

*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 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.

LA PULSATION

Le mouvement double

La sagesse éternelle parle des lois universelles du temps et de la nature. Une des lois les plus importantes que nous devons comprendre est la loi de la pulsation. Elle agit sur chaque plan de l'activité, lors du développement de galaxies de même que dans une cellule. L'espace est en pulsation, et il l'est également en nous. Le soleil en pulsation maintient les planètes en équilibre d'un mouvement rythmique. C'est la pulsation qui fait que la vie, la lumière et le mouvement s'expriment. La pulsation est un mouvement double de deux sortes de forces, le mouvement centripète et centrifuge.

La dilatation et la contraction sont la cause de la pulsation des nos nerfs et muscles. Ceci provoque la respiration, la péristaltique des organes, la circulation sanguine et la pulsation cardiaque. Elle fait le nécessaire pour que les nerfs réagissent à l'esprit et aux environs. L'Ayurveda nomme le principe de la pulsation dans le corps *vaata*. Si *vata* est perturbé, différentes formes de faiblesse comme des troubles de digestion et la perte de stabilité en sont les suites. La pulsation est appelée aussi *vayu*, ce qui est traduit parfois par air; cela signifie pourtant le principe du mouvement dans l'espace que l'air fait circuler.

La « bulle » de l'âme individuelle sort de la conscience universelle par la pulsation. Avec sa pulsation rythmique l'âme entre dans le corps et prend son siège dans le cœur. La pulsation en nous est appelée aussi le fil vital qui fait battre le cœur et fait respirer les poumons. Le fil de conscience qui y est relié a son siège dans le centre d'*ajna* sur le front. La pulsation précède le battement du cœur. Tant que le cœur est en pulsation, le corps vit. Au moment de la mort la pulsation disparaît du plan physique. Néanmoins, elle subsiste encore pendant que le corps est mis dans la

tombe et se décompose. Nous survivons nous aussi si nous nous mettons en liaison avec la pulsation.

Pensée et respiration

La pulsation est plus subtile que la pensée objective, elle continue à travailler même lorsque nous dormons. Notre conscience est absorbée le soir dans le principe de pulsation et émerge lors du réveil. La respiration, la circulation, la digestion se passent en nous sans qu'elles ne soient perçues consciemment. La pensée n'apporte rien à son fonctionnement sauf de perturber son rythme avec de fausses habitudes et de provoquer ainsi la maladie.

Ceci nous montre, que la pensée est un produit plutôt extérieur. Si elle est bavarde et énervée, alors la respiration est renforcée. En dirigeant la pensée consciemment sur la respiration, le rythme de souffle se ralentit. Plus la respiration est lente et plus la pensée est ralentie. Finalement elle est absorbée et nous ne sommes plus que principe de pulsation. Si la pensée et la respiration fondent avec la pulsation, il ne reste plus que le silence de l'existence. La respiration et même les battements de cœur s'arrêtent un instant. Beaucoup de yogis et les maîtres ont répété cet état de l'être et l'ont démontré même sur un temps prolongé.

Pour parvenir à l'état de la pulsation, il est recommandé d'observer le souffle 2-3 fois par jour pendant 27 inspirations (3x3x3). Nous n'avons pas besoin d'effectuer des exercices de respiration particuliers, il s'agit seulement de percevoir comment on respire. Le fait de respirer est un événement en nous et non un acte. Nous devons observer comment la respiration se transforme à un point déterminé en expiration et l'expiration en inspiration. Là, les idées s'arrêtent. Lorsque pendant des années, nous contemplons à répétition sur ce point et écoutons le son de la pulsation,

SO-HAM, nous sommes entraînés dans la pulsation. Le son double se transforme alors dans le son monosyllabique OM, et l'état sans pensée s'étend du répit au temps de respiration.

Dans cet état de méditation nous sommes sans conscience de corps et conscients seulement de la pulsation. Avec le temps et l'observation attentive nous reconnaissons que la résonance de la pulsation peut s'élever dans la colonne vertébrale. Nous vivons la résonance d'abord dans le cœur, puis dans la petite fosse au centre de gorge et plus tard au centre de *l'ajna*. Dans une telle contemplation avancée la conscience peut sortir du corps par le centre de *l'ajna* et faire ainsi l'expérience de l'existence éthérée. C'est ainsi que dans les anciens temps, les personnes ont quitté consciemment le corps lors du passage.

La porte à la Subjectivité

Le principe de pulsation est l'expérience d'une vaste étendue bleue informe, et l'élévation est comme le vol d'un oiseau. Dans les Puranas on appelle l'oiseau du souffle cosmique l'aigle *Garuda*. L'aigle qui circule avec ses ailes en or monte et le soleil entre en lui. Si nous nous élevons, le soleil, la conscience divine, peut entrer en nous. Ainsi on considère un initié comme aigle, et on dit que beaucoup d'initiés qui existent au-delà de la forme préfèrent vivre dans la forme d'un aigle.

Nous voudrions nous occuper volontiers de ces stades avancés sans faire les mesures préparatoires. Pourtant tant que le corps, les émotions et les pensées sont désordonnés, nous ne pouvons pas entrer dans l'existence subtile. C'est seulement en appliquant l'information sur la pulsation à nous-mêmes et en nous y exerçant sur de longues années de façon constante, que notre vie est réglée. Nous pouvons alors nous tourner de l'objectivité vers la subjectivité. Un disciple organise sa vie de façon rythmique pour travailler facilement à l'extérieur et pouvoir se retourner vers l'intérieur. Ainsi il exprime la vie de pulsation de l'âme sur le plan physique. Qu'importe la quantité de lectures à ce sujet, sans pratique cela ne nous sert à rien. Si nous commençons cependant à travailler avec la respiration et nous maintenons de plus en plus au principe de pulsation en nous-mêmes, nous y trouvons goût et lentement la porte de la subjectivité, la porte d'entrée de l'ashram s'ouvre.

Les cinq pulsations

La pulsation travaille dans le corps de manière quintuple, et nous devrions comprendre ces cinq pulsations pour que nous puissions comprendre la respiration. Elles sont appelées aussi les cinq *pranas* ou les *vayus* en sanscrit.

La première pulsation, *prana*, est l'impulsion de la périphérie au centre. Elle conduit le processus de la respiration et introduit l'oxygène. Elle est en rapport avec la bouche et la langue, le cœur et les poumons. Elle agit de la racine nasale jusqu'au cœur et permet l'absorption de l'énergie vitale.

La combustion dans le corps produit du carbone, et celui-ci est expulsé par le mouvement opposé, l'impulsion du centre à la périphérie, appelé *apana*. *Apana* dirige le domaine du plexus solaire jusqu'à la plante des pieds et contrôle les processus d'excrétion aussi bien que les organes procréateurs. Des irrégularités de *prana* produisent une atteinte à la respiration ainsi qu'au développement des centres supérieurs. Les troubles *d'apana* sont en rapport avec des problèmes de digestion et d'un faux usage de la sexualité.

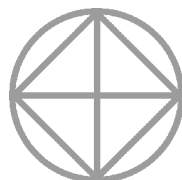
La lacune entre le *prana* et *l'apana*, entre le plexus solaire et le cœur, est surmontée par *samana*, la force qui équilibre. *Samana* émerge si le *prana* et *l'apana* viennent à un point d'équilibre. C'est la pause intermédiaire, où il n'y a encore ni inspiration ni expiration et où nous pouvons ressentir la pulsation subtile dans les battements du cœur. *Samana* a une relation particulière avec l'estomac, avec la nourriture, qui devrait être dans un bon équilibre. *Samana* provoque un changement de direction de l'égoïsme au dévouement et conduit au mouvement ascendant, *udana*.

Udana se meut dans le domaine du cerveau, entre le nez et le sommet de la tête. Cette pulsation est ressentie au troisième œil, elle conduit la conscience humaine dans les domaines divins. Le lien entre *samana* et *udana* enlève la fissure entre la personne intérieure et extérieure et l'unité naît.

La cinquième pulsation, appelée *vyana*, reste en arrière-plan des quatre autres, elle traverse le corps entier au moyen des voies d'énergie subtiles et des voies sanguines. À travers *vyana* la personne fait l'expérience d'elle-même comme une personnification de la lumière et reconnaît le corps de lumière à l'intérieur du corps matériel.

Ces cinq pulsations doivent être portées à la synthèse pour pouvoir s'élever aux plans supérieurs de notre nature. Cet ajustage est nommé dans le yoga *pranayama*, *prana* réglé, le quatrième pas du yoga. Cela ne veut pas dire les exercices de respiration mêmes, mais le résultat des exercices par lesquels les pas suivants peuvent être atteints alors facilement. Si nous restons consciemment dans le principe subtil des pulsations, le but du yoga, *samadhi*, est atteint : être un avec le Seigneur.

Sources: K.P. Kumar: *A l'écoute du Maître invisible / div. notices de séminaires* / E. Krishnamacharya: *Spiritual Psychology. The World Teacher Trust (www.worldteachertrust.org)*



La Bonne Volonté est contagieuse !

Le Messenger 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