

*Pour celui dans le temple duquel la Voûte est étoilée
Dans le temple duquel le Soleil est l'image d'or
Dans le temple duquel la Lune se rend chaque mois
Et apporte le message chaque pleine lune,
Et dont celui a 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.

L'ART DE RESPIRER

Principes de fonction universaux

L'air entre et sort en nous de façon ininterrompue. Tant que nous vivons, nous respirons sans même en être conscient. Respirer est un événement comme les battements du cœur, la circulation du sang ou bien le processus chimique réalisé par le foie. Ces domaines concernant les événements contrastent avec ceux de l'action. Nous croyons principalement à l'action parce que nous travaillons constamment à penser, et parler, avec les sens et le corps. La respiration ouvre une voie vers les domaines subtils de la propre existence.

L'humanité continuant d'entrer dans l'ère du Verseau lié à l'air et l'espace, l'enseignement concernant la respiration va devenir de plus en plus important. Cet enseignement de la sagesse éternelle n'a rien à voir avec des concepts ou religion mais avec des principes de fonction qui ne se différencient pas pour des raisons de langue, race et religion. Ils sont actifs en nous et la création et communs à tous les hommes. L'enseignement décrit les différents aspects du travail avec la respiration et nous donne la technique de la manière de travailler avec les principes, de telle sorte que nous puissions nous libérer de la matière et nous élever.

Pendant les exercices de respiration, nous observons pendant un certain temps le mouvement de notre respiration. Si nous le faisons pendant cinq ou dix minutes, nous ferons l'expérience de quelque chose de particulier. Il n'y a en cela rien à comprendre mais après une semaine, un ou deux mois, nous prendrons goût à quelque chose que les autres ne connaissent pas. Nous constaterons, que lorsque nous parlons, c'est notre propre voix qui parle et nous commencerons à l'écouter. Nous développons une stabilité et une attitude détachée envers le monde exté-

rieur. Une respiration consciente et rythmique donne de l'énergie au corps et renforce la santé.

La pulsation de l'âme

Les gens ont une haute opinion des efforts physiques pour maintenir la santé. Ils font du jogging ou bien d'autres exercices et tombent quand même malades. Même avec la nourriture la plus saine et des habitudes les plus saines, ils tombent malades. Des exercices physiques ne peuvent pas égaler un travail permanent avec la respiration, car les effets subtils sont bien plus puissants que les effets physiques. Celui qui travaille régulièrement avec la respiration est rarement malade et au dessus de la moyenne bien portant et fort.

Par les exercices de respiration, le corps vital prend un rythme spécial par lequel nous atteignons l'âme à partir de la personnalité. Par la respiration, nous nous préoccupons de l'effet de l'âme et nous nous en approchons peu à peu. Ce n'est pas la forme qui respire mais l'âme. Elle est en état de méditation rythmique constante. Sa pulsation tient la respiration et la vie de la forme. La pulsation de l'âme continue aussi après la mort du corps. Nous continuons alors de vivre consciemment lorsque nous nous relient avec la pulsation.

La pulsation est l'aspect subtil de la respiration et l'aspect subtil de l'air est appelé *Prana*. L'élément air construit un pont entre la conscience isolée et océanique. L'inspiration apporte l'homme divin et le principe de vie sous forme d'oxygène en nous. L'expiration projette au dehors le gaz carbonique qui arrête le flux de vie. Une respiration profonde enrichit le sang d'oxygène, attire davantage la matière subtile dans le corps et chasse la matière dense. Nous devrions prendre garde à bien par-

ler, que notre bouche soit très propre et le passage du nez aux poumons soit gardé propre.

Les cinq pulsations du Prana

Nous devrions pendant les exercices respirer lentement, doucement profondément et régulièrement. Si la respiration n'est pas douce, le feu subtil peut provoquer des ulcères sur le pont du nez ou dans la gorge. Nous ne devrions pas non plus respirer par la bouche. Ce sont uniquement les gens qui ne sont pas en bonne santé qui respirent par la bouche. Notre langue devrait être posée sur le palais sans toucher aux dents et celles-ci ne devraient pas se toucher. Ceci permet une attitude détendue. Nous pouvons fermer la bouche de même pendant la journée. Lorsque la langue repose sur la mâchoire inférieure, cela signifie que l'homme a des tendances animales démesurées. Chez l'homme développé, qui est orienté vers les énergies subtiles, la position naturelle de la langue est toujours sur la mâchoire supérieure.

L'exercice de respirer consciemment est une adaptation de l'homme intérieur avec l'homme extérieur, c'est autre chose que le *Pranayama*. Les exercices de respiration sont souvent faussement désignés comme exercices de *Pranayama*. *Pranayama* signifie *Prana* régularisé et est le résultat des exercices avec la respiration. Il y a cinq pulsations praniques et lorsque les cinq aspects sont réglés de sorte que cela donne une synthèse, cela est alors appelé *Pranayama*.

Le *Prana* qui pénètre dans le corps se divise en cinq parties. On nomme *Prana* le premier principe du *Prana*. Il travaille en nous en tant que la respiration et alimente le corps d'oxygène. Il agit du niveau du centre de l'Ajna au centre du cœur. Le second principe est *Apana*, l'expiration. Il agit du plexus solaire jusqu'à la pointe des pieds ; lorsqu'il est bien réglé, la partie inférieure du corps est saine. Le troisième principe, *Samana* garde l'équilibre entre *Prana* et *Apana*. Il règne au dessus du niveau entre le cœur et le plexus solaire. D'établir cet équilibre est une des fonctions principales de l'exercice de respiration. La quatrième *Prana*, *Udhana* appartient à la partie spirituelle de l'homme et s'étend de la pointe du nez jusqu'au sommet de la tête. Lorsque ce *Prana* est activé, le cerveau fonctionne extrêmement bien. Le cinquième *Prana*, *Vyana* traverse le corps entier par les lignes de force qui coulent au travers du système nerveux. C'est la force de vie qui remplit et traverse tout.

Si les cinq pulsations sont actives, les énergies montent au centre des sourcils et nous faisons l'expérience de l'existence éthérique. Nous constatons alors que nous

existons dans un corps de lumière dorée, même si le corps de chair et de sang meurt.

La pratique de l'exercice de respiration

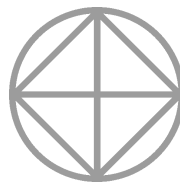
Pendant l'exercice de respiration, nous nous asseyons confortablement et dirigeons notre attention sur la respiration.

Le premier pas est d'observer l'inspiration et l'expiration pendant un moment, sans retenir la respiration ou faire de pause entre-temps. Le mental arrête lentement d'avoir trop de pensées, à part celles concernant la respiration. Ceci mène à neutraliser l'inspiration et l'expiration, là où nous faisons l'expérience de la résonance de la pulsation au niveau du cœur, c'est-à-dire à la pointe du diaphragme. Lorsque cette résonance du cœur au centre de la gorge est ressentie, nous pouvons passer au deuxième pas : retenir l'inspiration sans la retenir en expirant. Nous ne devrions pas être pressés de nous tourner vers des étapes avancées tant que nous n'avons pas clairement fait l'expérience du premier pas. Plus tard, lorsque cette résonance continue de bouger vers le haut, nous pouvons commencer à travailler à l'arrêt de la respiration pendant l'expiration. Cela conduira la pulsation à se mouvoir davantage vers le haut et à atteindre le contact avec l'âme.

Avec l'inspiration et l'expiration, nous devrions voyager par tous les centres, du pont du nez au centre de base. C'est une observation qui consiste à traverser, mais pas une concentration. L'idée derrière ceci est de prendre de plus en plus conscience de l'existence des tissus subtils dans le corps. Nous pouvons ainsi en ressentir l'expérience et cela permet à sa force de travailler en nous. En respirant, nous devrions observer comment à un certain point, l'inspiration se transforme en expiration et ensuite comment l'expiration se transforme en inspiration. Nous essayons d'être concentrés à ce point sans le retenir.

Dès que nous sommes en mesure d'effectuer ceci avec légèreté, nous oublions le processus et pouvons entrer dans les mondes intérieurs. Lorsque nous écoutons attentivement l'inspiration, elle donne le son SO, et l'expiration le son HAM. SO-HAM signifie: SAHA-HAM. „Cela je suis“. C'est le double-son de la pulsation. D'écouter ce double-son de la pulsation est appelé méditation de l'âme. C'est le travail de base. Lorsque nous le faisons régulièrement pendant des années, le *Prana* est régularisé et nous entrons dans notre centre.

Sources: K.P. Kumar: *On Healing / Hércule / div. notices de séminaires. The World Teacher Trust* (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). Autres informations : www.good-will.ch . Si vous ne voulez plus obtenir la lettre, informez-nous s.v.p.

Cercle de Bonne Volonté