



Cercle de Bonne Volonté

Bases d'une  
vie spirituelle

Routine, Rythme, Rituel

Cette présentation Powerpoint fait partie d'une série de quatre présentations établies par le Cercle de Bonne Volonté à l'occasion d'une série de soirées à thèmes et utilisées pour des conférences.

Les présentations sont fondées sur la base des leçons de la Sagesse Éternelle telles qu'elles le sont transmises par le World Teacher Trust.

A ces fins ont été utilisées avant tout les transcriptions de séminaires du Dr K. Parvathi Kumar .

[www.good-will.ch](http://www.good-will.ch)



# Le Cercle de Bonne Volonté

s'engage pour l'encouragement de relations justes,  
pour la synthèse intellectuelle entre l'est et l'ouest, sur la base  
des enseignements de la sagesse classique.

Fondé en mai 2000 à Muri

Par un petit groupe de personnes partageant les mêmes idées.

Nous cherchons de manières différentes à exprimer la bonne  
volonté dans notre vie et la promouvoir dans notre  
environnement.

Newsletter : „Le Messenger-Lunaire dans 4 langues

Site web: [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch)



# Honorifique et gratuit

Toutes les activités sont bénévoles et gratuites.

Elles sont soutenues par des amis à travers des dons.

Dans le cadre de nos possibilités nous soutenons aussi les activités d'autres groupes et de personnes qui s'engagent pour encourager les justes valeurs humaines.

Entrée libre lors des soirées à thèmes

L'organisation (annonces, loyer) créant quelques frais, une participation est donc la bienvenue.



# Inspiration



Dr. K. Parvathi Kumar  
Enseignements de la sagesse éternelle



# Rythme de la nature

Chaque activité dans la nature est rythmique.

Les plantes ont un rythme, les animaux ont un rythme, la planète a un rythme ayant pour effet le jour et la nuit et la naissance des saisons.

Les changements de pleine lune et nouvelle lune sont rythmiques. Chaque mouvement planétaire est rythmique et prévisible

Le système solaire entier fonctionne d'après un rythme, de sorte que nous pouvons compter exactement les mouvements.

C'est à travers le rythme et la périodicité que la création entière reste en équilibre.

Nous aussi nous obtenons de l'équilibre si nous développons un bon rythme et un système dans notre vie.



# Rythme et volonté

Alors que chaque activité dans la nature suit un rythme, la nature humaine tombe - peut-être en raison de son libre arbitre - hors du rythme et crée de ce fait des complications.

La volonté de la nature est modelée rythmiquement et donc pleine de force. Dans le rythme est la clé pour l'énergie de la volonté.

Nous aussi nous pouvons atteindre une telle volonté si nous comprenons le rythme et développons un bon rythme dans notre vie.

Le manque de rythme affaiblit même une volonté déjà développée.



# Rythme et routine

Le rythme est quelque chose d'autre que la routine. La routine est un mouvement mécanique, ce qui fait partie du rythme, c'est la fraîcheur, le toujours nouveau.

La routine quotidienne se transforme en une affaire morte si nous n'avons aucun intérêt profond à nos tâches.

Pour ceux qui ont succombé à la routine, chaque matin est pareil ; ils sont morts d'esprit.

Mais il y a des gens qui peuvent se réjouir de chaque aube et peuvent chaque jour voir pendant des dizaines d'années sa beauté.





# Reconnaître le nouveau

La routine est circulaire et reste sur place, le rythme accomplit un mouvement en spirale.

Si nous pouvons voir le nouveau qui nous vient quotidiennement dans la même routine, nous l'avons transformé en un rituel.

La méditation et la prière aussi, faite de façon routinière, n'apportent aucune fraîcheur. La nature offre pourtant quelque chose de nouveau chaque jour.

Si nous effectuons les méditations du matin et du soir comme des rituels, alors nous nous élevons sur le chemin en spirale.

Si nous le faisons de façon routinière, ceci signifie que nous faisons du sur place.

Le flux libre, rythmique de l'énergie élève et développe la conscience.



# Habitude, obstacles, rythme

Les habitudes nous capturent et nous devenons négligents.

Sans obstacles nous pensons rarement, nous tombons dans une routine et la suivons comme un mouton.

Les obstacles peuvent nous réveiller, ils nous permettent de réfléchir plus profondément parfois même au dépend du sommeil.

Chaque problème abrite en soi un cadeau que nous pouvons obtenir par une attitude juste et par la modestie.

Les obstacles aident à regarder à l'intérieur, en arrière et en avant.

Le rythme élimine aussi les blocages de la fatigue et du conflit.

La fatigue à travers le travail quotidien est normale. L'intérêt, l'humour et la patience sont des antidotes de la fatigue.



# Dimension supérieure de la routine

Pour beaucoup de personnes la routine est quelque chose de monotone parce qu'elles n'y trouvent aucun goût à une dimension supérieure.

La routine n'est jamais ennuyeuse si nous y percevons le rituel.

Le rituel contient un rythme qui rend intéressant et efficace.

C'est pourquoi, pour les affaires routinières de la vie - comme travailler, manger, se reposer - nous devrions fixer un temps et tenter de suivre ce que nous avons nous-mêmes fixé.

Par cela nous construisons une routine qui contient un rythme.

Elle développe un système en nous qui produit sa propre force.

C'est dans le classement des choses de la vie que sont l'efficacité et la force.



# Rythme et pratique spirituelle

Le rythme nous aide à organiser l'activité de vie et à construire une pratique spirituelle continue.

Pour le chemin vers l'intérieur, il est indispensable d'avoir atteint un bon rythme dans la vie extérieure.

Autrement nous sommes au quotidien préoccupés par les conflits et les ennuis, même si nous fermons les yeux pour méditer. Le mental s'en va et nous courons après.

Nous devons donc apporter la pureté et l'équilibre dans notre vie et suivre un rythme intérieur avant de pouvoir travailler spirituellement.

Nous apprenons à organiser notre temps et commençons ainsi à reconnaître ce qui doit être fait, quand, comment et où.

Dans chaque aspect de la vie un rythme doit être disponible : lors du travail, lors du repos, du repas. En priant, méditant et étudiant. Toutes les activités principales de notre vie doivent être rythmiques.



# Suivre ses propres décisions

Si nous nous décidons à suivre un rythme déterminé, p. ex. à nous lever le matin et à aller nous coucher le soir à un temps déterminé, nous devrions alors pouvoir le faire pendant de nombreuses années jusqu'à ce que cela ne nous demande plus aucun effort.

L'aptitude à suivre des propres décisions est testée fréquemment.

Une personne de peu de volonté laisse rapidement tomber ses décisions.

Un plan pour le jour peut être élaboré comme une chanson que nous chantons.

Celui qui s'approprie une telle habitude systématique, se transforme lui-même et atteint de plus hautes aptitudes.

Accepter un rythme choisi librement devient plus intéressant si nous le fixons pour réaliser un idéal dans la vie.



# Adopter un nouveau rythme

La plupart des gens n'organisent pas leur quotidien, ils se laissent déterminer par l'extérieur. La vie extérieure développe tant de programmes poussant à l'engagement, ce qui nous éloigne de la vie intérieure.

Organiser la vie au point de vue économique, familial et social est indispensable, pourtant jusqu'à quel degré?

Beaucoup ne sont pas constants dans leurs exercices, parce que les situations de la vie les entravent dans leur pratique.

Nous ne devrions pas essayer d'en voir les raisons en dehors : toutes les raisons sont uniquement à l'intérieur.

Autant que nous réussissons à réaliser nos engagements et nos responsabilités, autant il nous sera accordé de nous tourner vers l'intérieur.

Si nous tentons d'adopter un nouveau rythme, nous subissons fréquemment plus d'échecs que de succès, en raison de l'ancien rythme qui s'oppose à nous.

Sourions de nos échecs.



# Trouver le bon rythme

Tous ne peuvent se soumettre au même rythme, méditer par exemple à 6 heures le matin et le soir.

Chaque âme devrait décider pour elle-même quelle sorte de rythme elle veut vivre ou non pour faire ses propres expériences.

Un groupe se compose normalement de membres qui suivent plus ou moins un rythme semblable par lequel il y a quelque chose comme un consensus général.

L'impulsion pour le changement vient de l'intérieur, sans une contrainte extérieure ou l'influence d'une pression de groupe.

C'est par la connexion intérieure que la disposition à entrer dans un processus d'auto-transformation s'éveille, et qu'ainsi un rapprochement à la lumière a lieu.

Aucune personne ne peut aider une autre personne qui ne s'aide pas elle-même à adopter un nouveau rythme.



# Travailler avec la respiration

Si nous avons l'intention de nous imposer un rythme, le travail avec la respiration nous y aide.

En nous nous préoccupant de la respiration, nous nous occupons d'un effet de l'âme et nous nous en approchons ainsi lentement.

En observant la respiration et la reproduisant dans un rythme, notre vie devient ainsi plus rythmique.

Respirer consciemment conduit à un alignement du mental sur la respiration et aide à se détacher de l'objectivité.

Le rythme et une attitude détachée vis-à-vis des actions mondaines aussi bien que les bons motifs lors de l'action sont les exigences fondamentales pour travailler avec la respiration.





# Respiration consciente

Il est recommandé de respirer consciemment à l'aube et au crépuscule environ 27 fois (3 x 3 x 3).

En ajustant la pensée consciemment sur la respiration, le rythme de souffle se ralentit.

Plus la respiration est lente, plus le mental ralentit.

La respiration devrait être consciente, lente, douce, profonde et régulière.

Alors la pensée apprend à vivre avec la respiration et restaure le rythme.

Un exercice régulier de respiration consciente pour quelques minutes, dans une attitude de légèreté physique et mentale, nous aide à mener la pensée vers l'intérieur.

Ceci augmente l'aptitude de résistance contre la maladie et a des effets étonnants sur la santé.



# Le rayon d'ordre rythmique

Si nous vivons de façon ordonnée et rythmiquement, nous devenons rayonnants et magnétiques.

Les courants magnétiques font le nécessaire pour une réorganisation et transforment les corps intérieurs. La lumière de l'âme peut rayonner alors à travers notre corps.

Plus la lumière est rayonnante, plus le champ magnétique est fort.

Le travail rythmique est une activité du 7<sup>e</sup> rayon de l'ordre rythmique et donne naissance à des résultats magiques.

Ceci signifie, nous nous transformons énormément si nous adoptons un rythme et le suivons.

L'énergie de l'ordre rythmique est nommée en Orient "Svaraj", ce qui signifie se gouverner soi-même.

La première mesure sur le chemin spirituel est de nous gouverner nous-mêmes et de permettre aussi aux autres de se gouverner eux-mêmes, de ne pas cependant leur permettre de nous gouverner.



# Signification des rituels

Chacun devrait se conformer à son propre rythme et le suivre comme un rituel.

Un rituel est l'imitation d'un ordre supérieur sur le plan matériel.

Il agit comme un sacrement pour changer la nature de l'homme et élargir.

Une vie rythmique est l'hypothèse de base d'un ritualiste.

Les rituels véritables ont trait à la mort de la personnalité et à la naissance de la conscience.

Le rythme conduit au rituel et le rituel aux secrets cachés qui dévoilent la lumière de la vérité.

Tous les rythmes et les rituels ont pour but en fin de compte de transformer la matière de notre corps de manière naturelle pour permettre un développement plus rapide.

Pour cela nous avons besoin dans notre vie quotidienne de rythme, d'une attitude détachée et d'un sens pour l'offre et le sacrifice.



# Service et rituels de donation

Nous devons lentement réajuster notre vie et construire longtemps un nouveau rythme pour garder une vibration plus élevée.

Notre corps est le temple dans lequel l'âme habite, l'endroit du rituel sacré.

Plus nous sacrifions de l'énergie vitale, du temps, de l'argent, dans le service envers autrui, plus nous sommes libérés par la personnalité et pouvons entrer dans le temple du coeur.

Utiliser le temps, l'argent et l'énergie au soutien d'autrui est une méthode efficace pour défaire des cristallisations et des blocus en nous, afin que les énergies puissent couler plus librement.

C'est pour cela qu'il y a dans de nombreuses cultures des rituels de donation, surtout à des jours astrologiquement importants.

Nous devrions dans notre vie plus donner que prendre.



# Rituel du feu

Les initiés utilisent des rituels comme le rituel de feu, pour remplir leur volonté et ainsi pouvoir efficacement faire des tâches si grandes.

Le rituel de feu soutient la transformation dans le coeur, il a un effet charmant et magnétique.

Le feu aide à brûler des idées impures et à nous donner des idées lucides.

Nous pouvons nous asseoir à l'aube avec un corps pur devant une flamme, regarder là à l'est ou au nord-est et parler mentalement avec le feu :

« Maître, brûle l'impur en moi, donne moi la force ardente d'effectuer, des actions de bonne volonté. »

Une prière adressée au feu, pour pouvoir apprendre la vérité la plus haute est la suivante: « dévoile devant moi la lueur dorée qui précède chaque manifestation. »



# Son et rythme de l'âme

L'usage rythmique de sons sacrés excite le feu dans l'intérieur.

Ceci transforme de manière tout à fait naturelle les corps intérieurs et les rend plus légers et translucides.

Si nous chantons OM ou n'importe quel autre mantra le matin et le soir de manière rythmique, le mental, les sentiments et le corps seront ajustés.

L'âme tire ainsi la personnalité en haut et celle-ci a un rythme toujours plus actif.

Le rythme de l'âme est beaucoup plus rapide que celui de la personnalité. Si elle ne s'y ajuste pas, les crises arrivent.

Nous vivons donc beaucoup de conflits pendant que l'âme cherchante s'éveille en nous.



# Naissance dans l'esprit

Chacun doit décider pour soi-même, s'il veut s'attribuer à un rythme plus haut ou non.

Longtemps nous chancelons entre la personnalité et la conscience de l'âme.

C'est la crise pour renaître dans l'esprit et travailler à partir d'un plan plus élevé.

Les personnes avancées, les maîtres de sagesse, nous dirigent et nous soutiennent si nous sommes prêts à faire un travail sur nous avec persévérance.

C'est notre défi de consacrer l'attention entière à l'âme et à devenir réceptif à son rythme.







Les présentations peuvent être volontiers répandues et utilisées pour rendre les enseignements de sagesse accessibles aux hommes.

Les photos nous ont été aimablement mises à disposition par des amis ou sont les nôtres.

Vous trouvez les présentations à télécharger sur le site Internet [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch) sous « Publications ».

Cercle de Bonne Volonté: [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch) /  
[guter-wille@good-will.ch](mailto:guter-wille@good-will.ch)

The World Teacher Trust: [www.worldteachertrust.org](http://www.worldteachertrust.org) /  
[info@worldteachertrust.org](mailto:info@worldteachertrust.org)

Muri / Berne, Suisse 2008



