle : Le Pouvoir qui touche et se retire

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".

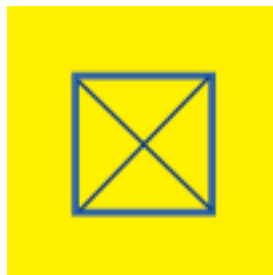
On l'appelle : Le Triangle aux 3 côtés
 Le Mental universel
 La Mèche triple
 La Vie essentielle de discrimination
 Celui qui voile et cependant révèle
 L'Illuminateur du Lotus
 Le grand Architecte de l'Univers

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



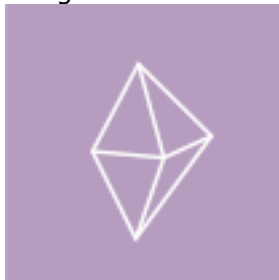
Sa Parole : "La plus grande Lumière domine"

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

Pour en savoir plus :

Étudier le traité sur les sept rayons tome 1 d'Alice Bailey,
 particulièrement les pages 43 à 53 et 62 à 89
 On pourra aussi télécharger le chapitre "Développer ses qualités" sur
www.qualitecouleur.com
 Mais percevoir ces tonalités de vibration s'apprend par la pratique.

Prise de notes

Il est intéressant de poursuivre le chatoiement des couleurs énergétiques le long des jours. Il apparaît ainsi que, certains jours de la semaine, le contact intérieur est plus facile, plus net, les associations d'idées abondantes, et d'autres jours beaucoup moins. Cela montre que certains rayons nous sont plus accessibles que d'autres.

Un tableau de ce genre facilitera la prise de note et le suivi de vos observations.

N°	Jo	Ra	Facile	Net	Intense	Idées	Commentaires
	Lu	7					
	Ma	6					
	Me	4					
	Je	2					
	Ve	5					
	Sa	3					
	Di	1					

N° : numéro du jour dans le mois
 Ra = Rayon affluant ce jour
 Facile, Net, Intense : note sur ces qualités, de 0 à 10 par exemple
 Idées : association d'idées, nombre

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 la 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 l'union atteinte, nous connaissons-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.

Émettre 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'Âme mondiale Universelle

Le Principe Absolu, qui est Être et Non-Être, 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'Être, 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'Hélène 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
Être	Relation	Fonction
Vie	Conscience	Activité
Père	Fils	Mère (Saint Esprit)
Shiva	Vishnu	Brahma
Esprit	Âme	Corps
Pneuma	Psyché	Forme
Énergie 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	Émotion	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'Être 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'Âme 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 un point, Source de l'Être (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

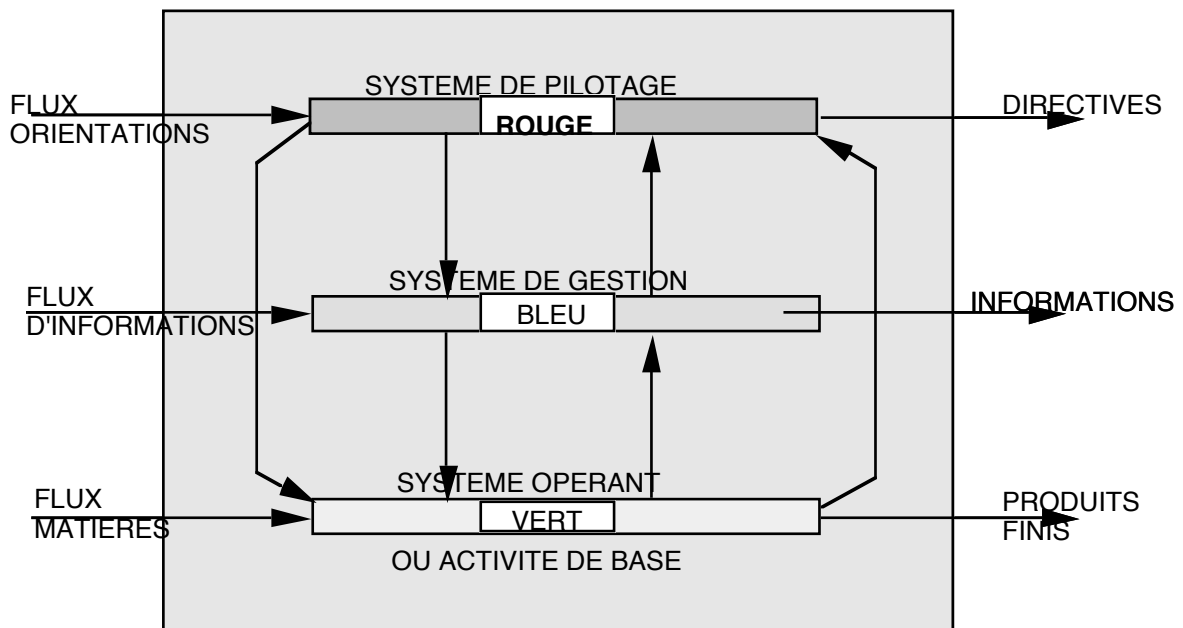
3 axes

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".



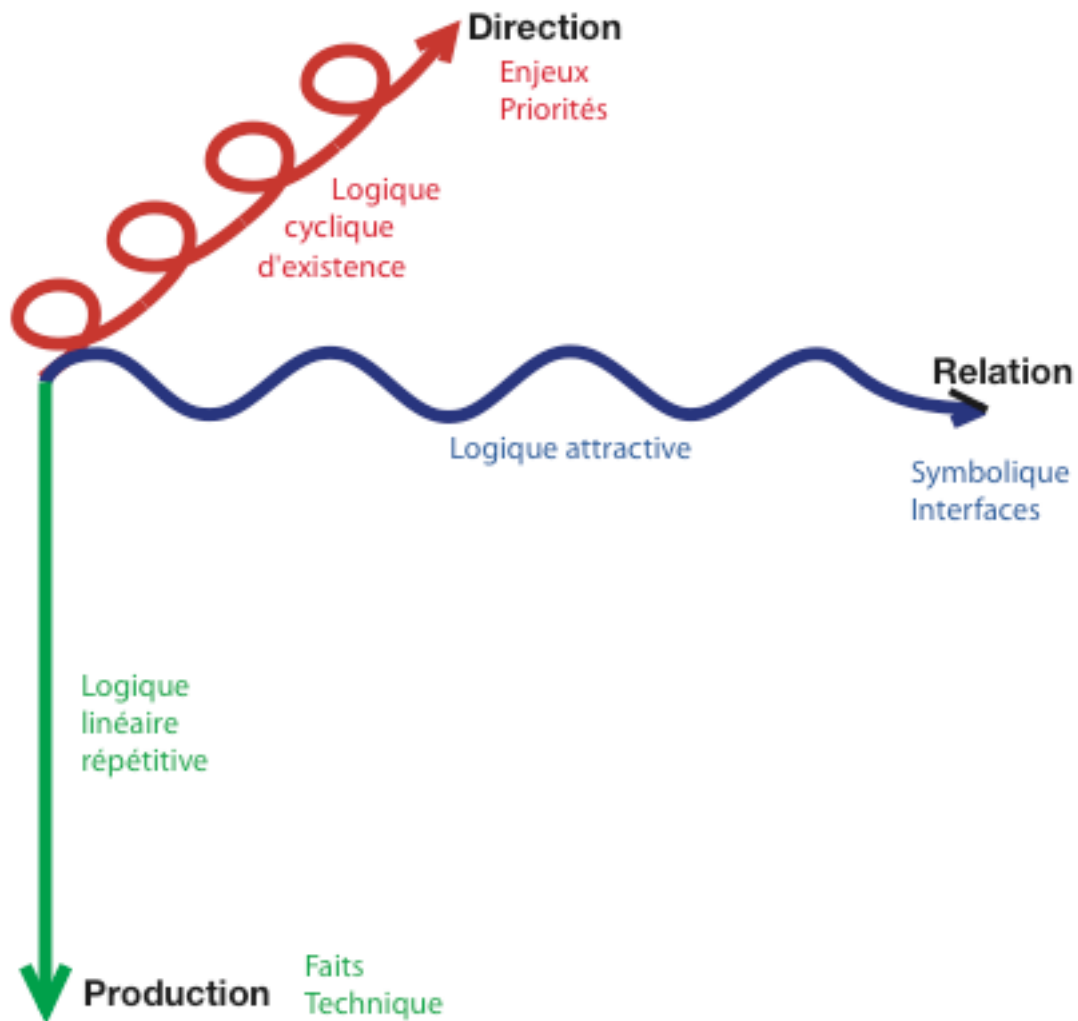
Mais ces 3 sous-systèmes s'interpénètrent car chacun dirige - au moins sa tâche- gère ses informations et agit. Il est donc utile de les représenter par 3 couleurs, puisqu'il n'y a pas séparation et que les couleurs se mêlent dans la nature.

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.



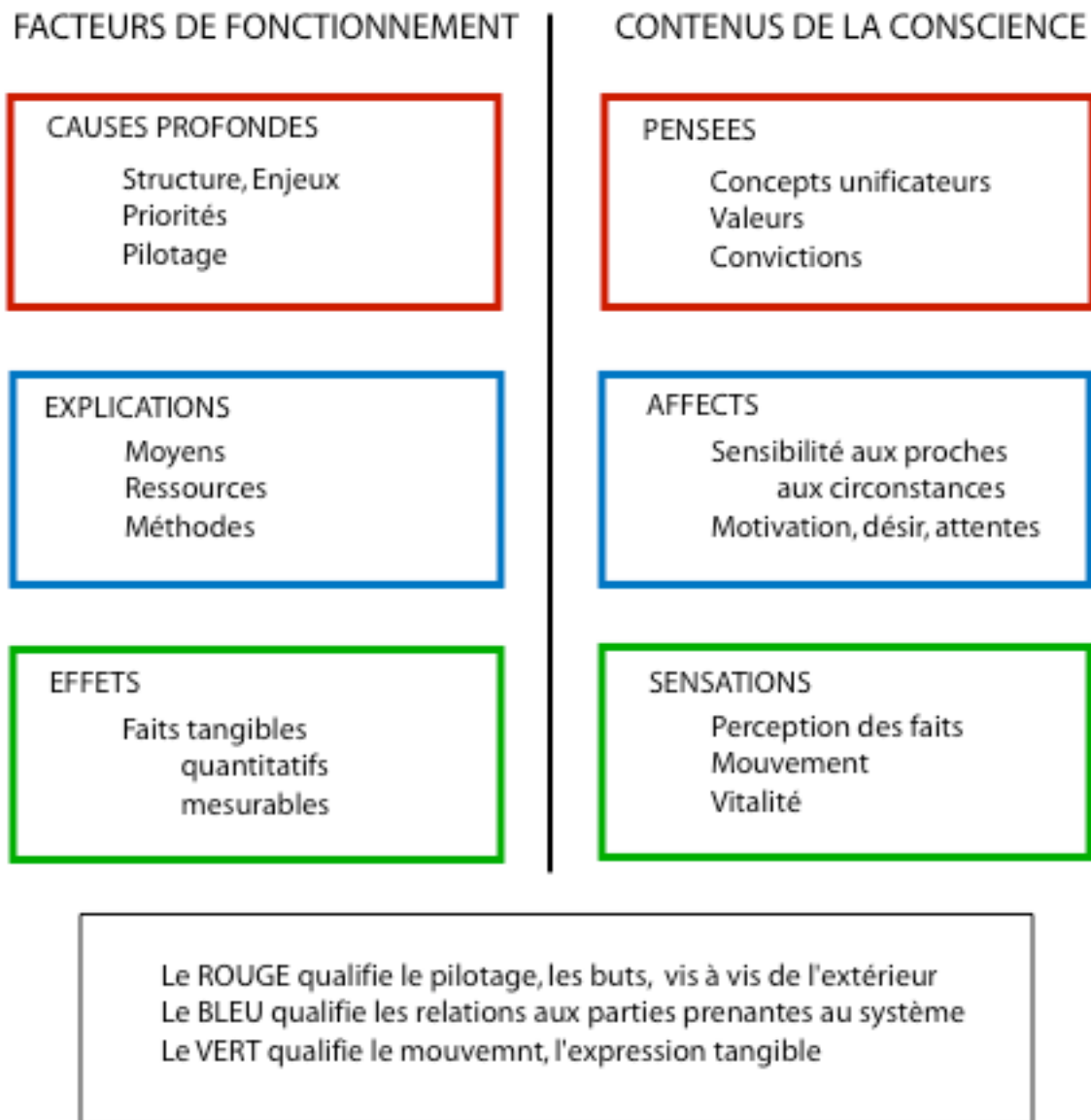
A cette boussole interne (constituée des 3 axes) peuvent se comparer les 3 composantes du contenu de la conscience :

Pensées / Émotions / 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



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.

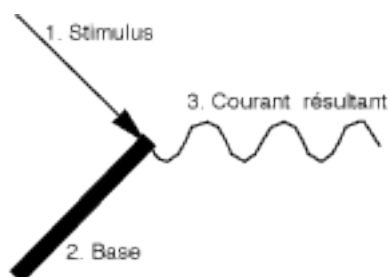
Polarités dans la perception

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 ?

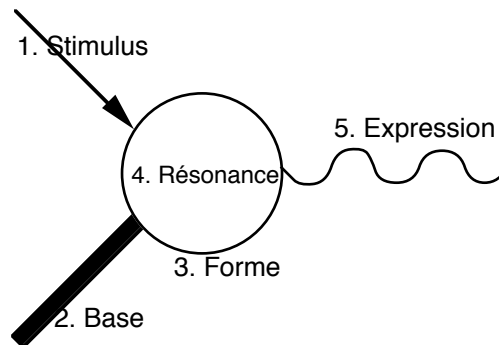
Grâce à l'entraînement, le support s'affine, devient plus réceptif à des courants ténus. Les exercices jouent un rôle, en permettant à l'instrument de résonner à des stimuli subtils, mais l'instrument pourrait devenir sourd en se perdant dans les aléas de la vie quotidienne.

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) 5 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 recrée 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.

5 STADES DE LA PRATIQUE

Concentration

Se concentrer, c'est orienter son attention et maintenir cette orientation. Des idées peuvent surgir, on les laisse passer, ne sont retenues que celles qui sont directement associées à l'objet d'étude. La concentration est d'ailleurs la pratique la plus enseignée, à la base de toute étude scolaire ou professionnelle.

Un individu concentré peut lire un texte sans entendre ni voir ce qui se passe autour de lui; il peut marcher sans remarquer personne.

Cette orientation maintenue est équilibrée par la réceptivité. Ce n'est ni obsession qui refoule toute pensée, ni songerie qui divague, mais observation ramenée vers le centre, laissant surgir des aperçus.

On pense d'une certaine manière, avec certaines articulations et une certaine structure, on perçoit aussi une finesse plus ou moins grande, ce champ de compréhension est ce qu'on appelle le corps mental. Bourdieu parlerait d'un *habitus* de la pensée, un lieu habité, jalonné, balisé, et habituel où se retrouve le penseur. Ce corps mental est coloré par une qualité prédominante (généralement le rayon 1, 4 ou 5).

Le mental 1^{er} Rayon aura plus facilement des flashes ou aperçus, le mental 4 jouera avec des associations d'idées, et le mental 5 aura aisément conscience du chemin qu'il suit. Ces éléments techniques seront vus plus loin (auto-école 2^{ème} cahier, travaux de Michael Robbins).

Méditation

Méditer, dont l'étymologie rejoint *médical* = soigner, désigne une réflexion qui inclut la pensée, mais aussi l'inconscient, l'imaginaire, le corps.

La méditation suppose donc intégration, assimilation, rebondissement, donc réception.

La méditation est donc une concentration poursuivie, qui assemble des matériaux, les trie et construit une œuvre.

Une méditation, ou ligne de recherche, dure des jours, des semaines, des années, pour des chercheurs, des artistes, des inventeurs; mais elle dure aussi pour des professionnels qui veulent répondre à un besoin.

Contemplation

La contemplation est union du sujet et de l'objet dans le champ de conscience, la distance disparaît, il y a donc oubli de soi, existence partagée.

On peut se trouver en contemplation dans la nature, devant une œuvre d'art ou avec son amour. La communion est alors légère, vive, éveil.

La contemplation peut s'appeler fusion des consciences, car la perception est là dans le champ de conscience, la qualité l'imprègne, le mécanisme de retour à soi du sujet ne se met pas (encore) en place, le sujet ne s'isole donc pas face à l'objet, tous deux participent à la perception.

Illumination

L'illumination est résonance du champ de conscience avec sa source (l'attention); ce qui surgit et ce qui observe le jaillissement s'unissent. Je suis ce flux de pensée, cet éveil. En d'autres termes, la chose perçue et le percevant se joignent dans : je sais cela, je suis Cela.

En d'autres termes, l'émission et la réception, le regard et la vision fusionnent, l'attention interagit avec la perception et la lumière jaillit de ces deux polarités.

L'illumination n'est donc pas seulement compréhension soudaine; en y regardant bien, le sujet a disparu un instant et la pensée s'est déroulée dans le flux stimulant et réceptif.

Inspiration

L'inspiration est entrée du souffle et, grâce à lui, d'une nouvelle idée. De fait, une idée arrive au moment de l'inspir : lorsque l'on nous pose une question, on réfléchit, on inspire et une idée vient, celle-ci peut se formuler ensuite en plusieurs phrases.

L'inspiration suppose un retour au centre, oubli (momentané) de la question, et ce retour au centre s'observe dans toute créativité.

L'inspiration suit-elle ou précède-t-elle l'illumination ? À notre sens, il a fallu respirer pour que l'idée arrive et que l'illumination survienne. Euréka, j'ai trouvé !

Questions

Quelle est ma faculté de concentration ? Quand suis-je parvenu à me concentrer ?

Qu'est-ce qui gêne la concentration ?

Quelle méditation a porté ses fruits ? Comment ai-je trouvé mon travail, un lieu de vacances, mon (ma) partenaire ?

Ma progression spirituelle est-elle une méditation consciente ? Comment ai-je trouvé des ouvrages, des centres, des activités ?

À quel moment "suis-je tombé" en contemplation ? Y a-t-il des moments où le temps s'arrête, où je suis avec, sans distance ? Est-il plus facile pour moi de contempler la nature, la musique, la peinture, une personne ?

À quel moment me suis-je senti inspiré ? Me suis-je senti porté ? Quelle nouvelle idée ai-je eue ce matin ? Cette semaine ?

Quelles ont été mes grandes inspirations ? Donc mes grandes questions ?

Quand ai-je pigé quelque chose ? Puis-je me souvenir de cet éclair de compréhension ?

Puis-je observer le développement d'une pensée et moi-même l'observant ? Ai-je eu l'impression d'être rafraîchi, baigné de lumière ?

Autres réflexions

La méditation comme la concentration laissent apparaître deux tendances :

1. la tendance imaginative ou développement d'une histoire imagée dans le cours de la pensée, c'est en quelque sorte le bord extérieur de la concentration. Ces contenus proviennent de l'ensemble des matériaux accumulés dans la conscience du méditant.
2. La captation du sens, ou l'enchaînement de la compréhension des diverses notions qui apparaissent dans ce cours de pensée. Ce sens est celui du mouvement et est plus proche de l'orientation de l'attention.

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.

1. 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 ...

2. 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 ?

3. 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.

4. 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.

5. 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'Âme et Mirage, Problème mondial page 10-11 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 7 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, Être = 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

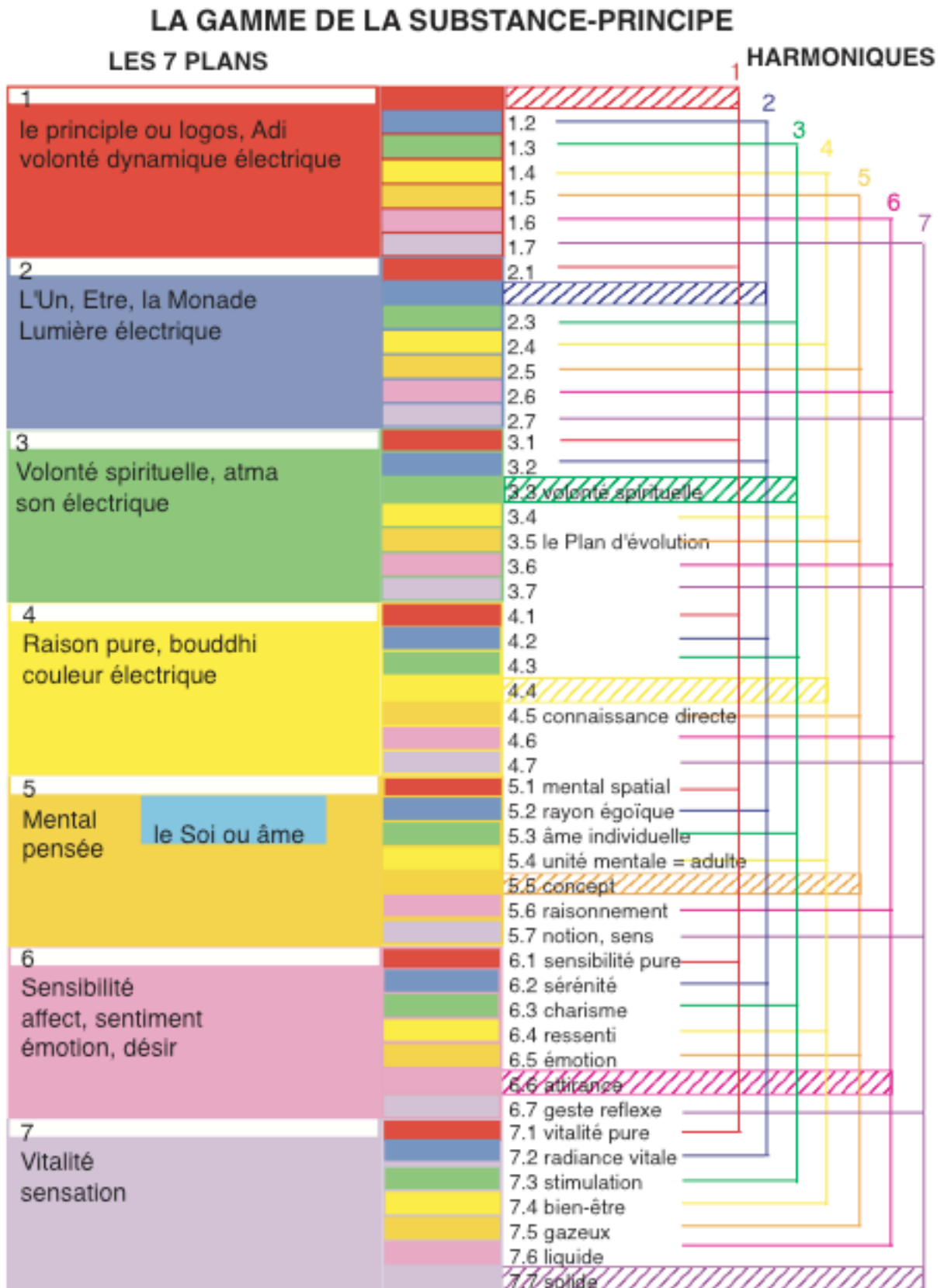
Niveau le plus concret, le plus dense et inerte, expressif.

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. Radiancé, 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 flashes 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 terne 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 perçue 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'Être.

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'Être-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.

Note : 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.

"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 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 pourrions 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.
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.

Ça 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

A 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

À tous il nous est 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 "Être, 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

Une ligne symbolise une trajectoire, déplacement de point de vue, descente d'énergie ou ascension en conscience. On dit parfois que le but de la vie est d'ancrer l'Esprit dans la matière, de relier le Haut et le Bas, c'est dessiner une ligne de haut en bas. L'aspirant cherche à contacter la source qu'il perçoit là-bas, en haut : le disciple –qui se soumet à sa propre discipline, aux règles qu'il se donne – s'ancre dans cette source et rayonne, la manifeste autour de lui dans les circonstances quotidiennes, vers le bas donc.

Dans la méditation, l'alignement commence avec les vertèbres ; les muscles détendus, elles se superposent soutenant la boîte crânienne, le sommet du crâne étant libre pour recevoir l'influx. La posture osseuse est la couche inférieure de l'alignement, une alimentation saine produit une circulation sanguine fluide, et le système nerveux passe au repos, sans stimulation particulière. Le corps physique est alors réceptif, l'affectif est

clair comme la surface d'un lac et attend l'impression, la pensée est dégagée, c'est-à-dire que l'attention est libre, sans préoccupation, laissant passer des associations d'idées comme des nuages balayés par le vent. Alors le soleil dans un ciel bleu clair – ou les étoiles à un stade plus avancé – apparaît. Cela s'appelle s'aligner.

En termes plus techniques

"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 "Être, Être là" et celui 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 "Être, Être 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

"Un symbole doit s'étudier de trois manières :

- a. *De manière exotérique.* Cela comprend l'étude de sa forme dans son ensemble, de ses lignes et, par conséquent, de sa signification numérique, et aussi l'étude de ses formes partielles ; je veux dire, par-là, la façon dont est disposé le symbole, par exemple sous forme de carrés, de triangles ou d'étoiles, et leur rapport mutuel.
- b. *Sous l'angle du concept.* Cela inclut le fait de parvenir à l'idée sous-jacente qui peut être exprimée par son nom, à son sens, au fur et à mesure qu'il émerge dans la conscience par la méditation, et à sa signification partielle ou totale. Vous devez, ce faisant, garder à l'esprit que l'idée comporte l'intention supérieure ou abstraite, que le sens en est l'intention exprimée dans les termes propres au mental concret, et que sa signification comporte plutôt une qualité émotionnelle et pourrait être prise pour le genre de désir qu'elle éveille en vous.
- c. *De manière ésotérique.* Cela se rapporte à l'effet qu'à sur vous la force ou l'énergie, et à la qualité de la vibration que cela peut évoquer en vous, soit dans un centre, soit dans votre corps astral, ou soit encore dans votre mental seulement.

Poursuivie correctement, cette étude doit conduire au développement de l'intuition et à sa manifestation subséquente sur le plan physique sous forme d'illumination, de compréhension et d'amour.

En premier lieu, le but poursuivi par l'étude des symboles est de permettre à l'étudiant de percevoir la qualité et de prendre contact avec ce "quelque chose" de vibrant qui se trouve derrière l'agrégat de lignes, de couleurs et de formes dont est composé le symbole. ...

Je vous demande donc de ne pas vous limiter à une interprétation intelligente du symbole, mais de montrer aussi que vous êtes capable, à l'égard du symbole pris comme un tout, d'une très subtile réaction de votre nature sensible."

Mirage Problème mondial:7-10

Une autre raison d'étudier les symboles est que tout est symbole, précisément "L'étudiant plein de sagesse considérera de même que toute forme d'expression est par nature un symbole."

Traité sur le Feu cosmique:1233

Quatre symboles de référence

"Étudiez 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.



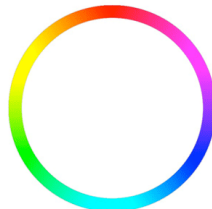
Un exercice (voir première partie) en donne une approche.
Quelle qualité s'en dégage finalement ?
Quelle est sa signification ?

- 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 5 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 connaissons la vérité en nous-mêmes. Expérimentons. Essayons. Observons.

L'enjeu d'étudier les symboles

"Tout est symbole et les symboles doivent être maîtrisés" [CF:1231], les graphiques, mais aussi les objets, les formes matérielles, les mots, les humains sont des symboles.

Un symbole unit des apparences, le "symbolus" s'oppose au "diabolus" qui divise. À la place des drapeaux nationaux et des bannières bouddhistes, notre société multiple les bannières commerciales, les icones et logos d'entreprise. Ceci nous entraîne à exercer notre discernement. Et l'utilité apparaîtra à chacun : il est bien préférable de contempler des fleurs plutôt que des ordures, notre conscience assimile, inconsciemment souvent, l'impression des objets qui nous entourent.

Genèse des nombres

La conscience, parce qu'elle se place à l'extérieur d'un objet, ajoute un à cet objet. Si nous disons l'Un, nous plaçons l'Un en face de nous, nous le constituons en Objet et il y a donc Deux : le sujet observant et l'Objet posé. Par la suite le Deux devient trois : le lien devient production du lien entre deux points, etc. Ainsi se construit une arithmétique des premiers nombres.

Dans la contemplation, sujet et objet fusionnent, cet échange produit la lumière. Shankara [Hulin 94] parlait des êtres auto-lumineux qui sont en communion avec leur centre. La contemplation supprime la distance et permet d'entrer dans le symbole ou au symbole d'imprégner le champ de conscience. Alors le symbole est donc intégré.

Nous ne sommes pas en face de la nature, nous sommes avec, Nature nous-mêmes, partie intégrante. Comme l'a dit Martin Muller, sur un rayon de lumière, au lieu d'aller vers le soleil, d'être le soleil, nous nous retournons et devenons soleil. Nous ne sommes plus en face de l'Un, nous sommes Un avec ce symbole Un, nous sommes lien avec le lien, nous devenons triangle avec le triangle.

La contemplation permet l'enregistrement fin de l'impression suscitée par le symbole, mais nous ne restons pas en contemplation. La conscience s'agite, entre et ressort de la contemplation, alors elle devient méditation, c'est-dire réflexion, maturation ; le symbole s'élabore sous notre regard et développe son analyse.

Ainsi le cercle est Un, et l'Un posé développe la distinction entre intérieur et extérieur. C'est le ralentissement de l'attention qui permet de noter ce mouvement au sein du symbole. Le deux (ou lien) renvoie aux 2 polarités de la gamme et à l'étendue entre eux, donc Trois ; le Deux posé montre l'étendue entre les deux pôles.

3 modes de lectures

3 modes de lecture apparaissent dans la contemplation. Le premier mode est de dessiner le pourtour, donc d'en tracer la limite. Ceci suppose un mouvement implicite de la main, un geste de la pensée. Il se déroule selon une ligne (donc une dimension et est associée au troisième aspect). C'est l'approche la plus naturelle, qu'esquissent tous les dessinateurs.

Le deuxième mode de lecture est la surface incluse ; dans l'opération d'impression, cela revient à peindre la surface délimitée. C'est là une lecture à deux dimensions, cette surface décrit l'ensemble des diverses possibilités ou de variance, que l'on appelle parfois espace de phase ou de configuration. Ces possibilités (ou plus précisément ces résultats possibles) sont reprises dans un espace abstrait.

Le troisième mode de lecture ou de création est la projection de symboles, ici c'est le mouvement transverse au support qui est mis en valeur. L'acte apparaît essentiel et la forme n'est que le résultat momentané de cet acte. La transcendance (étymologiquement passer au travers) part de cet acte qui pose les choses. C'est la lecture la plus détachée et la plus puissante, mais elle suppose déjà l'assimilation du pourtour et de la surface.

Trait ou pourtour	1 dimension
Surface incluse	2 dimensions
Inscription transverse	3 dimensions

Le cercle a dessiné la circonférence du disque, le disque montre toute l'intériorité du cercle ; et la forme apparaît, dans le troisième mode de lecture, comme un sas, une porte, l'Un s'imprime dans notre conscience, comme sur le support.

Rappelons que la contemplation joue à 5 niveaux (page 39).
Étudions donc quelques symboles géométriques simples.

PROGRESSION DANS LES SYMBOLES

Disque blanc

Le premier symbole présenté dans la Doctrine Secrète est un disque blanc sur fond sombre. La contemplation nous met en résonance avec notre champ de conscience, c'est l'un. Le symbole mis à distance nous montre deux teintes : une opposition entre la lumière et les ténèbres.

Le symbole suivant montre un point noir qui émerge au centre du disque.

En contemplation, nous réalisons que le fond sous-tend le disque illuminé, une force émerge au centre. Ce surgissement au centre venant du fond évoque la transcendance : ce qui existe n'apparaît pas entièrement mais résulte de la force qui passe à travers. Cette perception fut reprise par l'idée que l'homme est un lien entre Ciel et Terre.



Puis le fond s'estompe dans un troisième temps, et le cercle apparaît avec le centre avec la circonférence. La contemplation produit une impression de centration et de liberté.

À la réflexion, l'opposition entre intérieur et extérieur apparaît, puis trois éléments dans le cercle : le centre, l'intérieur, la circonférence.

La dualité intérieur / extérieur a été nommée par Hegel l'inversion du négatif. L'extérieur montre ce que l'intérieur n'est pas. La circonférence dessine la limite, la limite spatiale désignant la limite conceptuelle, ainsi la distinction entre un pré et un champ selon l'exemple de Hegel.

Le cercle apparaît aussi comme une île sur l'océan, une unité libre, indépendante.

Lien qui montre la dualité

Lien ou trait d'union

Après l'unité la dualité. Le cercle illustre l'unité, le lien représente la dualité. Le lien le plus fréquent est le signe moins ou trait d'union. En Russe, le tiret ou trait d'union signifie *être*, effectivement le verbe *être* est le lien entre sujet et attribut

Dans une expression mathématique $a - b$, le signe moins enlève le membre de droite, comme l'a noté René Guaitar, le signe - exprime une différence ou déplacement dans la pensée.

Gauche-Droite

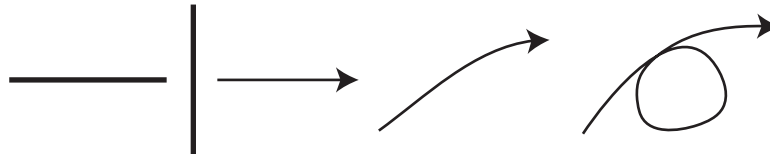
Dans la contemplation, le trait exprime le lien, nous unissons, associons ou relient (terme impropre) des choses. Dans l'analyse provenant de la réflexion, le sens de l'écriture donne un sens au trait. À gauche, le passé, l'origine le conditionnement, à droite, l'avenir, la destination, l'usage. Une flèche renforce le sens du mouvement, qui n'est plus implicite, mais exprimé.

Haut-Bas

Le trait peut être vertical, il apparaît moins souvent dans le texte, mais le sens s'appuie sur la transcendance vue avec le disque et un point au centre. Le haut représente le Ciel, la tête, l'abstrait, et le bas la Terre, les pieds ou le support.

Spire

Le trait est initialement droit dû au jet du mouvement, mais il peut s'amortir en s'incurvant. Il explore alors l'espace en enveloppant progressivement une intériorité, c'est le geste qu'a décrit Gilles Châtelet dans *Les enjeux du mobile*. Vérifions par la contemplation cette interprétation du dessin. La spire enveloppe une intériorité qui représente une impression au sens usuel (et vague) du mot.



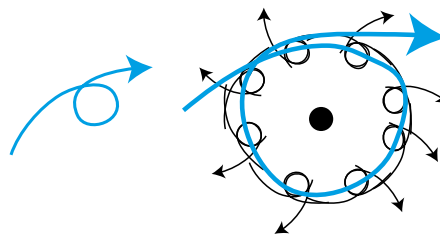
Notre existence s'ouvre au monde et la conscience est reprise de ce lien, donnant intériorité à cette œuvre d'unité qu'est le lien. La conscience peut donc se représenter par une spire. Toute perception est ouverture au monde et formation d'une intériorité, appelée impression. Tout geste explore l'espace, s'étend, se replie au bout de l'extension, enveloppant une partie de l'espace qu'elle reprend ou saisit d'une certaine manière.

Suspension

Cette ouverture au monde ou donation du monde a été développée par les phénoménologues : depuis Husserl, Merleau-Ponty, Patočka, Gilles Chatelet, Renaud Barbaras etc. Husserl a introduit la suspension, où l'objet n'est pas encore dé fini. Ainsi nous ouvrons les yeux ou allons voir quelqu'un. L'objet n'est pas encore dessiné, ni défini. Nous allons vers quelque chose que nous découvrons. L'attention n'a pas encore enregistré le résultat, car il n'existe pas alors. L'attention est essentiellement jet, jet du su-jet (sous le jet) à l'objet (devant le jet). Nous nous obnubilons souvent sur les formes qui apparaissent, comme les spectateurs du cinéma qui voulaient toucher les images sur l'écran.

Anneau de spires

Un anneau de spires associe plusieurs ouvertures, plusieurs perceptions et les stabilisent, Cette unité composée se reprend et se développe tout en unissant diverses perceptions. L'anneau représente donc une ouverture stabilisée, un retour qui s'élargit qui assemble les gestes d'ouverture au monde.



Essayons de le contempler, de nous inscrire dans cette exploration de l'espace, dans l'impression qui s'ouvre à ce qui se présente.

La soi-conscience peut donc se représenter par un anneau de spires.

Bien sûr, notre identité d'être humain est généralement construite, aboutissant à des papiers (d'identité). Mais il fut un âge où nous ne savions pas encore dire Je, où notre prénom ne décrivait pas qui nous sommes, il n'était pas un objet ni un complément d'objet ; l'ouverture au monde jouait et n'avait pas encore construit un noyau stable que nous assimilons à notre moi, qui forme une image miroir, ce noyau s'entourant de convictions, de croyances basées sur nos expériences successives.

Trois modes de lecture

Le trait suit le mouvement, mais dès qu'il dessine une figure close, le second mode de lecture peut s'exercer. La surface figure une intériorité que l'on peut nommer ressenti ou impression. Le troisième mode de lecture nous fait participer au jet, à l'acte d'inscription à ce qui sous-tend mouvement du trait ou l'enveloppement d'une partie de l'espace. En ralentissant la conscience, en stabilisant l'attention, la contemplation nous permet d'explorer la genèse du signe.

Croix égale

Croix

La croix grecque (à branches égales ou signe plus) dédouble le lien, elle associe la verticalité et l'horizontale. Ces traits perpendiculaires indiquent une épure géométrique, symbole d'exactitude.

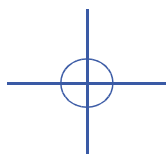


Elle esquisse un rayonnement sur la surface en quatre directions, c'est le sens de lecture inclusif, bien qu'il n'y ait pas de surface incluse. On le perçoit en se plaçant au centre et en imaginant l'extension de ces quatre lignes.

La croix évoque aussi, en lecture transverse au support, une cicatrice. C'est d'ailleurs à cela que Rayons et initiations [R5:234] fait allusion : "Jusqu'ici, la marque du Sauveur a été la Croix, et la qualité du salut offert était la libération de la substance, de l'attrait de la matière de son emprise – libération qui ne pouvait s'acquérir qu'en la payant très cher."

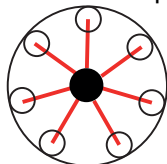
Croix et cercle

La lecture dans le plan évoque le rayonnement, ce sens est renforcé en ajoutant un cercle centré sur la croix. C'est le symbole de la Croix fixe, selon Alice Bailey [R3:560] ; la conscience est alors au centre des événements, elle les accueille, les surmonte et intensifie son rayonnement.



Cercle et rayons

Les quatre bras de la croix esquissent le rayonnement, mais des traits peuvent se multiplier à partir du centre. Divers cercles au bout de rayons esquissent une pulsation, et lorsque les cercles sont égaux et emplissent le plus grand cercle de la pulsation, cela désigne un alignement en de multiples directions ; au sens de la lecture inclusive, le grand cercle est maîtrisé par ces petits cercles d'expression.



On en a un exemple dans le Traité sur le Feu cosmique [CF:373].

Triangle

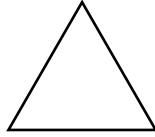
La figure suivante, après le cercle et le trait qui représentent les chiffres 1 et 2, est le triangle, associé au chiffre 3.

Les lignes représentent des courants de force et les angles des points où elle s'arrête et se réoriente, c'est la lecture par le pourtour.

Le triangle peut être dessiné avec une pointe en haut ou en bas, plus rarement sur le côté.

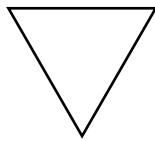
Pointe en haut

La pointe vers le haut suggère le sommet de la montagne ancré sur la dualité à la base. On retrouve le sens d'abstrait en haut et de concret en bas ; ainsi l'antinomie homme/femme se synthétise en humain au sommet ; ou thèse, antithèse et synthèse au sommet, comme l'a dit Assagioli.



Pointe en bas

La pointe vers le bas évoque le fruit de la relation, celle-ci se concrétise en un troisième point ; ainsi le couple parental produit l'enfant ; la relation fournisseur - client s'accorde sur un produit.



Transverse

En se plaçant au sein de la surface triangulaire, on ressent une extension vers les trois sommets : un jeu est donc possible dans ces trois dimensions.

Cette verticalité est en filigrane de ce passage triangulaire.

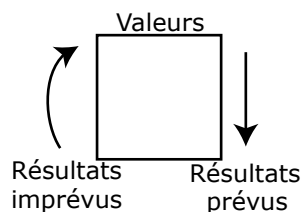
Alice Bailey [R3:460] évoque un sens plus sophistiqué avec deux triangles s'unissant par leur base, les courants suivent alors un sens précis, mais ceci dépasse la cadre d'une approche sommaire telle que celle-ci.

Carré

Carré simple

Le carré évoque une structure solide, une cabane et, abstraitement, un cadre régi par des lois. Chaque côté du carré suggère un sens :

- Le haut c'est l'abstrait, donc les valeurs, les fins ou buts
- Le bas, c'est la base, le support, les moyens ou ressources
- La droite c'est le droit, le prévu selon la loi, ce qu'on planifie
- La gauche, le courbé, l'imprévu, l'inattendu qui remet en cause.
-

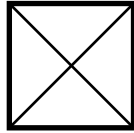


Ainsi on peut dire qu'un manager (et tout être qui initie une expérience) institue un cadre où il doit relier les quatre côtés, les fins avec les ressources, l'imprévu et le prévu. Préparer une situation, c'est s'attendre à certaines choses, mais faire face à ce qui n'était pas prévu et remettre ainsi en cause les buts que l'on s'était fixés. C'est ainsi que l'expérience nous apprend quelque chose : la réalité dépasse la fiction.

Carré et diagonales

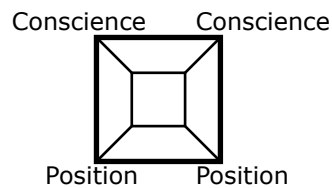
Les diagonales du carré montrent deux paires de triangles qui se complètent pour former cette structure.

Ce symbole est très proche de l'harmonie par le conflit ou par le contraste (4^{ème} Rayon).



On peut se servir d'un tel symbole pour envisager la résolution de conflit.

L'approche est alors de mettre l'accent sur l'horizontal, ce qui unit. Si l'on reste à une dimension, à la base, on demeure dans le tir à la corde ou compromis : ceci suppose que l'autre lâche ce que nous n'aurons pas concédé. Comme l'a dit Assagioli, la synthèse est le sommet du triangle qui englobe la thèse et l'antithèse. Il est donc utile d'introduire une deuxième dimension, verticale, d'abstraction. L'un choisit la première solution qui répond à son besoin, l'autre aussi. Mais si nous parlons du ce que nous cherchons, si nous approfondissons la relation en exprimant nos motifs, nous arriverons à mieux nous comprendre.



Par exemple, après une semaine chargée, j'ai envie de rester à la maison, et mon épouse souhaite sortir. Ma conscience observe alors une occasion de friction. Je fais confiance à la conscience de l'autre, je me demande pourquoi je veux rester chez nous et pourquoi elle veut sortir. Lorsqu'elle me dit qu'elle veut découvrir des choses, et moi me reposer, le différend change de perspective, est-il possible de sortir et de se reposer ?

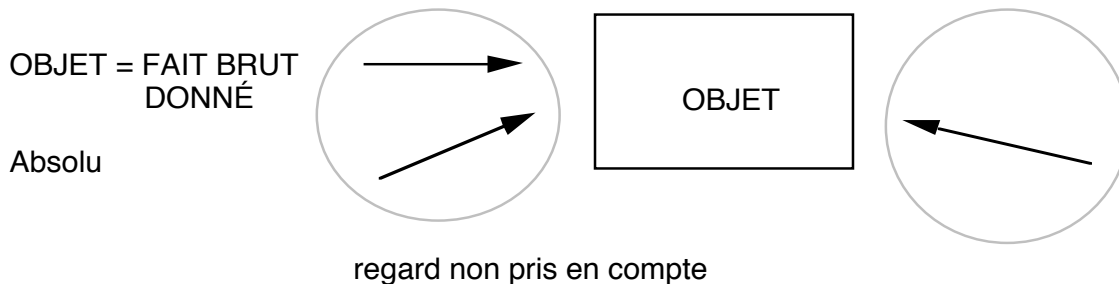
Oui, dans un jardin, dans un musée, chez des amis. On peut même faire des achats tranquillement en évitant la cohue, à certaines heures probablement.

La mise en perspective ouvre le débat. En fait, rester à la maison était le premier moyen pour se reposer, mais il en existe d'autres. Bien sûr, cet approfondissement de la relation exige un effort, de chercher pourquoi je proposais telle solution et de chercher à comprendre l'autre dans sa perspective.

SUR LE CERCLE BLEU ET L'IDENTITÉ

Un protocole d'expérience avec ce symbole a été donné ci-dessus (page 8).

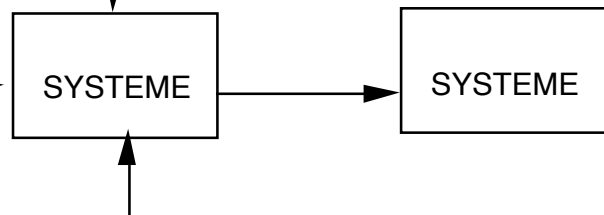
Les schémas qui suivent peuvent aider à saisir la signification du cercle bleu. Ils montrent la progression de la conscience au cours du 20^{ème} siècle, telle qu'on peut l'observer dans les entreprises et la vie sociale. De nombreux éléments et théories dépendent du niveau d'identité, car les êtres 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 ça". Elles existent indépendamment de l'observateur et on les considère des faits bruts, des éléments d'une matière extérieure.

RELATIONS ET OBJETS

vues multiples = fenêtres
relativité des points de vue
vision dualiste : des systèmes
et des relations

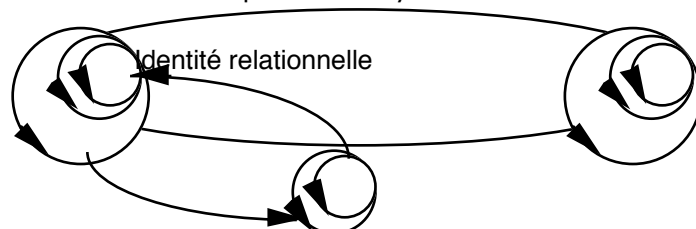


Le second niveau a été promu par la théorie systémique, développant l'idée de relations. Ici la relation des choses à l'observateur est prise en compte. Le système répond à des sollicitations, mais sa sphère de perception intérieure (valeurs, buts, priorités) n'est pas prise en compte. Ce niveau est 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 systèmes et 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 identifiées aux points x et y .

RÉSEAU DE RELATIONS

IDENTITÉ RELATIONNELLE
relation à soi, à ses
souvenirs, ses croyances ...



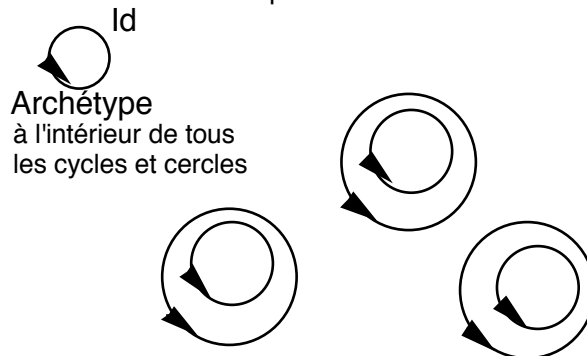
Pour nous, c'est un modèle de l'âme. L'âme peut être vue comme une relation à soi, le soi étant considéré comme une relation, comme un processus se liant à lui-même.

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 soi, qui n'ont pas besoin de relations entre eux. En un sens, il décrit le niveau de la Triade spirituelle (supramental pour Srî Aurobindo) où les choses se fondent sur l'unité et les relations ne sont plus nécessaires. Le terme "relation" 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.

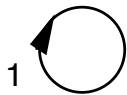
ESSENTIEL EN TOUS

Tension du courant : lampes
Pression atmosphérique : Vent
Degré d'humidité : rosée



Le Soi, Je et Moi

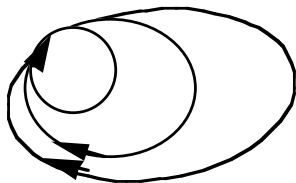
LE SOI TRANSPERSONNEL



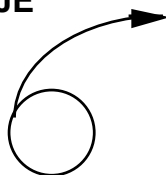
La SOURCE DE CONSCIENCE

Le Soi intérieur qui joue à travers la personne
Élément neutre dans toute relation au monde
Relation à soi dénuée de tout contenu

MOI



JE



SUJET VARIABLE DE LA PERCEPTION

Sujet du discours
S'identifie à une phase de 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 œuvre 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 ...

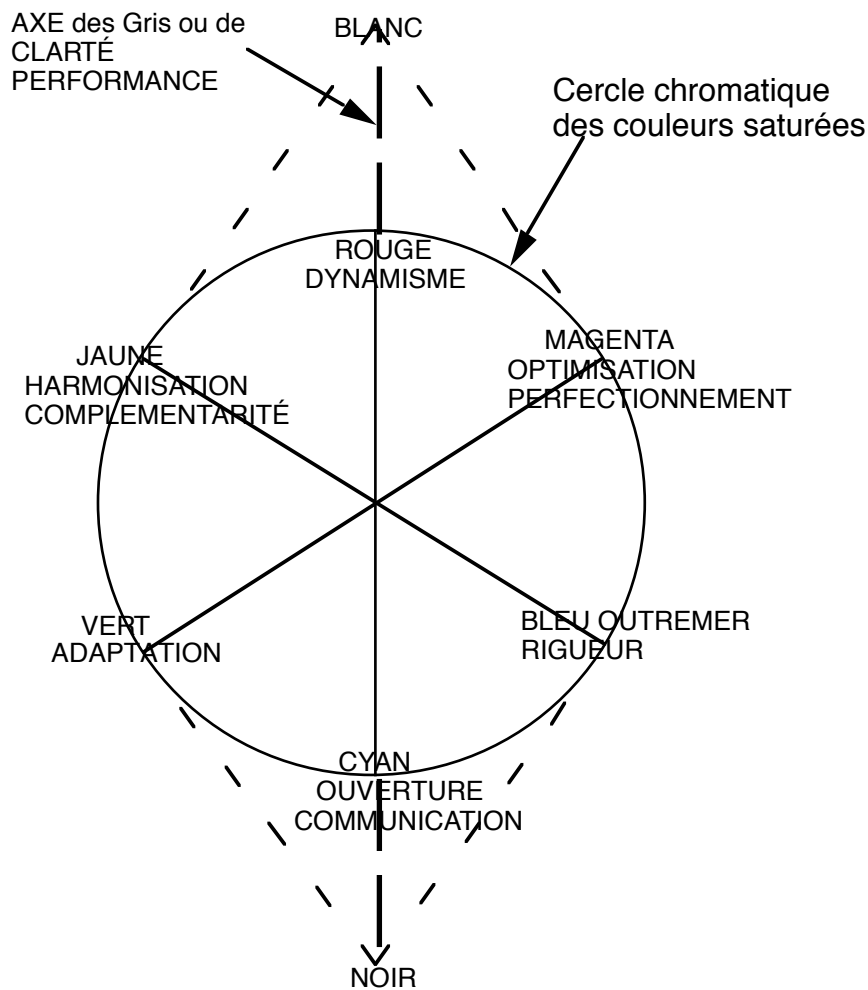
EXPÉRIENCE :

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 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 majeures RVB 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

Observez comment le bleu lumineux (2^{ème} Rayon) lié à l'Amour se transforme en Cyan, et le bleu profond associé à la réflexion et à la Connaissance concrète (5^{ème} Rayon) se transforme en outremer, l'une des trois couleurs fondamentales.

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 ?

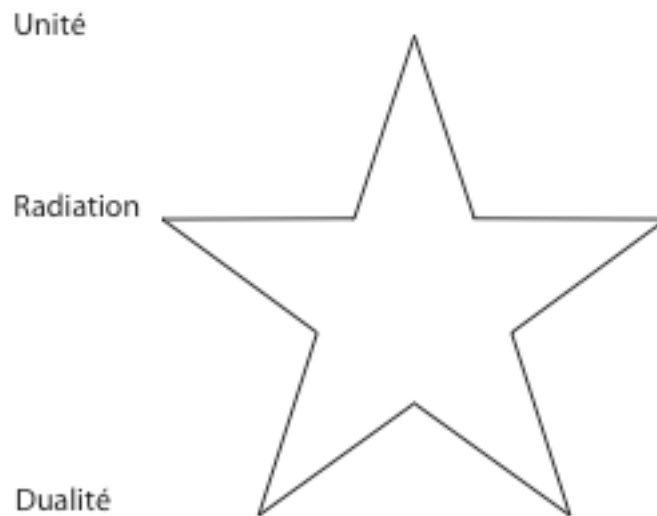
Quelle impression obtenez-vous, dans l'ensemble ?

Vous pourrez revenir plus tard sur ce sujet, la réalité demeure et nous attend.



L'ÉTOILE À 5 BRANCHES

Les 5 pointes de l'étoile se situent à 3 niveaux qui peuvent s'exprimer ainsi :



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.

pétales d'amour-sagesse :	vigilance 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 7 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 Être, plus exactement perception d'Être, symbolisé par le pupille dans l'oeil 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.

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 -3 rangées de trois- entourant un joyau d'un bleu électrique. Voir pages 823 anglaise et 539-542, 880-883, 1110-1116.

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. Énoncer le OM trois fois.

S'aligner sur l'Être 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.

Énoncer un OM final.

Voici cette progression traduite en termes simples.

Approcher le centre de la sphère

Visualiser la sphère de conscience tel un soleil transparent

Les opinions et structures mentales s'estompent derrière elle.

Le bord de la sphère est constitué de la faculté de connaître en ses divers aspects, discernement

Entrer dans l'anneau médian, capacité d'aimer - inclusivité

Passer dans l'anneau intérieur, capacité de vouloir, tension

Avancer vers le trou noir au centre, intensité, transcendance

S'adresser à ce stimulus vivant : porte vers l'Être.

Se retourner du centre vers l'extérieur, la sphère rayonne vers le monde : notre attention se porte du centre à travers la volonté, l'amour et la connaissance vers le monde.

La conscience illumine le monde.

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. (*)

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 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

* Les autres soleils sont les consciences de tous ceux qui font l'exercice.

EXERCICE : ETRE, ETRE LÀ

extrait de "INTRODUCTION À L'ONTOLOGIE" de MARTIN MULLER

Cet exercice intègre successivement trois niveaux de Présence :
Radiation pratiquement infinie, Être d'énergie ou Présence galactique,
Rayonnement face à la planète, Être de lumière ou Présence solaire,
Être 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'Être de lumière. Ressentir pleinement ses caractéristiques, son intensité. Réaliser que, dans Être de lumière, on reste avant tout Être d'énergie, inchangé, dont la radiation "infinie" dynamise maintenant Être 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'Être de lumière, "descendre" sur Terre et se revêtir d'Être humain. Réaliser qu'Être 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. Être conscient de la présence des rayonnements Être d'énergie, Être de lumière et Être 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'Être jusqu'à Présence au niveau de la personne. Dégager le sentiment particulier d'Être là ou "enfin là". Ressentir encore une fois très intensément Être ou "enfin soi-même" et "Être là ou enfin là". Éventuellement vérifier si Être 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'Être 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 ?

3 phases apparaissent :

- Impulsion directionnelle ou élan
- Formation ou conception
- Mise en œuvre 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, Être.
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 Être 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. Être 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 œuvre d'un potentiel par l'Être 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 Être et Non-Être 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, œil 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'Être

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. ENVOI

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 cœur 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'Être 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'Être, 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 entraînement 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 Êtres. 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 APPRENNONS 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 ?
- Percevez-vous un centre de rayonnement en vous ?

- Avez-vous réussi à vous entraîner chaque jour ?
Quel rythme vous êtes-vous donné pour vous entraîner ?
Combien de temps durait chaque séance approximativement ?
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 le 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
(sous-titrés L'APPEL et ILLUMINATION)
Erre 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 Alain Brethes

MARTIN MULLER

Introduction à l'ontologie
Télécharger sur www.agni-yoga.com

et aussi :

Lumière sur le sentier de Mabel COLLINS
Par les Portes d'Or idem
La Doctrine Secrète tome 1 d'Hélène 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. Volonté Esprit ou email à contact.fr@spiritualwill.org
c/0 Chaumette
4 rue du 8 Mai 1945
45680 DORDIVES