

*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.*

## LES SIGNES DE LA TRANSFORMATION 11 : L'ÉLÉMENT AIR

### La Pulsation Vitale

Quand on entre à l'intérieur de soi et qu'on observe attentivement, on note premièrement comment l'air entre et nous quitte. On le sait bien sûr, mais généralement on ne l'observe pas. Tandis que l'on inspire, on prend l'air de l'extérieur dans nos poumons. Tandis que l'on expire, on l'expulse à nouveau toujours de nos poumons. L'air intérieur et l'air extérieur sont connectés l'un l'autre, car ils sont un. Ce que la planète expire, nous l'inspirons. A travers l'air, on inhale la force vitale sous forme de l'oxygène produit par le règne végétal de la planète, puis on expire à nouveau l'air usé en tant que dioxyde de carbone; les plantes le transformant à nouveau en oxygène. Si l'on respire de l'air vicié, notre vitalité s'amenuise, nous devenons fatigués et nous manquons de concentration.

Sans le mouvement de l'air, la pulsation vitale cesse. L'air pollué, la fumée de cigarette ou les gaz causent des maladies. Nous devons faire attention à maintenir la vitalité à travers la nourriture, l'air frais et que la maison dans laquelle nous vivons soit ouverte à la lumière et à l'air. Les lieux aux alentours des forêts, des océans, des rivières, etc. ont beaucoup d'air frais. Dans les endroits surpeuplés, dans les pièces climatisées, dans les zones grandement pollués, etc. le montant d'air-prana est très limité.

L'air établit notre contact avec l'environnement; nous le partageons avec les autres êtres vivants, ainsi il nous connecte en tant qu'individus à l'existence de groupe. Le point de transition est la gorge. Dans le centre de la gorge, les mondes subjectifs et objectifs se rencontrent. Ici l'extérieur et l'intérieur sont séparés. L'air produit aussi la connexion entre l'unité de conscience séparée et le réservoir de conscience. C'est pourquoi on dit que l'air est la présence directe et perceptible de Dieu, le passage vers le

Divin on ne peut le percevoir. On peut voir les éléments air, terre, eau et feu. On peut sentir l'élément air mais pas le voir. Il se tient au-delà du seuil de la perception.

### Vayu

L'aspect subtil de l'air est appelé *Vayu* en Orient. *Vayu* est l'aspect intelligence de l'air, le principe par lequel l'air se meut dans l'espace. Dans une invocation on dit «*Namaste Vayu*». Salut à toi, oh intelligence de l'air, tu es vraiment Dieu perceptible par moi, la perception directe du Brahman.

*Vayu* est le véhicule de la vie qui nous vient par le biais de l'air. Il dirige en nous le système respiratoire et existe principalement dans les narines. Il travaille en nous incessamment et construit le pont entre le séparé et la conscience océanique. Ce n'est pas nous qui inspirons et expirons, c'est le principe pulsatoire qui conduit la respiration. Le Maître EK dit «La conscience du Seigneur respire en nous son propre air. Cet air lui appartient. Cette propriété que l'on croit nôtre lui appartient. C'est hypothéqué à la Banque-Divine.»

Quand il peut circuler, l'air a un grand effet purificateur. Ainsi dans la Bhagavad Gita, le Seigneur Krishna dit: «Parmi les éléments qui purifient je suis *Vayu*.»

### Mouvement de l'Énergie

L'air ne peut purifier que lorsqu'il y a un courant d'air dans la pièce. Le vent met en mouvement les énergies bloquées et la lumière brûle les impuretés. Ainsi, quand on construit une maison on devrait étudier les directions du vent et arranger les fenêtres de sorte que le vent puisse bien cir-

culer dans la maison d'une façon correcte. La chambre devrait se situer là où l'air peut apporter de l'air et si possible, on ne devrait pas fermer les fenêtres la nuit mais se bien se couvrir. Si l'air ne peut passer à travers, une mauvaise odeur peut s'accumuler. Une maison qui sent la maladie signifie l'insuffisance d'entrée de *prana* à l'intérieur pouvant évacuer les impuretés. Les lieux où l'air ne circule pas et dans lesquels la lumière n'entre pas sont des endroits où il y a peu de conscience et de vie. Idem pour des salles de bain et des cuisines obscures. On ne peut vivre dans des maisons qui sucent nos énergies et qui nous rendent malades. Une maison où l'air ne circule pas est comme un corps où la respiration ne fonctionne pas. Pour une bonne pratique spirituelle, nous devons nous assurer que nous vivons dans une demeure où il y a suffisamment de courants d'airs et de lumière solaire. Si ce n'est pas possible dans la maison extérieure, on devrait pour le moins laisser suffisamment d'air et de lumière entrer dans la maison du corps. Une marche dans l'air frais matinal apporte clarté mentale, énergie vitale et un bien-être global.

En général, on ne respire pas assez; on ne prend qu'un quart de notre capacité pulmonaire. Quand on inspire profondément et qu'on expire aussi complètement, il entre plus d'énergie vitale en nous et il sort plus d'impuretés. Il est très bien d'inhaler et d'exhaler régulièrement quelque temps matin et soir, de le faire d'une façon lente, douce, profonde et uniforme. On entre dans le mouvement de la pulsation de la respiration en observant comment à un certain point, quelque chose en nous expulse à nouveau l'air inhalé et quand à un autre point l'expire se change en inspire et que l'air coule à nouveau de l'extérieur en nous. A travers cette observation, notre pensée est dirigée vers ce qui se passe en nous.

Si nous sommes mentalement engagés dans le mouvement de l'air, on connecte l'air intérieur avec l'air extérieur. On suit le fil de conscience jusqu'à l'espace du temple intérieur dans la pulsation du cœur. Ainsi, on est rendu à l'intérieur grâce à l'air et c'est là que nous trouvons notre véritable identité. Depuis le cœur nous accédons au ciel pour expérimenter l'infinité de notre être. Nous ne sommes limités ni par les pensées ni par la respiration; nous sommes aussi libres que l'oiseau dans le ciel.

Le cœur ou le centre *Anahata* est associé avec l'élément air et avec le plan *Boudhique*. La qualité de l'air est abondante, c'est une vie substantielle qui nous donne la touche du monde subtil. C'est le "riche vent" de la constellation du Verseau *Dhanishta*. Cette richesse n'est pas en rapport avec une possession qui serait coûteuse mais elle entoure les gens qui sont intérieurement riches et qui dans la vie ne courent pas après les choses.

## Le Sens du Toucher

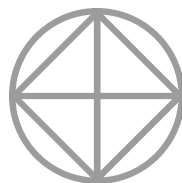
Le sens connecté avec l'air est le toucher. Le tactile ou le sens du toucher a été développé durant la deuxième race racine, tandis que la première race n'avait que le sens de l'ouïe. L'organe du sens connecté avec le touché est la peau qui représente la ligne de connexion et de séparation d'avec l'objectivité. Il n'y a pas que le toucher relatif au plan physique, il existe aussi des plans subtils du toucher. La touche émotionnelle nous tire vers les autres. La touche du cœur transporte un effet de guérison; cela peut être utilisé intuitivement durant le soin curatif. L'éther transmet la lumière et le toucher de l'âme, qui est aussi une expression de l'élément air. Les gens avec un sens supérieur du toucher éthérique transmettent des énergies intérieures via leur corps éthérique rayonnant.

Mais il peut y avoir aussi des problèmes avec la transmission d'énergies. Toucher crée des effets subtils dans notre système qui génère des vagues qui se réverbèrent. Un usage excessif du sens du toucher perturbe l'air vital dans le système; cela cause une agitation intérieure et des tensions et peut conduire vers des maladies. Les enseignements de sagesse disent que les baisers, les étreintes ou se toucher l'un l'autre d'une façon trop fréquente cause une perturbation des schémas énergétiques de nos corps. Spécialement le toucher relatif à l'acte sexuel qui peut avoir un effet fortement attachant. Si le corps physique est bien organisé et qu'il peut bien gérer les énergies transmises par le corps éthérique, le toucher exprime harmonieusement l'air intérieur à travers la qualité du cœur.

## La Nourriture du Verseau

L'énergie subtile de l'air, appelé *prana*, est considéré comme la nourriture la plus appropriée dans l'âge du Verseau. Via une respiration profonde d'air frais, nous absorbons beaucoup de *prana* et nous n'avons plus besoin de prendre tant d'énergie dans la nourriture. Si vous engagez régulièrement un travail respiratoire matin et soir sur une longue durée, vous consommez le gras et le corps devient rayonnant d'énergie. Il y a des gens qui passent de la nourriture lourde à une nourriture légère, puis à l'eau et finalement qui ne mangent plus que de l'air et de la lumière solaire. Yogananda décrit comment il rencontra une femme qui pendant 50 ans n'avait vécu que d'air et de lumière et dont les yeux rayonnaient puissamment car elle était pleine d'énergie solaire. L'usage correct de la lumière et de l'air deviennent de plus en plus important sur le sentier spirituel.

Sources: K.P. Kumar: *Méditations occultes / Saraswathi. The Word / div. notices de séminaires. E. Krishnamacharya: Occult Anatomy. The World Teacher Trust - Dhanishta, Visakhapatnam, Inde (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](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