

*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 108 : SOMMEIL ET TURIYA

Transitions

Lorsque nous nous éveillons le matin, nous ne savons pas comment a eu lieu le réveil. Nous prenons conscience que nous sommes éveillés, mais qu'est-ce qui nous a réellement réveillés ? Ce n'est pas le réveil - nous pouvons nous éveiller et rentrer dans la conscience sans réveil. Qu'est-ce qui a stimulé le passage du sommeil à l'éveil ?

Nous ne savons pas non plus comment le sommeil est apparu. Qu'est-ce qui nous a fait nous endormir ? Nous ne pouvons pas dormir comme nous le souhaitons. Le sommeil doit venir. Il y a des gens qui ne peuvent s'endormir même quand ils le veulent. Se réveiller et s'endormir sont des passages inconnus pour nous. Il est dit dans les Écritures que même les dévas ne connaissent pas ces transitions. Nous sommes retirés de l'état de veille après un certain temps et nous nous endormons pour en ressortir plus tard. L'ensemble du processus est une pulsation, comme l'inspire et l'expire. Le principe de pulsation est présent jour et nuit.

Nous sommes sûrs que nous existons même pendant les heures de sommeil, sinon aucun d'entre nous n'oserait dormir. Par déduction, nous savons qu'il y a existence et pulsation dans le sommeil. Mais nous ne savons pas comment nous y existons ni comment nous y arrivons. Durant le sommeil le mental est absorbé ; notre conscience éveillée est interrompue. Cependant, le principe de pulsation continue de fonctionner même dans le sommeil ; les battements de notre cœur et notre respiration fonctionnent sans interruption. La pulsation est plus forte que le principe mental. L'intelligence de la pulsation contient plus de conscience que le mental objectif de l'état de veille. Et cette conscience est supérieure à la conscience que nous avons de nous-mêmes. Nous sommes une pure conscience de pulsation dans le sommeil, une conscience qui pulse continuellement. La pulsation est le passage entre la veille et le sommeil et constitue notre véritable demeure. La Nature nous ramène à cette demeure pendant que nous dormons et elle nous en fait ressortir.

Très peu de chercheurs ardents explorent le mystère de la façon dont ils glissent dans le sommeil, comment ils s'en éveillent, d'où ils s'éveillent et ce qu'ils étaient et où ils étaient avant cet éveil. Un disciple ou un *yogi* peut consciemment entrer dans sa demeure ; les étapes conscientes

du retour sont appelées pratique du *yoga*.

La Conscience Diamant

Les enseignements de la sagesse soulignent l'importance de se souvenir du moment qui sépare le sommeil de l'éveil. Pendant cet état de conscience, nous appartenons simultanément aux deux mondes. Lorsque nous nous éveillons, nous venons d'émerger de la pure existence et nous ne nous sommes pas encore enveloppés de pensées. Au moment de l'éveil, nous faisons l'expérience de la "conscience diamantine" ou du "diamant de la conscience". C'est l'état originel de la conscience et de la vie. C'est la conscience elle-même dans sa manifestation la plus pure. C'est comme une lumière blanche brillante sans pensée, comme un ciel radieux sans nuage. Sans cet état, comme fondement, nous ne pouvons pas penser. La pure existence est ce que nous appelons Dieu. Elle existe, que nous en soyons conscients ou non. Nous devrions nous arrêter un instant au moment du réveil et nous rappeler d'où nous nous sommes réveillés et ne pas nous lancer rapidement dans l'activité de la journée. Sinon, nous nous enveloppons immédiatement de pensées et la radiance du diamant est cachée. Ce moment représente pour nous l'instant du lever du soleil, même si nous ne voyons pas le lever du soleil parce que nous ne nous levons pas assez tôt et dormons trop tard.

Lever et coucher du soleil sont les moments diamantins pour la région respective de la planète. Ce sont les moments exceptionnels de la journée et ils sont considérés comme sacrés. Le travail spirituel à ces moments-là apporte les meilleurs résultats. Le coucher du soleil est lié au sommeil et le lever du soleil est lié à la sortie du sommeil. Nous devrions nous accorder quotidiennement avec ces deux moments afin de reconnaître la qualité de diamant que nous sommes : l'état continu de conscience qui appartient simultanément aux qualités physiques et subtiles.

Lorsque nous nous sommes réveillés de l'état de sommeil, nous devons nous poser la question que nous expérimentons dans les profondeurs : "Qui suis-je, d'où est-ce que je me suis réveillé, qu'est-ce qui m'a réveillé et où suis-je ?" "Où suis-je?" ne signifie pas l'endroit où nous nous trouvons à ce moment-là. Lorsque nous nous éveillons, nous nous déplaçons

dans notre propre être depuis les profondeurs de notre cœur vers le centre *Ajna*. Lorsque nous dormons, nous entrons dans le lotus du cœur. Le lotus du cœur se trouve entre le centre du cœur et le centre de la gorge. Il est appelé "le point de pure existence à l'intérieur". Lorsque nous nous réveillons, nous sommes à l'Est. L'est en nous est le centre des sourcils ou le centre *Ajna*. À partir de ce point, nous donnons l'ordre au corps de se lever et d'entreprendre nos activités quotidiennes.

L'État Turiya

Chaque matin, lorsque nous nous réveillons, nous ressentons que nous sommes "Je Suis". Lorsque nous nous endormons, nous passons par l'état de transition entre l'état conscient et l'état inconscient. C'est le moment où nous perdons notre identité consciente et où nous nous endormons. Cet état, dont nous ne savons normalement rien, en termes de sagesse il est appelé CELA etc. Il est encore appelé "*Samadhi*" dans les Écritures, un état d'"unité" avec Dieu. Dans cet état, il n'y a ni conscience, ni pensée, ni parole, ni action.

À partir de CELA, lorsque nous sommes éveillés, nous faisons l'expérience de nous-mêmes en tant que JE SUIS. Nous disons "CELA JE LE SUIS" parce que d'autres nous l'ont dit. Mais il y a aussi des gens qui sont passés par le processus d'expérience de CELA et qui sont revenus en tant que JE SUIS. On les appelle les fils des hommes qui se sont transformés en Fils de Dieu.

Le *Samadhi* est considéré comme un état ressemblant au sommeil mais qui n'en est pas vraiment un. En *Samadhi*, il n'y a point de perceptions et donc pas de perception du JE SUIS. Il n'y a pas d'observateur, seulement CELA. Nous existons, mais nous ne ressentons pas que nous existons. C'est simplement l'existence en soi, mais pas l'existence par rapport à quoi que ce soit. La conscience naît de cet état. La conscience jaillit comme une impulsion et cela conduit à l'éveil de la conscience. Cet éveil est appelé dans les Écritures "l'état d'existence *Turiya*". *Turiya* signifie en sanskrit "le quatrième". Il s'agit du quatrième état de conscience, l'arrière-plan qui sous-tend et imprègne les trois états de veille, de rêve et de sommeil. C'est pour cela que nous nous intéressons au processus par lequel nous glissons dans le sommeil et comment nous en sortons. Cette semi-conscience est la conscience vivante ; elle nous fait passer du monde de la matière à la matière subtile et causale, puis à la pure conscience.

Pour atteindre cette super-conscience, nous devons essayer de rester conscients jusqu'à ce que le sommeil nous rattrape. Cela conduit progressivement à l'état *Turiya* où nous ne sommes ni éveillés ni inconsciemment endormis. Une partie de nous reste consciente. Pour promouvoir l'état *Turiya*, nous pouvons régulièrement contempler la façon dont le sommeil nous rattrape lorsque nous nous couchons et imaginer intensément comment nous sommes au-delà du sommeil. Avec le temps, cela nous conduit dans les royaumes de la lumière. Nous y rencontrons également de nombreux êtres supérieurs. Avec une bonne préparation, les heures de sommeil sont des heures de méditation. Elles sont encore plus utiles que nos exercices de prière ou de méditation pendant la journée, où

nous restons généralement actifs mentalement. Nous pouvons également offrir notre volonté de servir l'humanité à l'un des Maîtres qui nous sont inconnus. Le contact se fait alors automatiquement pendant le sommeil et nous recevons une guidance.

Se Préparer au Sommeil

Nous devons accorder une grande priorité au sommeil et ne pas perturber un sommeil rythmé par d'autres priorités. Il est fortement recommandé de s'assurer d'une bonne et régulière durée de sommeil, de se coucher au plus tard à 22h30 et de se réveiller à 5h00. Il est également important de se préparer au sommeil. On ne peut regarder des séries de films jusqu'avant de dormir. Avant de s'endormir, nous devons purifier le corps et le mental. On purifie le mental en lisant une écriture sainte. Il est également recommandé de garder une bougie ou une lampe de chevet allumée et d'allumer un bâton d'encens, de préférence au bois de santal. Cela protège notre corps physique pendant que nous sortons avec le corps astral pendant le sommeil. Il est bon de laisser la fenêtre ouverte la nuit pour que le vent puisse entrer et de se couvrir chaudement. En règle générale, nous devons nous coucher la tête à l'est et les pieds à l'ouest lorsque nous dormons. Le lit doit avoir des couleurs agréables et non des couleurs sombres. Le noir, le brun foncé et les couleurs grises fortes amenuisent nos énergies.

Il existe un exercice simple que nous pouvons faire chaque soir avant de dormir. Lorsque nous sommes allongés dans le lit, nous nous connectons à notre respiration. Nous nous rendons dans la partie supérieure de la poitrine, siège du chakra du cœur supérieur. Nous imaginons alors que nous montons à chaque respiration. Nous visualisons un champ de lumière dans le centre des sourcils et nous y restons jusqu'à ce que le sommeil vienne. Nous pouvons également visualiser une lumière dans le ciel avec les étoiles, en attendant que le sommeil vienne.

Ainsi, nous créons un alignement et nous nous rendons disponibles pour les enseignements pendant les heures nocturnes. Il existe des aides invisibles qui nous guident dans le monde subtil lorsque, concentrés dans notre front, nous nous endormons consciemment. Avec une bonne préparation, ces aides nous permettent de nous élever plus facilement pendant les heures de sommeil. Parfois, nous pouvons être emmenés dans un *ashram* - un centre de formation subtile - où des enseignements sont transmis à notre super-conscience. Ces enseignements ne sont pas dispensés dans une langue particulière mais mentalement. Ceux qui sont encore liés à leur langue et n'ont pas encore atteint la compréhension télépathique les comprennent dans leur langue. Cet enseignement se déroule pendant quelques minutes mais il a un effet de plusieurs heures. Nous ne nous en souvenons pas immédiatement, mais la connaissance reste en arrière-plan et se révèle à nous lentement.

Sources : K.P. Kumar : *Teachings of Master Morya; div. notes de séminaires. The World Teacher Trust - Dhanishta, Viskhapatnam, Inde (www.worldteachertrust.org)*



La Bonne Volonté est contagieuse !

Le *Messageur 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