

*Pour celui dans le temple duquel la Voûte est étoilée  
Dans le temple duquel le Soleil est l'image de Dieu  
Dans le temple duquel la Lune se rend chaque mois  
Et apporte le message chaque pleine lune,  
Et dont celui la Lune chante le message comme mot de seize lettres,  
A Sa religion j'appartiens, à Son temple je rends visite,  
Son nom j'exprime, dans Sa gloire je vis.  
A Lui j'offre le lotus de ma journée,  
A Lui j'offre le lotus de ma nuit.*

*Ces pensées-semences issues des méditations de la Psychologie Spirituelle du Dr Ekkirala Krishnamacharya donnent le ton du Messenger Lunaire du Cercle de Bonne Volonté. La lune est le principe réflecteur et le symbole du mental. Si elle est pure et claire, elle est en mesure de refléter les impressions venant des cercles supérieurs. Le moment de la pleine lune permet un alignement supérieur, à condition d'être suffisamment équilibré. L'alignement du soleil, de la lune et de la terre dans le ciel aide à faire l'expérience de la magie de la lumière de l'âme et de sa manifestation dans le physique.*

*Le Messenger Lunaire paraît mensuellement au moment de la pleine lune. Il contient des pensées des enseignements de l'éternelle sagesse. Il souhaite inspirer à les réaliser dans la vie pratique.*

## PERSPECTIVES DE SAGESSE 70 : VISUALISATION

### **Dharana, Dhyana, Samadhi**

Le processus de transformation sur le sentier du yoga ou du discipulat requiert une préparation du mental. En général, notre mental est attiré par de nombreuses choses dans l'objectivité. Nous pouvons aussi utiliser cette propriété naturelle d'attraction pour diriger le mental à l'intérieur, éloigné des choses extérieures. Nous pouvons imaginer de la lumière ou une merveilleuse forme divine pleine de lumière. Le mental veut alors voir encore et encore cette forme et ainsi pouvons-nous nous connecter doucement à la lumière.

Le mental est habitué à voir des formes ; il n'est pas habitué à se relier à quelque chose d'informel comme l'espace. Aussi devons-nous commencer avec une forme qui nous est très attractive pour ensuite nous diriger vers la divinité sans forme. Nous réaliserons progressivement que le divin est informel et que nous sommes en réalité sans forme.

La visualisation aide le mental à rester attiré par la forme divine. La forme visualisée devrait être associée à la lumière car en vérité, c'est la lumière qui attire. L'attraction stabilise notre mental à travers la forme que nous pouvons imaginer dans le cœur ou notre front.

Avec le temps, nous pourrions visualiser la forme ou la lumière plus durablement et l'approcher. Dans la première étape, nous visualisons la lumière, dans la deuxième nous l'approchons. Cela est appelé l'état de *Dharana* ou contemplation. Dans la troisième étape, nous nous associons à la lumière et cela est appelé *Dhyana* : méditation. Doucement, la lumière nous pénètre et commence à travailler en nous. Alors travaillerons-nous de plus en plus en accord avec le Plan. Dans la quatrième étape, nous devenons finalement la lumière : CELA. Nous nous fondons avec le Divin et devenons un avec Lui. C'est l'état de *Samadhi*. Dans ce processus sur de nombreuses années, les corps subtils appropriés et les outils sont formés et nous obtenons la conscience correspondante.

Il est normal que le mental trouve l'observation interne intéressante au commencement mais qu'ensuite, les pensées

l'emportent à nouveau au loin. Dès que nous le réalisons, nous ramenons le mental. Encore et encore, il s'égaré et à nouveau nous le ramenons. On appelle cela le jeu de la contemplation : *Dharana*. Aujourd'hui, c'est déjà nommé méditation mais c'est incorrect, c'est encore le stade de la contemplation, relatif à voir la lumière. Nous sommes dans l'aura de la lumière. Elle se transforme en *Buddhi* et s'oriente vers la lumière appelée l'âme.

Le mental instable devrait tout d'abord devenir stable et cela arrive via la contemplation. Le mental est stable quand au moment où nous fermons les yeux et pensons à la lumière, nous la voyons. Ou nous fermons les yeux, nous focalisons sur la pulsation subtile et en 2-3 respirations, nous sommes dans la pulsation subtile. Cela nous donne la capacité à méditer, à entrer dans la lumière.

La méditation est un exercice de patience, vigilant de ce que l'âme puisse descendre à n'importe quel moment et que l'ange solaire s'écoule dans l'entier système et que nous devenions une parfaite unité de lumière. Les visualisations sont une activité par laquelle nous croissons à proximité de la lumière. Et lorsque nous invoquons les noms des Maîtres, nous demandons leur aide pour nous aider à devenir réceptif à l'énergie de l'âme ; nous patientons pour sa venue. Via la dévotion et une visualisation continue de la lumière, combinée à la respiration et l'observation de la pulsation, nous demeurons dans un alignement constant avec la lumière divine.

### **Pratique de la Visualisation**

Si nous sommes incapables de visualiser la lumière, nous devrions plus souvent essayer en entonnant le OM. Nous pouvons aussi imaginer la lumière, il n'y a aucun prérequis pour cela. Nous gagnons l'habilité à visualiser en accord avec l'habilité à nous aligner et nous concentrer. Cela dépend de l'état général de pureté que nous avons obtenu dans nos propres vies. La plupart de ces techniques se protègent d'elles-mêmes ; les fruits ne peuvent être obtenus qu'une

fois les fondamentaux clarifiés. Mais que cela ne nous éloigne pas de pratiquer le pouvoir de visualiser et d'imaginer. Cela est crucial sur le chemin. Mais tant que notre vie extérieure n'est pas bien organisée - en accord avec la loi - cela reste impossible. Un mental confus ressemble au brouillard tandis qu'un mental pur conduit à la visualisation à travers l'introspection.

Le Maître Morya suggère que si nous ne pouvons rien imaginer, du moins pouvons-nous deviner ou supposer quelque chose. Ainsi, nous développons doucement la visualisation puis la vision : "Que la vision et l'intuition viennent." Si vous n'essayez même pas de deviner et d'imaginer, vous n'entraînez pas votre mental.

En orient, lorsque nous glissons dans la vie objective, ils recommandent d'entonner encore le OM ou de dire "Master Namaskarams". Ainsi, nous obtiendrons lentement la force nécessaire pour nous relier à l'intérieur. Cela aide aussi pour lire des descriptions ou des visualisations et les imaginer ou de visualiser à l'intérieur différentes couleurs. Par exemple, nous pouvons imaginer la couleur rouge vermillon lorsqu'on énonce le son Ram - un son igné. Cela cause une purification.

## Vision Intérieure

Le feu est l'élément du milieu ; la vue est la sensation du milieu. Parmi les cinq sens et sensations, l'œil et la vue sont les plus importants. La vue donne aussi la capacité de visualiser. Sans l'œil intérieur, impossible de voir à l'intérieur. La visualisation active notre mental, avec elle nous pouvons développer le mental subjectif et travailler dans le côté intérieur. Les sages-voyants ont recommandé de visualiser de nombreuses choses à l'intérieur.

Tous les lotus - *Sahasrara, Ajna...* - sont sur le plan éthérique, non physique. Ce sont des lotus de force. En elle-même, la force est invisible mais lorsqu'une machine travaille avec, la force devient visible. Les lotus ont un état éthérique et ne sont visibles que pour l'œil intérieur. Premièrement, nous les visualisons et plus tard, nous pouvons vraiment les voir. Les pétales du haut du plexus solaire développent les perceptions internes. Lorsqu'ils sont ouverts, nous pouvons sentir l'odeur des êtres divins, visualiser leur présence, sentir leur contact et entendre des choses venant de l'intérieur. Les pétales inférieurs nous permettent de nous relier à l'objectivité. S'ils sont fermés, vous ne pouvez bien entendre, voir, goûter ou sentir à l'intérieur.

Dans notre intérieur, nous pouvons visualiser une colonne de lumière verticale avec sept lotus se déployant et qui irradient leur lumière dans toutes les directions. La colonne de lumière est encore appelée *Sushumna*. Nous pouvons imaginer nous retirer de tous les sens et du mental, nous rassemblant en une forme miniature dans le cœur et nous élever à travers la colonne vertébrale. Nous nous élevons avec le son du OM et nous entrons dans l'espace environnant via le centre *Ajna*. Nous voyons là une étendue de bleu. Nous pouvons visualiser que nous sommes assis au sommet de la Terre et que tout autour de nous est bleu. Lorsque notre visualisa-

tion vacille, nous pouvons entonner le OM à nouveau. Ainsi, nous faisons l'expérience d'une libération du corps.

## Chakras et Lotus

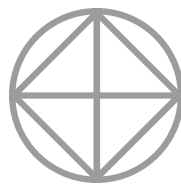
Dans notre visualisation, nous ne devrions pas contempler les *chakras* qui sont des énergies en rotation tandis que le lotus est une énergie qui se déploie. Les *chakras* emprisonnent la conscience tandis que les lotus la libèrent. Lorsque nous évoluons consciemment de centres en centres, du bas vers le haut - visualisant les couleurs et entonnant les sons correspondants - on appelle le processus la transmutation. Lorsque nous visualisons comment la lumière d'un Maître entre en nous depuis le haut, ce travail est appelé transformation. D'un côté on visualise une montée, de l'autre une descente. Durant la descente, nous observons le travail du Maître ou du divin en ce que notre colonne vertébrale est remplie de lumière radiante et que le travail de réparation de notre système survient à l'intérieur. Nous pouvons aussi visualiser que le Maître descend en nous, depuis la partie supérieure de notre front et qu'il croît en nous. Finalement, il nous enveloppe et nous nous asseyons en lui. Il nous guide sur le sentier, sa présence purifie toutes choses en nous et nous libère des pensées matérielles. Pour cette visualisation, l'image des grands initiés nous regardant directement nous aide. Nous pouvons regarder dans leurs yeux et devenir un avec la Lumière.

## Visualisations Astrologiques

Nous sommes un microcosme dans ce que nous appelons "Dieu". Lorsque nous relierons le micro et le macrocosme via la visualisation, nous trouvons dans notre corps l'entier univers, intelligences planétaires, solaires et cosmiques comprises. Les védas disent que l'astrologie est l'œil de la sagesse ; qu'elle est la clef la plus importante pour mieux comprendre toutes choses. Nous sommes une image de Dieu et notre personnalité est un temple à travers lequel toutes les énergies peuvent être transmises pour bénéficier à l'environnement.

Pour cette raison, nous devrions quotidiennement visualiser les signes solaires et les planètes dans le corps. Avec l'aide d'un agenda astrologique, nous pouvons avoir un aperçu des positions planétaires et sentir les énergies des planètes dans notre système. Premièrement, nous imaginons notre carte astrale dans le corps. Nous visualisons le soleil dans le Bélier, dans la partie supérieure de la tête, s'il est dans le Capricorne, nous voyons le soleil dans le centre du cœur supérieur et s'il est dans les Poissons, nous le voyons au-dessus de la tête. Alors nous pouvons sentir la progression astrale en nous et finalement aussi les transits planétaires. Méditer sur ces aspects contribue significativement à neutraliser notre *karma*.

Sources: K.P. Kumar: *Méditations Occultes. / Notes de séminaires. The World Teacher Trust - Dhanishta, Visakhapatnam, Inde (www.worldteachertrust.org)*



**La Bonne Volonté est contagieuse !**

Le Messager lunaire paraît en français, allemand, anglais et espagnol. Si vous le désirez, nous vous inscrirons dans notre registre d'envoi ( [guter-wille@good-will.ch](mailto:guter-wille@good-will.ch) ). Autres informations : [www.good-will.ch](http://www.good-will.ch) . Si vous ne voulez plus obtenir la lettre, informez-nous s.v.p. Cercle de Bonne Volonté