

VERS LA SOURCE DE CONSCIENCE

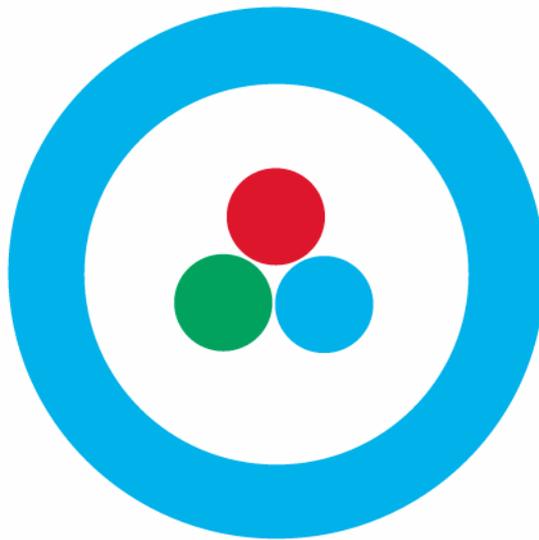
—

TOME 1

—

EXTRAITS

UNE APPROCHE EXPÉRIMENTALE



Yves CHAUMETTE

Introduction

Pourquoi cet entraînement ?

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

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

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

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

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

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

À qui s'adresse ce cahier ?

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

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

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

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

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

Pourquoi ?

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

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

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

La base de ce cahier

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

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

PRÉSENCE

CONTACT

BEAUTÉ

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

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

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

La structure

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

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

Premier repère

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

Présence

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

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

Coopération

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

Remerciements

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

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

Avertissement

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

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

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

- Tout ce qui est émis retourne vers sa source.

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

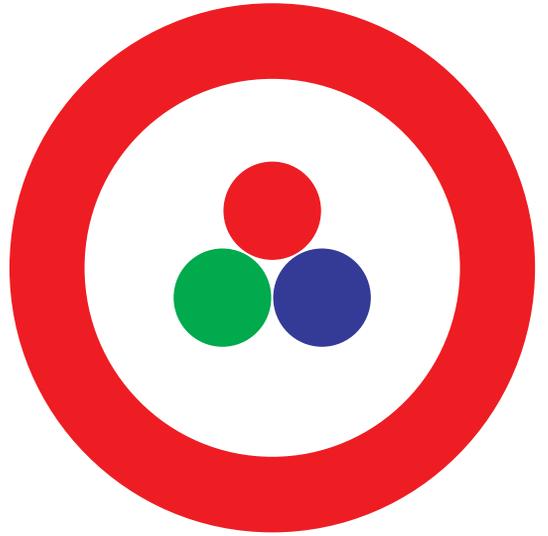
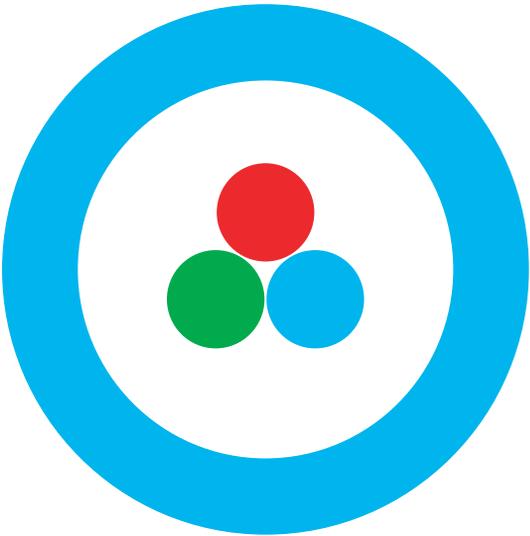
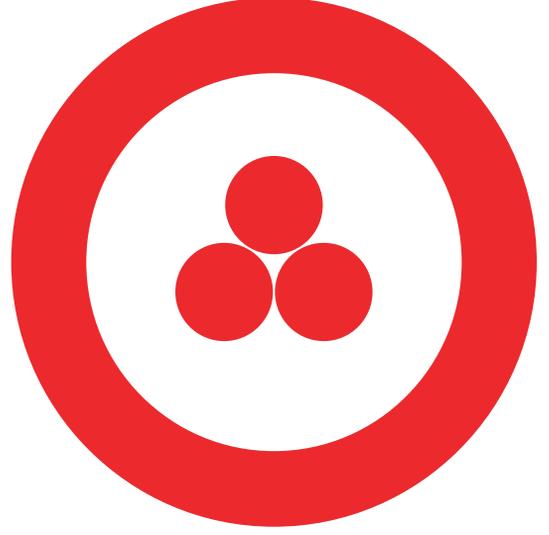
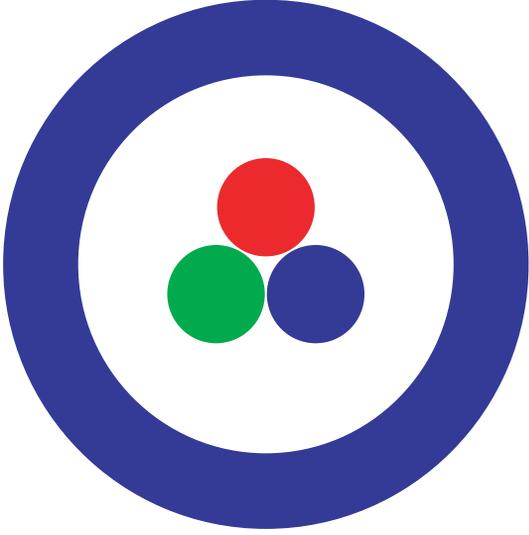
Par exemple, nous aidons quelqu'un – disons – à porter un sac. Quelqu'un peut nous aider dans une situation difficile, parce que nous sommes attentifs à la solidarité.

Voici quelques exercices.

Maintenant c'est à vous.

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

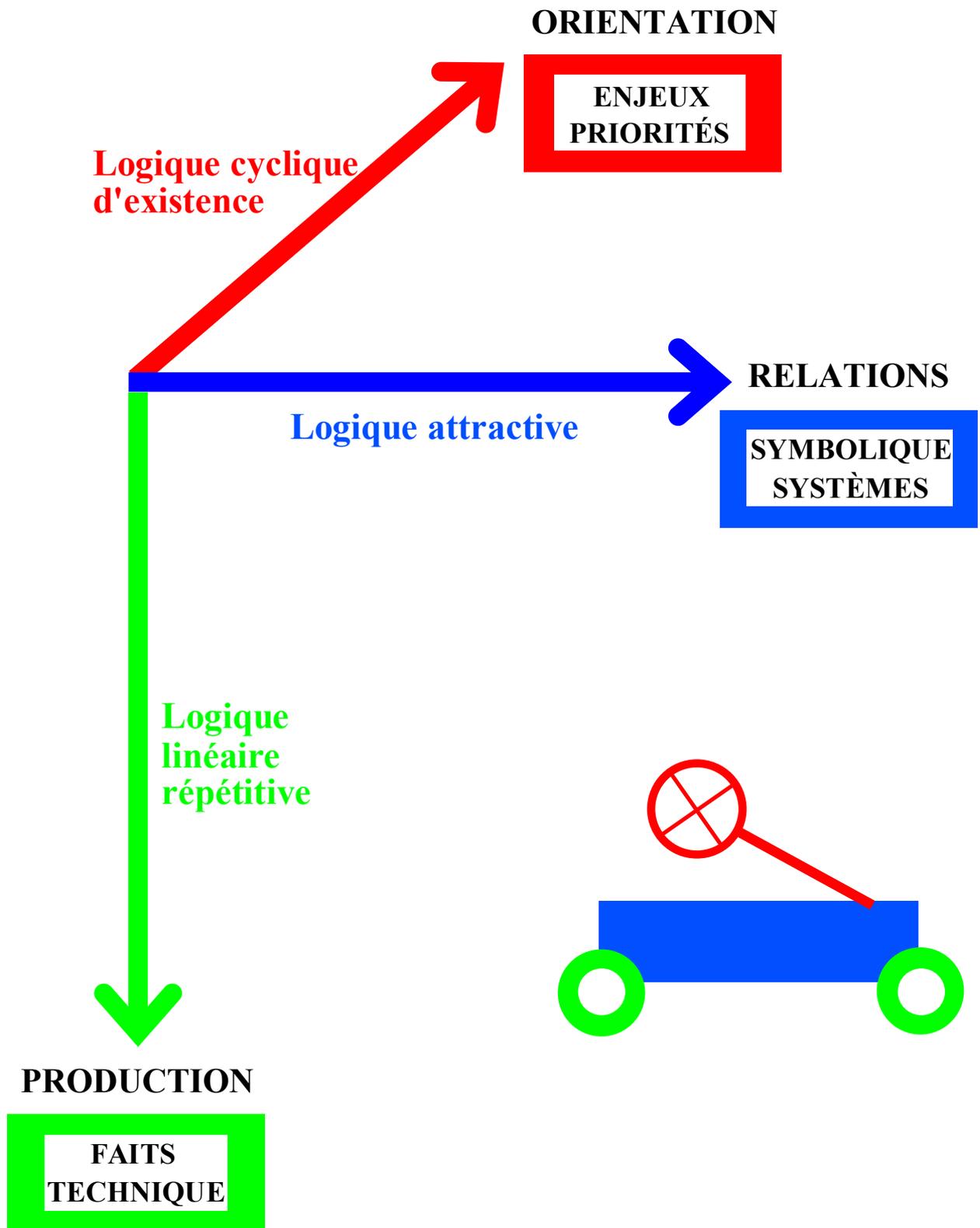
FIGURES, DIAGRAMMES



LE CERCLE CHROMATIQUE



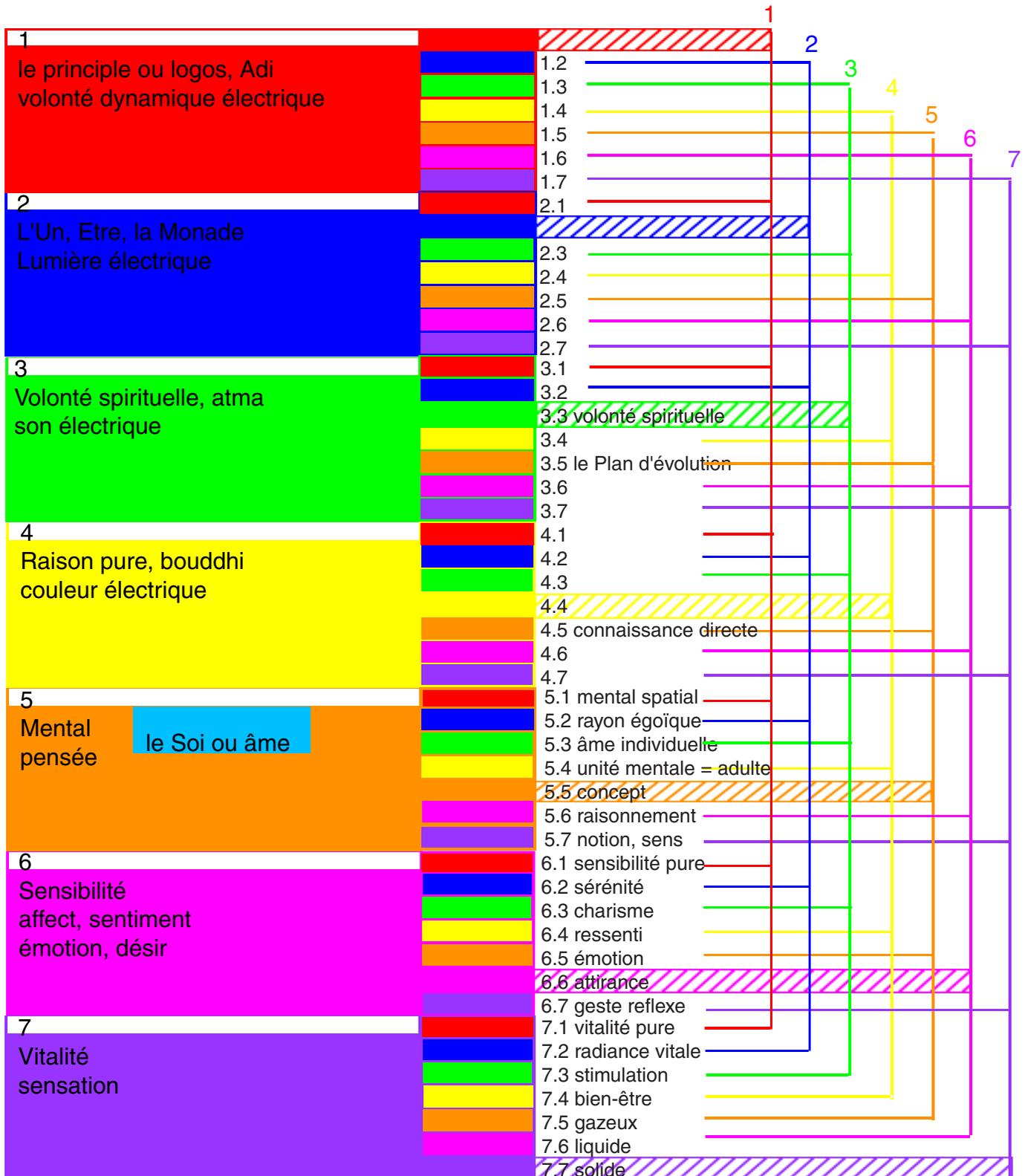
LES 3 AXES DU MANAGEMENT



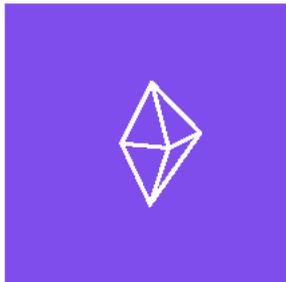
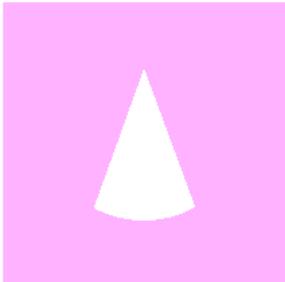
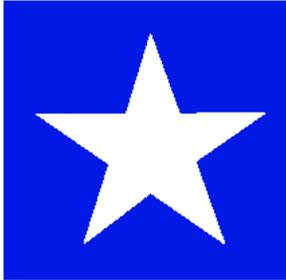
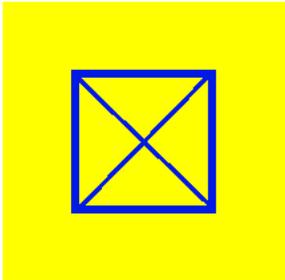
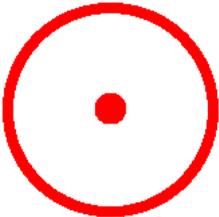
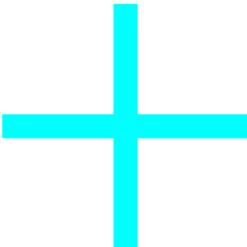
LA GAMME DE LA SUBSTANCE-PRINCIPE

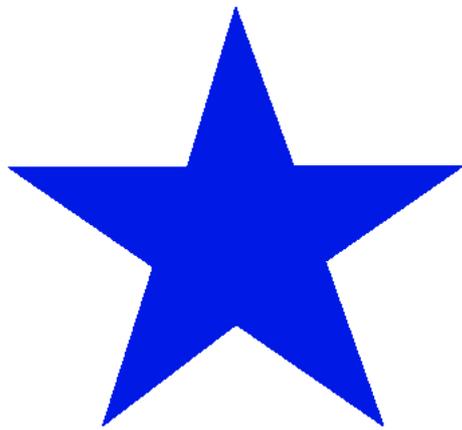
LES 7 PLANS

HARMONIQUES



SYMBOLES DES SEPT RAYONS





1. APPROCHE DE LA PURE CONSCIENCE

Entraînement quotidien

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

Le matin :

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

Prendre contact avec sa respiration.

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

Etre présent aux bruits de la rue, simplement présent.

ETRE SIMPLEMENT PRÉSENT face à l'objet.

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

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

Le midi :

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

Etre soleil.

Rayonner comme le soleil.

Le soir avant de s'endormir :

Être simplement présent face à l'image de Beauté.

Les soucis s'apaisent, Présent.

Répondre à 4 questions :

- Dans quelle substance sculptons-nous notre vie ?
- Quel nouvel aspect de la matière ai-je perçu aujourd'hui ?
- Où sont dirigées mes pensées ? Puis-je les diriger ?
- Quelles ont été mes motivations ?

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

Le triple OM

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

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

La posture pour méditer

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

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

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

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

Chanter le OM

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

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

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

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

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

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

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

S'aligner sur la source de l'attention

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

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

Observer si la respiration est régulière, ample et souple.

L'attention est vive, légère, alerte.

Je me tourne vers la source de l'attention.

Je suis cette source, pure conscience.

Je suis l'auteur de mon projet de vie.

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

une fois doucement pour purifier mon appareil mental,

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

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

OM

OM

OM

Rayonnement conscient

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

Le rayonnement est fin, léger, transparent.

Ce rayonnement est le regard porté sur le monde.

Nous sommes source de pure conscience.

Faire rayonner le soleil dix fois plus fort.

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

Puis la lumière remonte vers la source rayonnante.

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

Adapté d'Alice Bailey et de la Psychologie Intégrale

Localiser la source de rayonnement

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

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

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

Image de la perfection

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

Imaginer un lotus doré fermé au centre du cœur.

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

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

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

Un moment de résonance.

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

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

Déposer le masque

Pratique proposée :

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

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

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

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

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

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

Tout ce qui reste s'agglomère au masque.

Nous déposons le masque sur le sol.

Pure conscience, Lumière.

Rester dans la lumière quelques instants.

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

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

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

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

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

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

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

La source

Imaginons une source limpide,
un courant d'eau claire arrivant à un calme bassin,
d'où repart en chantant un ruisseau.

Nous sommes la source.

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

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

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

Nous sommes la source.

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

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

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

La lumière chasse les ténèbres.

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

Car la présence est.

Chanter avec les fleurs

Etre simplement présent face à une fleur
et particulièrement conscient de sa teinte [1-2 min].

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

Se mettre à murmurer ou chantonner en soi.

Imaginer une note légère qui soutient la couleur

Essayer avec des fleurs de différentes couleurs

Puis comparer et faire un chœur

Remarque :

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

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

Contempler le symbole de l'auto-école

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

"Pour connaître la chose, soyons la chose".

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

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

Etre simplement présent face au symbole.

Particulièrement présent au fond blanc.

Puis être particulièrement présent au cercle bleu.

Respirer calmement, nous sommes présents.

Le cercle bleu est présent.

Etre particulièrement présent au point vert.

Noter sans insister l'impression ressentie.

Etre particulièrement présent au point bleu

Noter notre état d'esprit.

Etre particulièrement présent au point rouge.

Replacer les trois points au centre du cercle.

Présent au symbole.

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

Coeur conscient

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

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

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

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

Principe de l'exercice

Dans un espace, recueillir au centre les éléments de cet espace.

En transmettre l'essence au Souffle de Feu.

Le feu brûle les impuretés et insuffle la vie.

Du point focal jaillit la vie qui imprègne toutes les unités de l'espace.

L'espace s'agrandit, s'élève...

Pratique proposée

Prendre conscience de notre corps, précisément, calmement.

Rassembler toute l'énergie au centre de la poitrine.

Distribuer l'énergie vitale à tout le corps.

Prendre conscience de la sphère des pensées.

Les rassembler au centre, pure conscience.

L'attention jaillit libre, éveil, présence.

Prendre conscience de tout ce que nous sommes.

Porter cette conception à la source de conscience.

La source illumine qui nous sommes.

Prendre conscience de tout ce que nous avons appris depuis la naissance.

Transmettre ce passé au point focal : l'auteur de notre vie.

L'auteur éclaire notre parcours futur.

Prendre conscience de la ville où nous sommes.

Transmettre cette impression au cœur de ce lieu.

Ce point focal stimule la vie de la région.

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

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

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

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

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

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

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

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

Présent, Souffle du possible, notre souffle.

Prendre le temps, présent dans cette pièce.

Percevoir les sept qualités subjectives

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

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

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

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

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

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

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

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

Pratique proposée :

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

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

Puis affiner suivant les appellations du principe qualifié.

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

Note :

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

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

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

1° *de manière dynamique*

Chiffre 1 VOLONTÉ PUISSANCE

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

Sa Parole : "J'affirme le fait".

On l'appelle :

Le Pouvoir qui touche et se retire

Le Doigt de Dieu

Le Souffle qui foudroie

L'éclair qui annihile

Le Seigneur de la Mort

Le grand Abstracteur

Le Très Haut.

2° *par absorption et inclusivité*

Chiffre 2 AMOUR SAGESSE

Sur fond blanc, une croix bleue à branches égales.

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

On l'appelle :

Le Seigneur de l'éternel Amour

L'Aimant cosmique

La Radiance dans la forme

Le Maître constructeur

Le grand Géomètre

Le Christ cosmique

Le Dispensateur de la Gloire

3° *La perception mentale suit le dessein*

Chiffre 3 INTELLIGENCE ACTIVE

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

Sa Parole : "Je suis le dessein même".

On l'appelle :

Le Triangle aux 3 côtés

Le Mental universel

La Mèche triple

La Vie essentielle de discrimination

Celui qui voile et cependant révèle

L'Illuminateur du Lotus

Le grand Architecte de l'Univers

4° *La conscience harmonisée avec intuition*

Chiffre 4 HARMONIE PAR LE CONTRASTE

Sur fond jaune, un carré et ses diagonales.

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

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

On l'appelle :

La Semence qui est aussi la fleur

Celui qui perçoit sur le Chemin

Celui qui est caché

La Montagne sur laquelle la forme meurt

Le Correcteur de la forme

La Main de Dieu

La Lumière à l'intérieur de la lumière

5° *Conception mentale*

Chiffre 5 CONNAISSANCE CONCRETE

Sur fond indigo, une étoile à 5 branches.

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

On l'appelle :

Le Révélateur de Vérité

Le Penseur triple

L'Épée qui divise

Le Vanneur de la paille

Le précipitant de la Croix

La Rose de Dieu

Le Frère de Sirius

6° *Ardemment, avec douceur*

Chiffre 6 DÉVOTION IDÉALISME

Sur fond rose argenté, un cône de lumière

Sa Parole : "La plus grande Lumière domine".

On l'appelle :

Celui qui voit ce qui est juste

Le Négateur du Désir

Le Dévot de la Vie

Le Crucificateur et le Crucifié

Le Législateur implacable

Le Général sur le Chemin parfait

La Flamme impérissable

7° *En construisant précisément la pensée*

Chiffre 7 RITUEL RYTHME PROCESSUS ORDONNÉ

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

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

On l'appelle :

Le Travailleur dans l'Art magique

Le Créateur de la forme

Le Gardien du Temple

Le Veilleur de l'Est

Le Constructeur du Carré

L'Expression de la Volonté

Le Révéléateur de la Beauté

2. ÉLÉMENTS DE RÉFLEXION

Raja yoga

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

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

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

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

...

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

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

...

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

Stances de Patanjali, Livre 1

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

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

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

Une fois atteint l'union, nous 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.

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

Postulats fondamentaux

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

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

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

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

- 1) La première émanation ou Logos Cosmique, impersonnel et non manifesté, le Précurseur de la Manifestation.
- 2) Le deuxième Logos ou Émanation Cosmique Esprit-Matière, Vie, l'Esprit de l'Univers
- 3) Le troisième Logos ou Émanation Cosmique, l'Idéation Cosmique, l'Ame mondiale Universelle

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

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

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

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

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

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

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

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

3. Tous les êtres sont identiques à la Source.

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

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

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

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

Réciproquement, tout espace a un point focal.

Participer à sa pulsation s'appelle identification.

La moindre radiation qui en émane est sensibilité consciente.

Notes :

Les trois premiers postulats sont extraits de la *Doctrine Secrète* d'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...

Trois aspects

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

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

Ces trois aspects ont été décrits dans différentes traditions comme :

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

Cette dernière triade décrivant l'expression humaine.

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

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

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

(contact de l'Etre et de l'apparence, du Soi et du non-soi, du 1^{er} et du 3^{ème} aspect).
3. une unité active, fonction ou apparence, support et donc mécanisme d'expression du Penseur ou source de lumière.

Ce mécanisme est lui-même triple

- pensée, avec la direction impulsée, la formation et son résultat : la forme-pensée ou concept.
- émotion ou motivation ; ce qui met en route nos activités, le moteur de nos actes
- sensation ou action sur le plan le plus concret

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

Les 3 aspects s'expriment en 3 directions

1 : à travers

2 : à l'intérieur

3 : à l'extérieur.

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

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

Abstraction ?

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

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

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

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

En d'autres termes :

l'espace ou feu du possible (1) se focalise en 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

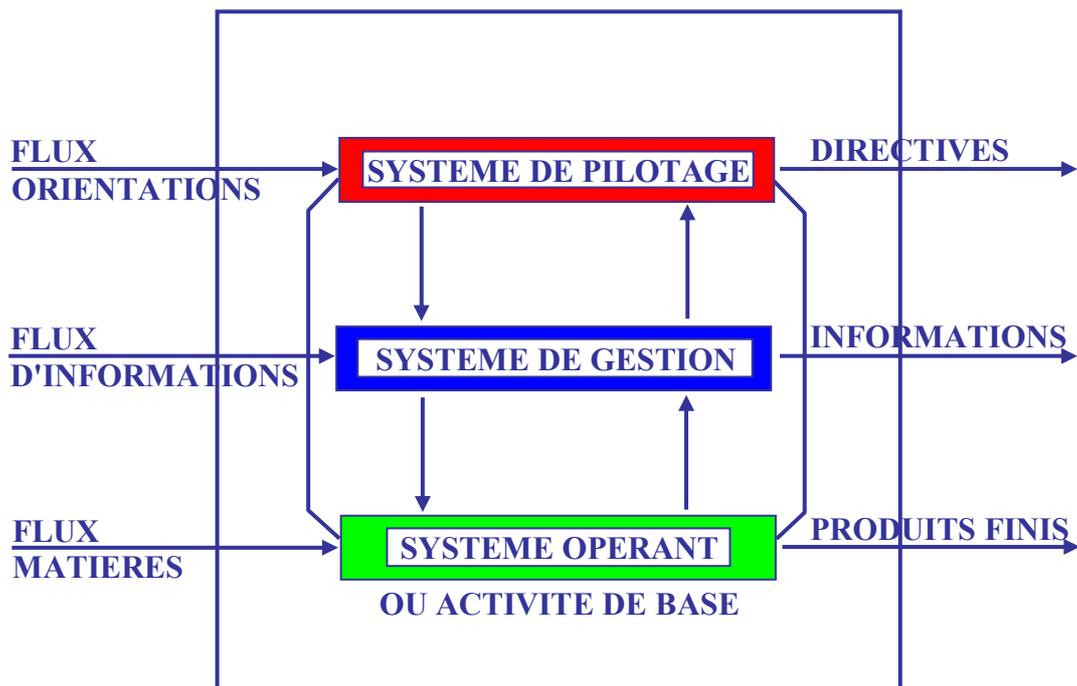
Trois axes

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

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

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

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



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

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

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

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

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

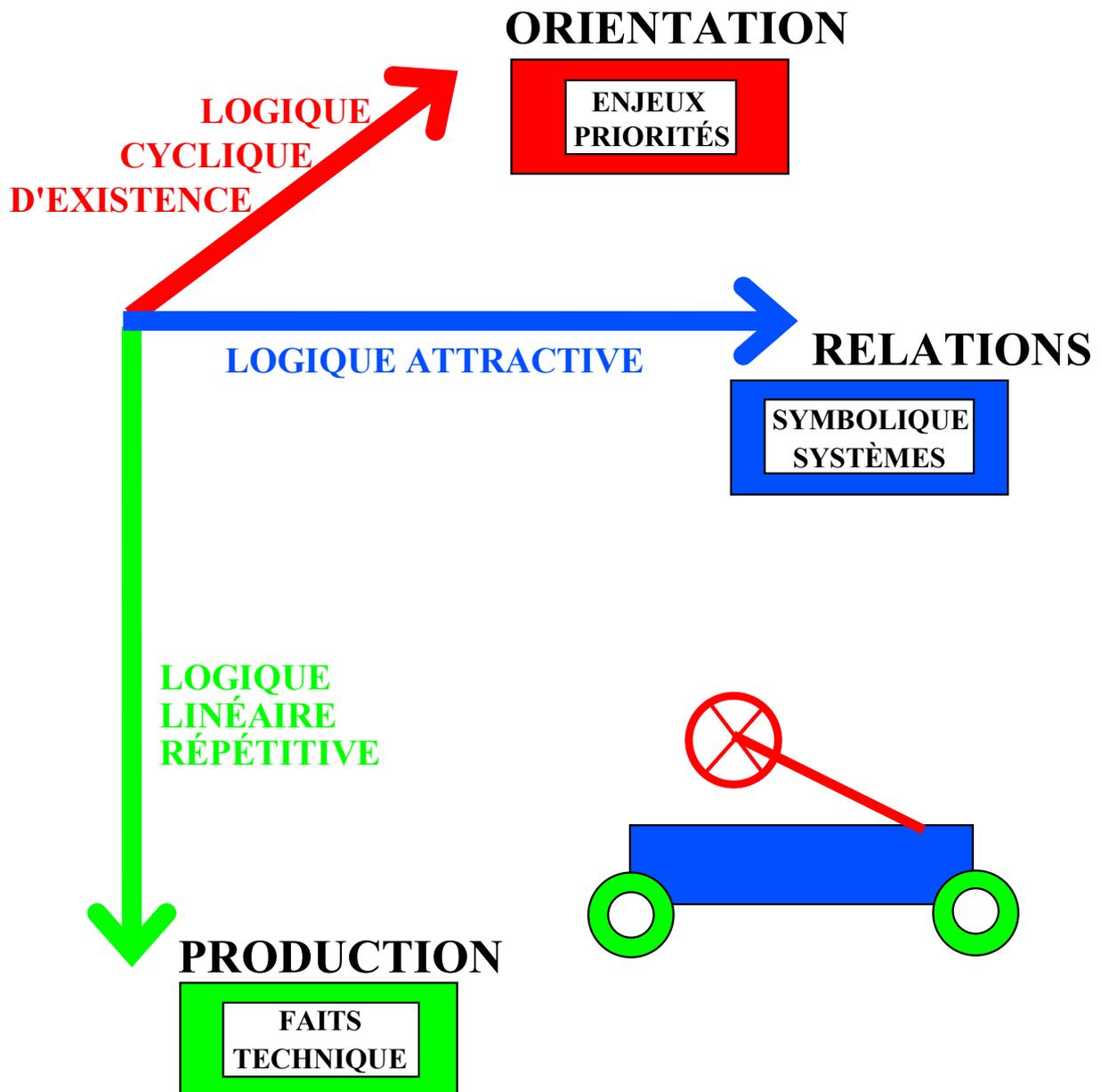
- un axe bleu, horizontal, centré sur les relations et l'intégration.

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

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

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

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



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

Pensée / Emotions / Sensations

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

Effets = Faits / Demandes = Besoins / Causes = Dispositifs

Voici le parallèle

FACTEURS DE FONCTIONNEMENT

ROUGE : CAUSES PROFONDES

**Structure, Enjeux
Priorités
Pilotage (négociation)**

BLEU : DEMANDES

**Moyens
Ressources
Méthodes**

VERT : EFFETS

**Faits tangibles
quantitatifs
mesurables**

CONTENUS DE LA CONSCIENCE

ROUGE : PENSÉES

**Concepts unificateurs
Valeurs
Convictions**

BLEU : AFFECTS

**Sensibilité aux proches,
aux circonstances
Motivation, désirs, attentes**

VERT : SENSATIONS

**Perception des faits
Mouvements
Vitalité**

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

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

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

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

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

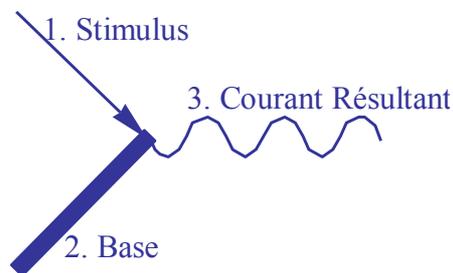
Polarités dans la perception

Toute perception provient de la jonction de deux pôles :

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

Un stimulus trop abstrait (sans support sensible) demeure imperceptible

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



On retrouve ici les trois aspects :

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

Des termes spécifiques décrivent ces 3 aspects :

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

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

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

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

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

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

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

Pourquoi s'entraîner ?

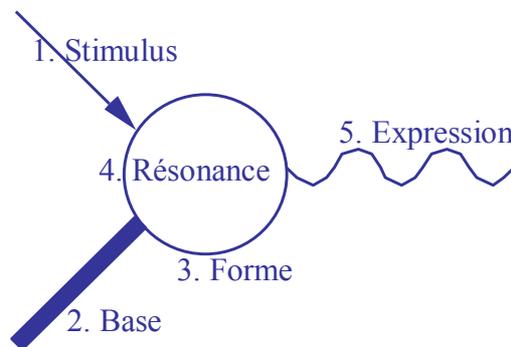
Grâce à l'entraînement, le support s'affine, devient plus réceptif à des courants ténus. Les exercices jouent un rôle, en permettant à l'instrument de résonner à des stimulus subtils, mais l'instrument pourrait devenir sourd en se perdant dans les aléas de la vie quotidienne.

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

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

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

1. Stimulus
2. Base
3. Forme stimulée, information au sens strict plus
4. Résonance dans la forme, prise de conscience
5. L'expression



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

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

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

Niveaux d'échange dans la contemplation

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

Décrivons rapidement les niveaux de contact.

SENSORIEL

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

ÉMOTIONNEL

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

INTELLECTUEL

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

QUALITATIF

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

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

TRANSFERT À ETRE

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

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

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

Tuyaux d'orgue

La gamme des 7 niveaux et 49 sous-niveaux

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

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

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

Correspondances entre sous-niveaux

Ces sous-niveaux vibrent en correspondance les uns avec les autres (comme des tuyaux d'orgue) et avec le rayon associé. Le contact avec l'âme entraîne donc une stimulation éthérique située au 3^{ème} 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 5^{ème} niveau du mental). Passer sur les troisièmes sous-plans est l'indication d'un contrôle de l'âme. Après la quatrième initiation, le rayon monadique assure sa présence sur les deuxièmes niveaux (qui sont encore colorés) et les premiers niveaux.

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

Mental, niveau de la pensée

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

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

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

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

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

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

5. Concept

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

4. Sujet modifiant ses pensées, décisions et croyances

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

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

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

Loi de cohésion

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

Éthérique, Sensoriel, Vital

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

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

L'objet ou corps reste extérieur au sujet percevant.

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

Affectif, Sensible

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

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

7. Acte réflexe
geste venu d'une partie de l'organisme
6. Attirance ou répulsion vers une source (de fraîcheur, de chaleur...)
suppose une activité progressive de tout l'organisme

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

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

5. Émotion, affect, sentiment (dans le sens durable)
forme marquant la sensibilité, régie par la loi de fixation affectant le comportement
4. Ressenti, sentiment ou appréciation personnelle
sens de la démarcation, régie par la loi de clivage magnétique
3. Charisme, c'est à dire stimulation dirigée, entraînante, qui induit un retour, mais capable de rejeter
2. Radiance, sérénité active, amour pur, don cohérent constructif
1. Pure sensibilité

Source de conscience et au-delà

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

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

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

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

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

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

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

Ceci inclut l'intuition, ces 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 morne en comparaison.

3. Volonté spirituelle

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

Attention : lorsque le contact avec l'âme est régulier, on perçoit parfois un courant puissant qui s'impose, il s'agit de l'approche de la triade, via le mental abstrait (5.1). Atma ou volonté spirituelle n'est pas 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'Etre-té, du feu dynamique électrique. Ce qui est et n'est pas. Ce niveau essentiellement dynamique est décrit comme un océan de feu.

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

Quelques questions

Présent au quotidien

"Acceptez dans l'usage quotidien la formule de matière inspirée. Alors l'esprit, le cœur et la matière entreront dans la vie."

Monde de Feu, tome 3, § 27

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

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

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

Les exercices demandent la mise en œuvre objective des facultés utilisables, jusqu'à la limite du conscient et légèrement au-delà, provoquant l'expansion de la zone consciente."

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

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

Simplement, faisons preuve d'esprit.

"L'ouverture de la conscience se fait instantanément –
par un trait de volonté."

Ère Nouvelle – Communauté, § 124

Images ou réalité

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

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

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

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

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

"Tout est symbole et les symboles doivent être maîtrisés."

Traité sur le Feu Cosmique, p. 1231

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

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

¹ Ceci reflète approximativement les positions de Kant et Hegel.

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

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

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

Liberté et conditionnement

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

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

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

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

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

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

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

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

"HOMME, CONNAIS-TOI TOI-MEME".

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

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

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

Je n'arrive pas à visualiser

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

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

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

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

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

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

L'homme est comparable à une lampe :

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

Précisions de vocabulaire

FORCE :

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

ÉNERGIE :

Substance active, facteur moteur non ponctuel

FORME :

Principe de limitation s'appliquant à une substance.

Elle suppose une source de cohésion ou Principe directeur.

CORPS ou VÉHICULE :

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

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

ATTENTION :

"Faculté sélective et directrice"

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

IMPRESSION :

"Réaction la plus subtile à l'activité vibratoire d'une autre source, lorsque son rayonnement affecte le récepteur."

"La réceptivité concerne la création d'une aura magnétique sur laquelle peuvent jouer les impressions les plus élevées."

Télépathie d'Alice Bailey

CONTACT :

"Reconnaissance d'un entourage, d'une zone restée jusque-là inconnue, de ce qui a été évoqué de quelque façon ou de quelque chose d'autre qui a fait sentir sa présence.

Ce quelque chose d'autre que le percepteur a perçu a habituellement été senti auparavant, a été avancé comme possibilité théorique, a été invoqué plus tard par l'attention directe et consciente de celui qui a senti sa présence et finalement, le contact s'est établi."

Télépathie d'Alice Bailey, p. 67

Son – contact – vision

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

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

IMPRESSION

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

Qui imprime ?

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

INSPIRER

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

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

CONTACT

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

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

SON

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

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

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

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

Ca sonne juste, l'ouïe, oui.

VISION

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

Toutes ces expressions ont été étudiées par la PNL.

Où se trouve cette forme ? Dans quelle matière ?

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

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

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

Qu'en pensez-vous ?

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

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

"L'ouïe donne au Penseur une idée de la direction relative et lui permet de se situer dans le schéma général.

Le toucher lui donne une idée de quantité relative et lui permet d'apprécier sa valeur par rapport à d'autres corps qui lui sont extérieurs.

La vue lui donne une idée des proportions et lui permet d'adapter ses mouvements à ceux des autres.

Le goût lui donne une idée de valeur et lui permet de s'attacher à ce qui lui semble le meilleur.

L'odorat lui donne une idée de qualité inhérente et lui permet de découvrir ce qui l'attire comme étant de la même qualité ou essence que lui-même.

Dans toutes ces définitions, il est donc nécessaire de se souvenir que le but des sens est de révéler le non-soi et de permettre au Soi de faire la différence entre le réel et l'irréel."

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

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

Textes inspirants

Signes sacrés

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

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

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

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

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

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

À lui

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

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

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

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

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

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

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

Ère Nouvelle – Communauté, § 123

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

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

Ère nouvelle – Communauté

"Le courage ouvre toutes les portes.

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

§ 58

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

§ 82

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

§ 129

Affirmer, affermir, en actes.

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

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

§ 152

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

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

§ 226

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

...

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

§ 27

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

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

§ 147

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

§ 29

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

§ 81

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

§ 99

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

Agni Yoga, § 12

L'action juste

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

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

Le terme le plus exact paraît être alignement.

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

"Chacun éprouve un soulagement intérieur lorsqu'il agit
comme il le devrait"

Monde de Feu, tome 2, § 320

Soulagement de quelle pression ?

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

Quelle matière fait résistance ou quelle force ?

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

Quelles en sont les caractéristiques ?

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

Comment maintenir cet alignement ?

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

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

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

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

S'exercer à l'action juste

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

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

Percevoir les relations entre les divers éléments (dont moi)

Réaliser la possibilité d'agir (par rayonnement notamment)

Exprimer ce qui est juste

L'alignement

"C'est dans l'alignement des trois véhicules, le corps physique, le corps émotionnel, le corps mental inférieur et leur stabilisation dans la périphérie du corps causal par un effort de volonté, que le véritable travail du Moi Supérieur peut être accompli dans chaque incarnation particulière.

Les grands penseurs de la race, les véritables interprètes de l'intellect, sont essentiellement des êtres dont les trois corps inférieurs sont alignés : c'est à dire ceux dont le corps mental maintient les deux autres en un alignement mesuré. Le corps est alors en communication directe et libre de toute interférence avec le cerveau physique.

Lorsque l'alignement est quadruple, et que les trois corps ci-dessus mentionnés sont alignés avec le Moi Supérieur, le corps causal (...), et qu'il est fermement maintenu à

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

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

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

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

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

Le cristal comme symbole

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

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

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

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

Maturité

"Il est d'usage de déclarer adulte l'enfant ayant atteint un certain âge, admettant qu'il sait alors se servir suffisamment de ses facultés physiques, affectives et mentales pour prendre dans le jeu de la société une position indépendante.

Le passage de la position égocentrique d'acquisition pour le bénéfice de sa seule personne à la position d'utilisation consciente de cette personne en tant qu'instrument de la fonction à remplir introduit, en fait, l'état d'adulte vrai.

Si l'enfant procède du concret vers l'abstrait, du sensoriel vers le non-sensoriel, l'adulte vrai, lui, ayant atteint ses bases réelles abstraites, va désormais les extérioriser. Ses facultés d'attention définie lui permettront de faire passer des valeurs et courants de l'impersonnel au personnel, établissant une unité de conscience là où il y avait des aspects séparés. Il accepte la responsabilité d'une fonction pour laquelle il se forme, non pour sa propre satisfaction mais pour agir. Les motivations d'acquisition, apparemment personnelle, répondent en fait à une impulsion non-personnelle, consciente ou non

au départ. Si l'on ne peut passer d'emblée à l'état d'adulte vrai, l'apprentissage d'une position plus objective et plus rayonnante en marque le chemin.

Il reste évident que tout être humain doit apprendre d'une part le fonctionnement de son instrument d'expression (persona, le masque, l'instrument d'expression), d'autre part la nature du milieu d'action ou terrain de jeu."

Introduction à l'Ontologie de Martin Muller

L'exercice "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 À EXPÉRIENCE

Étude des symboles

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

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

Revenons au processus.

"Dans l'analyse d'un symbole, nous avons donc les stades suivants :

1. Son examen extérieur : ligne, forme et couleur.
2. La compréhension, par le corps émotionnel, de ses qualités, la réaction d'une réponse sensible à l'impact de sa qualité.
3. La considération conceptuelle de l'idée sous-jacente, de ce qu'il est destiné à enseigner, de la signification intellectuelle qu'il doit communiquer.
4. Le stade de la compréhension synthétique de son dessein, de sa place dans un plan de manifestation ordonné, de sa véritable intention unifiée.
5. L'identification à sa qualité et à son dessein, tel qu'il est illuminé par le "mental fermement maintenu dans la lumière". Ce stade final met en action le cerveau aussi bien que le mental."

Mirage Problème mondial, p. 10-11

6. L'identification à la vibration essentielle qui soutient le dessein. Ce stade est pour plus tard.

Sur le cercle bleu et l'identité

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

Vous aiderez ainsi à faire connaître ces ouvrages.

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

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

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

Explorons, étudions pour aider l'évolution.

Bibliographie

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

AGNI YOGA

Les Feuilles du Jardin de Morya, tome 1 et 2

Ere Nouvelle, Communauté

Agni Yoga

ALICE BAILEY

Lettres sur la méditation occulte

Traité sur les sept rayons, tome 1

Télépathie et le corps éthérique

Traité sur le Feu Cosmique

(copyright, éditions LUCIS, Genève)

ANDREW TOMAS

Shambhala, Oasis de lumière

éditions le Hiérarch ou Alain Brethes

MARTIN MULLER

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

et aussi :

MABEL COLLINS

Lumière sur le sentier

Par les Portes d'Or

HELENA BLAVATSKY

La Doctrine Secrète, tome 1

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

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

Pour toute correspondance, écrire :

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

33 rue Charles De Gaulle

F – 91330 YERRES