

*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 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.*

## MEDITATION POUR L'ÈRE DU VERSEAU

### Notre identité d'origine

Toutes les formes sont des manifestations de l'Une vie, de la vérité Une, de l'état originel de la pure existence. La conscience émerge périodiquement de l'existence éternelle, nous faisons ensuite l'expérience « JE SUIS ». Ceci nous arrive chaque matin. Il n'est pas de notre décision de nous réveiller : tel qu'une vague issue de la mer nous émergeons de l'existence à la conscience et nous nous réveillons. Les pensées viennent alors et nous débutons notre activité quotidienne. D'où vient le « Je suis ? » D'où viennent les pensées ? Tout ce que nous pensons, même de nous mêmes n'est pas vraiment nous. Nous ne donnons pas aux pensées la permission de venir. Elles viennent dès que nous sommes réveillés même si nous ne les désirons pas. Nous pouvons observer nos pensées mais nous ne pouvons pas les maîtriser. Le fait de remonter jusqu'à l'origine des pensées et de suivre la piste du : « qui suis-je » est la méditation de base. Nous nous souvenons ainsi de notre identité d'origine : que nous ne sommes ni les pensées, les sentiments ou le corps mais que nous existons en tant qu'âme, issue de la vérité une et qui y appartient. Nous avons pris un nom et une forme, nous appartenons à une race et à une nationalité et entrons en rapport avec le monde extérieur par les cinq sens.

Les nombreuses et diverses prières, rituels, exercices et méditations ne sont qu'un moyen pour se relier à la conscience une et à retenir le souvenir de la vérité fondamentale. Lorsque la conscience se perd, nous nous égarons dans l'illusion du monde extérieur, dans les divers avis et idées. Par la méditation matinale nous descendons consciemment dans l'action quotidienne et par la méditation du soir, nous apprenons à nous retirer volontairement de l'activité mondaine trépidante afin d'être en nous-mêmes. Lorsque nous sommes en accord avec la conscience océa-

nique, nous alignons alors notre volonté sur la volonté divine et commençons à nous comporter selon le grand plan divin.

Par la prière ou la méditation nous appelons l'être ou le divin et attendons afin de le recevoir en nous. Lorsque nous nous trouvons dans la personnalité, il semble que l'âme se trouve à l'extérieur de nous et lointaine. L'âme ou le « je suis » n'est cependant pas à l'extérieur mais notre être véritable. Le secret en ce qui concerne la méditation est donc : nous ne devons pas atteindre un état de méditation mais écarter les autres états qui ne sont pas méditation. Lorsque l'être se perd dans l'action, nous nous trouvons dans le déséquilibre. Lorsque nous éparpillons nos forces, il n'y a pas en nous d'état de méditation. Il nous faut rendre notre mental réceptif, afin de pouvoir recevoir à partir de l'âme. Cependant la plupart du temps la faculté de pensée reste préoccupée de ses propres pensées et ne peut s'ouvrir aux indices venant de l'âme.

### Obstacles

Bien des personnes s'assoient en position de méditation, ferment les yeux et vont se promener dehors avec leurs pensées. Même si on essaie de rester à l'intérieur, le mental va quand même à l'extérieur. La méditation n'est pas possible s'il n'y a pas d'alignement en ce qui concerne la vie objective et la méditation reste un concept. Il n'y a de même pas de possibilité d'une méditation centrée si nous nous trouvons dans une mauvaise condition ; ceci est valable particulièrement dans le cas de consommation de drogue. En cas de maladies qui ne provoquent pas immédiatement de malaises physiques, comme par exemple le SIDA, on peut méditer et par là fortifier le corps vital.

Il nous faut lentement réajuster notre vie et établir un nouveau rythme pendant longtemps. Ainsi, avec le temps,

des méditations plus profondes sont possibles. Lorsque nous ne nous asseyons que quelques minutes pour la méditation et que nous travaillons toute la journée au contraire, nous ne calmerons pas l'activité mentale.

## Les principes

Par la méditation nous recevons des forces subtiles - non pas pour les utiliser pour nous-mêmes mais pour mieux pouvoir servir. La méditation et l'étude servent à mieux servir. Tant que nous n'utilisons pas correctement ce que nous recevons, rien de plus profond ne peut nous être donné. La sagesse ou un instructeur de la sagesse se sentent alors obligés de nous révéler davantage, lorsque nous utilisons correctement ce que nous recevons.

Nous devrions par toutes nos prières et méditations penser au bien-être de l'humanité en tant qu'un tout. Ce travail doit être intensifié afin de neutraliser les énergies de ceux qui agissent avec beaucoup de violence et de force et qui ont des intentions égoïstes. Nous appelons l'avatar de synthèse: « Qu'il élève la terre aux rois de la beauté ». Pour cette élévation, nous ne devons pas nous orienter vers notre propre salut mais nous efforcer d'être utile au tout.

Si nous ne possédons pas l'attitude du service, il est dangereux de méditer. Lorsque nous sommes égocentriques et méditons, la méditation nous mène facilement à de plus grands problèmes : il se peut qu'elle renforce ambition et fierté mais aussi l'émotionalité et des impulsions sexuelles incontrôlées. Chez certains se créent même des troubles et des dérangements psychiques. Nous devrions alors être prudents, faire usage de notre faculté de discernement et examiner nos motifs.

Il ne faut pas de qualification particulière ou de condition pour méditer. Ce n'est rien d'exclusif et il ne se pose pas la question de savoir quel statut on a atteint. Nous obtenons la conscience intérieure selon notre faculté d'alignement. Chacun peut travailler avec sa propre force de représentation et de visualisation et se rendre dans cet état de conscience. La faculté de visualiser dépend de l'état général de pureté que nous avons obtenu dans la propre vie. Un travail continu mène à ce que nous obtenions l'alignement et la réalisation correspondante. Personne ne peut récolter les fruits avant que les bases ne soient clarifiées. Ceci ne devrait cependant pas nous empêcher d'utiliser la technique ou de la transmettre. La plupart des techniques se protègent elle-mêmes.

Il est particulièrement effectif de méditer dans un groupe.

## « Plonge profondément »

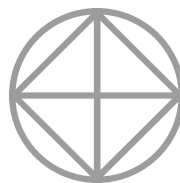
La méditation de l'ère du Verseau proposée par le Maître CVV est d'observer comment les pensées apparaissent à

partir de nous-mêmes. Nous méditons sur l'état de l'être absolu que nous sommes, où il n'existe ni son ni couleur, ni forme, ni idée ni pensée. Nous choisissons pour la méditation quotidienne un moment fixe, le mieux à un intervalle de 12 heures. Nous conseillons comme moment convenable six heures du matin et six heures du soir. Le matin nous devrions nous être lavés, avoir évacué nos intestins et mis des vêtements propres. Nous nous asseyons avec les yeux fermés dans une position confortable, le dos droit, le regard tourné vers le nord ou l'est. Nous pouvons en outre allumer une bougie et faire brûler un bâton d'encens - nous conseillons particulièrement le bois de Santal. Nous exprimons 3 ou 7 fois OM, de façon douce et régulière et écoutons le son. Nous nous représentons le maître ; la présence nous aide pour la méditation. Afin de devenir un canal pour les énergies de synthèse le Maître a donné le son-clé „Namaskarams Master CVV“ et ajouté que l'on a pas besoin de le répéter comme une mantra mais de le prononcer uniquement une fois le matin et le soir. Nous restons ensuite calmes pendant 15 minutes et observons ce qui se passe à l'intérieur. Le Maître a nommé ceci : „Dip Deep“ - „plonge profondément“. Il a dit qu'il fallait au moins 15 minutes pour que l'énergie se répartisse dans tous les coins du corps et puisse le rendre dynamique. Par là se font des adaptations dans le corps et les blocages d'énergie sont écartés de sorte que l'énergie pranique puisse circuler librement. Le Maître nommait ceci « un travail de réparation ».

Le processus entier peut être résumé en trois points: observer le moment du matin et du soir, appeler le son-clé et observer à l'intérieur. Nous devrions en outre méditer sur chaque forme en tant que le Maître, c'est-à-dire sur la conscience de l'arrière-plan de tout, qui EST. Et nous ne devrions pas travailler pour notre gain personnel, c'est-à-dire avoir une sensation de travailler pour nous mais pour les autres.

Lorsque cette méditation est pratiquée régulièrement pendant un certain temps, elle provoque de profonds changements. Elle élimine l'ancien rythme de vie et stabilise une nouvelle vibration. La vie extérieure est organisée et mise en accord avec la vie intérieure. Nous obtenons la faculté d'inclure, d'accepter et d'intégrer. Nous nous préparons ainsi à ce que la surconscience descende en nous. Nous sommes ainsi élevés et transformés en êtres immortels. Maître CVV désigne ceci l'acquisition de l'immortalité physique.

Sources: K.P. Kumar: : *La croix du Verseau / div. notices de séminaires. The World Teacher Trust - Dhanishta, Visakha-patnam, Inde (liste de livres en anglais: [www.good-will.ch/pdf/wtt-publications.pdf](http://www.good-will.ch/pdf/wtt-publications.pdf))*



**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](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*