



Cercle de Bonne Volonté

Méditation - Expérimentation et Expérience

Thèmes d'enseignements de la sagesse orientale
et pratique quotidienne, partie 1

Fondements - Le processus de méditation

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



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



***Kreis des Guten Willens
Círculo de Buena Voluntad***



***Circle of Good Will
Cercle de Bonne Volonté***



Good Will is contagious !

Guter Wille ist ansteckend !

¡ La Buena Voluntad es contagiosa !

La Bonne Volonté est contagieuse !

Please enter

Bitte eintreten

Entre, por favor

Entrez s.v.p.



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



Inspiration



Dr. K. Parvathi Kumar

Enseignements de la sagesse éternelle



Le signe

Un symbole très ancien de la totalité de l'existence

Il symbolise les 4 plans d'existence:

- Existence pure
- Existence comme conscience
- Existence comme pensée
- Existence comme action



Où? Les soirées à thèmes

veulent inspirer à se mettre en route,
à méditer et à approfondir,
donner une première compréhension
générale,
guider les premiers pas vers l'expérience
enlever quelques pierres sur le sentier.



Découvrir des trésors...

Il y a beaucoup à découvrir, cela demande néanmoins du temps et de la patience.

La compréhension intérieure s'ouvre lentement.

Non par la tête, mais:

entraînement, entraînement, entraînement

„Un peu de savoir, un peu d'expérience„

Un pas est petit, mais un pas après l'autre...



Enseignements de sagesse et pratique quotidienne

Aucune personne n'a jamais inventé la sagesse, on ne peut pas non plus la posséder ou la donner, tout au plus la transmettre.

La sagesse n'est ni orientale ni occidentale, mais au-delà de toute dualité - la lumière de l'âme.

La sagesse est simplement là - pour ceux qui s'y alignent .

La sagesse consiste à ne pas courir après les choses, mais à apprendre à attendre jusqu'à ce que le temps de faire quelque chose arrive à maturité et faire ce qui doit être fait au bon moment.

L'inspiration de la sagesse doit s'intégrer dans les actions simples du quotidien :

Comment et ce que je mange ? Quel est mon comportement envers la pureté et mon rythme journalier ? Avec l'équilibre entre méditation, études et activité ?



Méditation ...

La méditation n'est pas un acte, mais un événement, un état d'être, permettant d'être réceptif à des impulsions supérieures.

Remonter la source des pensées et flairer une trace : „Qui suis je? est la méditation fondamentale.

Le secret concernant la méditation est : nous ne devons pas atteindre un état de méditation, mais laisser à l'écart les autres états qui ne sont pas la méditation.



Experimentation ...

Chaque expérience demande une certaine préparation.

Des conditions préalables déterminées doivent être remplies.

Sans préparation correcte nous avons des difficultés.

Le sentier de la méditation est une expérience avec soi-même, un processus d' auto-transformation.



... et expérience

La méditation nous entraîne au dessus des barrières de nos idées et concepts vers l'expérience pure.

Ceci est vécu comme une augmentation de tension électrique.

En état d'expérience il n'y a aucune conscience de l'observateur qui pourrait observer les événements.

L'expérience pure ne permet aucune idée. Nous ne savons même rien du laps de temps de l'expérience.



Absorbé dans l'expérience

En écoutant aussi de la belle musique, nous pouvons, après un moment être absorbés en elle.

Une pensée sert à expliquer quelque chose sur l'expérience après qu'elle soit passée.

Les personnes ayant un intellect prononcé trouvent difficile d'accepter un processus de transformation qui va sur l'expérience et non sur la signification.

La pensée concrète essaye de systématiser et de cristalliser.



L'éveil

L'état de conscience est comparé au passage du sommeil au réveil :

Dans le sommeil nous sommes fondus avec l'existence.

Lorsque nous nous réveillons, nous savons que nous venons du sommeil, pourtant nous ne savons pas comment nous nous réveillons.

Ce n'est pas notre décision de nous réveiller :

Comme une vague dans la mer nous émergeons de l'existence dans l'être de conscience et nous nous réveillons.

Les pensées viennent alors et nous commençons notre activité quotidienne.



Sortir et revenir

Par l'activité journalière, nous sortons dans le quotidien.

Nos sens et le mental sont occupés avec une diversité de choses qui nous absorbent.

Nous perdons la conscience de notre Moi dans l'activité .

Par la méditation, nous nous recueillons et retournons à la source intérieure.

Un mouvement de marée basse et haute.



Pensées et «Je Suis»

D'où viennent les pensées?

L'origine de la vie est la source des pensées.

Les pensées ne demandent pas la permission devenir.

Elles viennent dès que nous sommes réveillés, même si nous n'en voulons pas.

Nous pouvons observer les pensées, mais pas les maîtriser.

Tout ce que nous pensons, même sur nous-mêmes, n'est pas vraiment nous.

D'où vient le «Je suis»?



La méditation fondamentale

La méditation fondamentale consiste à remonter à la source des pensées et ressentir: «Qui suis-je?».

Nous ne sommes pas les pensées, pas les sentiments et pas non plus le corps.

Nous existons en tant qu' âme, émergée de l'existence Une et qui est notre identité originelle.

«Je suis conscience et fonctionne comme conscience par les pensées.»

Nous avons pris un nom et une forme, nous appartenons à un sexe, une nation et entrons dans le monde extérieur par les cinq sens.



Le chemin vers l'intérieur

Le meilleur moment pour les méditations quotidiennes sont les heures du crépuscule ou à l'aube, ou à un moment dans un écart de 12 heures.

Nous nous préparons une place tranquille pour méditer.

Nous prenons une position assise agréable, les yeux fermés, l'épine dorsale droite, de préférence en direction du nord ou de l'est.

Pour cela, nous pouvons allumer une bougie et un bâtonnet d'encens.

Le corps est complètement détendu.



Le Processus

Fermer les yeux, exprimer 3 ou 7 fois OM d'une manière douce et uniforme et écouter attentivement le son.

Visualiser un lotus en or dans le coeur ou sur le front, qui se déploie et luit à l'intérieur.

Observer tranquillement pendant 15 minutes ce qui se passe à l'intérieur.

Des adaptations se passent dans le corps. Les blocages sont éliminés pour permettre le libre flux de l'énergie.

Si des pensées remontent, nous les observons.

Lentement la vitesse de la production de pensées se réduit.

Le mental retourne à son centre.



Son, mantra, OM

Le son est le chemin le plus puissant pour nettoyer les plans mentaux, émotionnels et physiques.

Un mantra produit un magnétisme guérisseur.

Les vibrations d'un mantra sont l'essentiel, non pas la langue ni la signification.

En parlant, nous sortons, en écoutant nous retournons à l'origine du son.

L'OM que nous exprimons nous aide à nous joindre à l'OM silencieux, la voix du silence.

Nous ne devrions pas exprimer l'OM mécaniquement.



Respiration

Si le mental est bavard et énervé, la respiration est renforcée.

En ce que nous alignons consciemment le mental sur la respiration, le rythme du souffle se ralentit.

Plus la respiration est lente, plus le mental est ralenti.

La respiration est un évènement en nous et non un acte.

Nous devons observer comment la respiration se transforme à un point déterminé dans l'expiration et l'expiration dans la respiration.

A cet endroit les pensées sont calmes.

Lorsque le mental et la respiration fondent avec la pulsation, il n'y a plus que le silence de l'existence.



Epanouissement

L'effet de la méditation ne vient pas par la compréhension, mais par l'exercice.

Si nous chantons quotidiennement le mot sacré OM, l'écoutons et méditons 5 ou 15 Minutes, nous constaterons alors après quelques mois une croissance intérieure, que d'autres ne connaissent pas.

Avec le temps, la vie extérieure s'organise, s'allie à la vie intérieure et des lueurs d'espoir et d'harmonie apparaissent dans la propre vie.



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 sous « Publications ».

Cercle de Bonne Volonté: www.good-will.ch / guter-wille@good-will.ch

The World Teacher Trust: www.worldteachertrust.org / info@worldteachertrust.org

Muri / Berne, Suisse 2007



