

LA MÉDITATION INDIVIDUELLE

[3@746]

Par la méditation, l'homme se libère de l'illusion des sens et de leur attirance vibratoire ; il découvre son propre centre positif d'énergie et devient capable de l'utiliser consciemment ; il prend donc conscience de son vrai Soi, qui fonctionne librement et consciemment au-delà des plans des sens ; il pénètre les plans de la grande Entité qui lui offre une place au sein de Sa capacité vibratoire ; il peut alors commencer à exécuter ces plans consciemment dans la mesure où il les comprend et selon les divers degrés de sa réalisation ; il prend conscience de l'Unité Essentielle.

Mais quand l'homme s'est ainsi libéré des objets des sens dans les trois mondes, il se rend compte qu'une méditation plus poussée est nécessaire, et c'est cette forme de méditation inconcevable – pour l'homme des trois mondes – qui retient toute l'attention de l'Adepté et qu'il entreprend en deux grands stades, chacun précédant les initiations finales, la sixième et la septième.

[6@602]

La technique de la méditation est l'agent créateur dominant sur notre planète.

[6@26]

Les trois points spirituels de la journée

- au moment de la méditation, tôt le matin ;
- au recueillement de la mi-journée ;
- à l'heure de contact au coucher su Soleil.

[6@530]

Les idéaux doivent disparaître tels qu'ils sont formulés actuellement, car nous entrons dans un âge nouveau où tout va devenir nouveau. On peut, sans danger, les abandonner quand ils sont remplacés par un véritable amour d'âme pour l'humanité, inclusif, sain et pratique. [6@531] L'idéal est une formulation de l'esprit humain.

La Hiérarchie n'a pas d'idéaux. La Hiérarchie est simplement un canal qu'emprunte l'amour pur et, là où l'amour existe, il n'y a pas de danger de dureté, de cruauté, de malentendu, de faux-fuyants devant les faits ou de nocivité.

[6@201]

Les cinq groupes majeurs agissant par la méditation "de création et de soutien"

1. Le Nouveau groupe des serviteurs du monde.
2. L'Ashram, avec lequel les disciples appartenant au Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde peuvent être affiliés.
3. La Hiérarchie elle-même, l'Ashram de Sanat Kumara.
4. Les Nirmanakayas ou "Contemplatifs inspirés".
5. La correspondance supérieure des Nirmanakayas, qui ont leur place en relation avec Shamballa ; cette relation est analogue à celle des Nirmanakayas avec la Hiérarchie.

[23@244]

Les stades mêmes de la concentration sont bien délimités et peuvent être désignés comme suit.

1. Le choix de "l'objet" sur lequel se concentrer.
2. Le fait de retirer la conscience mentale de la périphérie du corps, afin que les voies de la perception extérieure et du contact – les cinq sens – soient réduites au calme et que la conscience ne se dirige plus vers l'extérieur.
3. La centralisation de la conscience, et sa stabilisation dans la tête, en un point médian entre les sourcils.
4. L'application du mental, ou extrême attention accordée à l'objet choisi pour la concentration.
5. La visualisation de cet objet, la perception imaginative de ce qu'il est et le raisonnement logique s'y rapportant.
6. Le fait d'étendre les concepts mentaux qui ont été formés, en les faisant passer, du plan spécifique ou particulier au plan général et universel, ou cosmique.
7. Une tentative pour arriver à ce qui gît à l'arrière-plan de la forme considérée, ou d'atteindre l'idée qui est à l'origine de la forme.

Ce processus élève graduellement la conscience et permet à l'aspirant d'arriver à l'aspect vie de la manifestation, à la place de l'aspect forme. Il commence néanmoins par la forme ou "objet".

[6@234]

La méditation d'un Maître sur le Plan dont il est le gardien, et la formulation de ce qu'il peut faire, dans le sens d'une coopération efficace, ne rendent pas service et ne sont d'aucune utilité aux habitants illettrés de nos grandes villes et de nos régions agricoles. Les besoins de ces masses non pensantes doivent être satisfaits par des disciples de développement spirituel moindre, dont le plus grand attrait vient probablement de l'application d'une aide économique. La tâche de ces disciples mineurs est de prouver aux masses ignorantes que – à mesure que passent les siècles – la vie spirituelle et la véritable compréhension spirituelle englobent tous les aspects de l'expression du plan physique, et non seulement les modes de pensée religieux ou philosophiques.

Donc, la méditation de tous les degrés de disciples et d'initiés a son utilité car, en exécutant cette méditation à leur propre niveau, ils peuvent adapter le Plan à une masse d'hommes très différents, de sorte que le Plan hiérarchique peut s'étendre des Maîtres de la Hiérarchie, en passant par les Ashrams et par le Nouveau groupe des serviteurs du monde, jusqu'à la famille humaine.

[6@235]

La pensée concentrée fait partie de la méditation planétaire :

- faire des plans pour aider les nécessiteux et explorer tous les chemins de la pensée, pour rendre ces plans utiles et efficaces, c'est méditer ;
- s'ouvrir à l'impression spirituelle et à la coopération avec la Hiérarchie, c'est méditer.

[4@74]

Un des objectifs de la méditation quotidienne est de **permettre au cerveau et au mental de vibrer à l'unisson avec l'âme** qui cherche "dans une profonde méditation" à communiquer avec son reflet.

[2@269]

Le travail du novice consiste à accorder sa vibration à celle de son Maître, à purifier ses trois corps inférieurs afin qu'ils ne forment aucun obstacle à ce contact, et à dominer ainsi son mental inférieur pour qu'il ne constitue pas plus longtemps une barrière à l'influx

de lumière descendant du triple Esprit. Il lui est ainsi permis de contacter cette Triade et, sur le sous-plan du mental supérieur, le groupe auquel il appartient de plein droit et de par son karma. Tout ceci est amené à bonne fin par la méditation et il n'existe pas d'autres moyens pour atteindre ces buts.

Trop d'accentuation est quelquefois mise sur ce que l'étudiant *obtiendra* quand il deviendra un disciple accepté ou novice. Je vous dis ici très sérieusement que ces désirs ne seront pas accomplis jusqu'à ce que l'étudiant ait quelque peu à *donner*, et quelque chose à apporter qui augmentera la beauté du groupe, qui améliorera l'équipement disponible que le Maître recherche pour aider la race et qui augmentera la richesse de la couleur du groupe.

[15@256]

Notre tâche est plutôt d'acquiescer une sage compréhension de la vision, dans la mesure où notre capacité nous le permet. C'est seulement de cette façon que viendront à nous, non seulement la libération finale, mais aussi la force de vivre dans ce monde et d'être utile à nos compagnons, les hommes.

[6@197]

La science de l'Invocation et de l'Évocation est tout entière contenue dans le mot "méditation". Cette science va de l'appel subjectif, inconscient des masses frustes et muettes, jusqu'à atteindre, par de nombreux stades, le mode élevé d'invocation scientifique gouvernant le contact effectué dans la Chambre du Conseil de Shamballa, avec des sources extra planétaires d'influx spirituel.

Le mode selon lequel les membres de la Hiérarchie et le personnel de ses Ashrams parviennent à une perception spirituelle intense et arrivent aussi à une formulation altruiste du Plan divin qui mettra en œuvre, dans le monde, le Dessein divin, est de même une expansion de toutes les méditations précédentes ; tandis que l'invocation claire, concentrée et dynamique des Êtres spirituels qui ont créé ou – plus exactement – formé Shamballa, est la forme la plus élevée de méditation qui soit possible sur notre planète.

[4@93]

Par la synthèse graduellement plus vaste de la méditation pratiquée par l'âme sur son propre plan et de la méditation de l'aspirant, se manifeste chez l'homme, dans le cerveau physique, *un point de lumière allumé occultement sur le plan mental*.

La lumière signifie à la fois l'énergie et sa manifestation sous une certaine forme, car Lumière et Matière sont des termes synonymes. La pensée de l'homme et l'idée de l'âme ont trouvé un point de rapport entre eux et le germe d'une forme-pensée est né. Cette forme-pensée, achevée, comportera autant du grand Plan auquel œuvre la Hiérarchie, que l'homme peut en visualiser, saisir, incarner sur le plan mental. C'est ce que l'aspirant, lors de ses premiers pas, puis sur le Sentier du disciple, comprend par le mot "Service".

Il comprend, d'abord vaguement, l'idée de l'unité de la Vie et sa manifestation, c'est-à-dire la Fraternité existant entre toutes les formes de la Vie divine. Cet idéal subjectif conduit peu à peu à comprendre la manière dont ce rapport [4@94] essentiel peut s'exprimer pratiquement. Il s'exprime dans les grands efforts humanitaires, dans les organisations destinées à soulager la souffrance des hommes et des animaux et dans les tentatives d'améliorer les relations entre religions, nations et groupes.

[4@141]

Le Son n'est vraiment puissant que si le disciple a appris à y subordonner les sons inférieurs. Dans la mesure où les sons qu'il émet normalement dans les trois mondes

[4@142] sont réduits en nombre, en volume et en activité, il sera possible au Son d'être entendu et d'accomplir son dessein. Seulement quand le nombre des mots prononcés sera réduit et le silence cultivé, il sera possible au Mot d'exercer son pouvoir sur le plan physique. Seulement quand les voix de la nature inférieure et du propre milieu se tairont, "la Voix qui parle dans le silence" fera sentir sa présence. Du moment où le son des grosses eaux se taira, où les émotions seront apaisées, la note claire du Dieu des eaux sera entendue.

Peu de gens se rendent compte du pouvoir du Mot ; pourtant il est dit "Au commencement était la Parole et la Parole était Dieu. Rien de ce qui a été fait n'a été fait sans elle". La lecture de ce passage ramène notre pensée à l'aube du processus créateur, quand, par le Son, Dieu parla et les mondes furent créés.

Le principal agent actionnant la Roue de la nature vers la vie phénoménale est le Son, car le Son originel ou le Verbe, met en vibration la Matière dont sont faites toutes les formes et il cause l'activité qui caractérise l'atome de la Substance.

[4@143] Le Son a été considéré, par les philosophes anciens et toujours plus par les penseurs modernes, comme l'agent supérieur utilisé par l'homme pour modifier lui-même et son milieu.

La pensée, la parole et l'activité qui en résulte sur le plan physique constituent la triplicité qui fait de l'homme ce qu'il est et le mettent où il est. Le but du langage est "d'habiller" la pensée pour la communiquer à autrui. En parlant, nous évoquons une pensée et la rendons présente, amenant ainsi ce qui est caché en nous à une expression audible. La parole révèle ; la parole juste crée des formes bénéfiques tout comme la parole mauvaise produit des formes maléfiques.

Il faut comprendre toute l'importance de réfléchir avant de parler, nous rappelant l'injonction : "Avant d'être digne de parler, tu dois arriver à la connaissance". *Donc, pensons d'abord, choisissons les mots justes pour exprimer des pensées justes*, cherchant de prononcer correctement, de donner la juste valeur et la juste tonalité à chaque mot qui sort de notre bouche.

Avec le progrès de l'évolution et l'élévation de la famille humaine à sa vraie place dans le grand Plan de l'univers, le langage correct sera de plus en plus cultivé ; on pensera mieux avant de parler et, comme l'a dit un grand instructeur : "Par la méditation, [4@144] on remédiera aux erreurs dues aux paroles". L'importance réelle des formes de paroles, des sons justes, de la qualité de la voix, deviendra de plus en plus évidente et reconnue.

Le deuxième mot important est le mot Lumière. D'abord le Son, puis le premier effet du Son, c'est-à-dire le jaillissement de la Lumière qui révèle la forme-pensée. La présence de la lumière se reconnaît par ce qu'elle révèle. L'absence de la lumière produit l'apparente inexistence du monde phénoménal. Le but de la forme-pensée créée par le Son est d'être une source de révélation. La forme-pensée doit révéler la vérité et apporter un aspect de la réalité à la connaissance du spectateur. La deuxième qualité de la forme-pensée à son niveau le plus élevé est d'apporter la lumière à ceux qui en ont besoin, à ceux qui avancent dans l'obscurité.

[6@346]

1. Les cinq points de révélation. Parmi ceux-ci, trois ont déjà été donnés : [6@347]

Énergie	Pensée	Énergie dirigeante.
Volonté	Expression	Immolation. Sacrifice.
Monade	Universalité	Lumière extra planétaire.

2. Les modes d'interprétation des points de révélation.

- L'approche mentale, occulte, spirituelle, hiérarchique, et au niveau de la Triade, révélant les faits.
- La signification quintuple conditionnée par l'initiation particulière qui est subie.
- Les réactions subséquentes de l'initié, affectant sa vie journalière, son service et son activité ashramique.
- Le germe, la semence, la clé ou puissance inhérente invocatoire qui apparaîtra lorsque les trois précédents groupes d'approche auront été atteints.

3. Les techniques intérieures subjectives.

- Le stade du "Point de lumière qui avance".
- Le stade de la juste direction de la puissance de la lumière.
- Le stade de l'impact spirituel.

4. La technique extérieure objective.

- La pénétration.
- La polarisation.
- La précipitation.

L'emploi de ces techniques par la compréhension, est entièrement réservé au travail créateur, exécuté selon le dessein de Shamballa et non selon le Plan hiérarchique.

LES DANGERS DE LA MÉDITATION

[2@102]

L'homme qui entreprend la pratique de la méditation occulte "joue littéralement avec le feu".

[2@105]

À moins qu'un homme soit très avancé, il n'est pas sage de passer beaucoup de temps dans la méditation pendant les premières années. Il y avait de la sagesse dans l'ancienne règle brahmane, qu'un homme doit donner ses premières années à son effort domestique, et c'est seulement quand il a rempli sa fonction comme un homme, qu'il pourra aller vers la vie dévotionnelle. C'était la règle pour l'homme moyen.

Avec des Ego avancés des étudiants et des disciples, il n'en est pas ainsi, et chacun doit alors résoudre par ses propres efforts son problème individuel.

[2@95]

Les dangers dus à l'inhibition

Quelques personnes, par leur simple effort de volonté, atteignent un point dans la méditation où elles empêchent directement les opérations du mental inférieur. Si vous imaginez le corps mental comme un ovoïde entourant le corps physique et s'étendant bien au-delà de lui, et si vous vous rendez compte qu'à travers cet ovoïde circulent constamment des formes pensées de tous genres, le contenu du mental de l'homme et les pensées de son entourage, si bien que l'œuf mental est coloré par les attractions prédominantes et diversifiées, par de nombreuses formes géométriques, toutes dans un état de flux ou de circulation, vous pouvez avoir quelque idée de ce que je veux dire.

Quand un homme cherche à tranquilliser ce corps mental par l'inhibition ou la suppression de tout mouvement, il arrête ces formes pensées dans l'ovoïde mental, il empêche la circulation et peut provoquer de *graves résultats*. Cette inhibition a un effet direct sur le cerveau physique et constitue en grande partie la cause de la fatigue dont on se plaint après une période de méditation, y persister peut conduire [2@96] à un désastre.

[2@97]

Les dangers de l'atrophie

Quelques personnes deviennent tellement polarisées sur le plan mental qu'elles risquent de rompre la connexion avec les deux véhicules inférieurs. Ces corps inférieurs existent dans des buts de contact, pour la compréhension du savoir sur les plans inférieurs et pour des raisons d'expérience, afin que le volume du corps causal puisse être augmenté.

C'est pourquoi il est évident pour vous que si la conscience y résidant ne descend pas plus bas que le plan mental, négligeant le corps des émotions et le physique dense, deux choses pourront en résulter :

- les véhicules inférieurs seront négligés, sans utilité, et manqueront à leurs buts, s'atrophiant et mourant du point de vue de l'Ego, tandis que le corps causal lui-même ne sera pas construit comme désiré et sera perdu ;
- le corps mental même se rendra inutile, devenant un objet de contentement égoïste, d'inutilité dans le monde et de peu de valeur. Un rêveur dont les rêves ne se matérialisent jamais, un visionnaire dont les visions ne servent ni aux Dieux ni aux hommes, est une gêne sur le Système universel. Il est en grand danger d'atrophie.

[2@99]

Une condition négative n'est pas à désirer dans aucun des corps, et c'est justement cette véritable négativité que les commençants dans la méditation réalisent si souvent, courant ainsi vers le danger. Que faut-il donc surveiller ?

1. L'attitude de l'ovoïde émotionnel et son contrôle positif ou négatif.
2. La stabilité de la matière émotionnelle et sa réceptivité consciente.
3. Son alignement avec les corps mental et causal. Si cet alignement est imparfait, - comme il l'est si souvent -, cela produit une inexactitude dans la réception venant des plans supérieurs ; une déformation des vérités communiquées via l'Ego, et un très dangereux transfert de force vers les centres indésirables.

Ce manque d'alignement est la cause de fréquents égarements de la pureté sexuelle de nombreuses personnes en apparence inclinées spirituellement. Elles peuvent atteindre quelque peu les niveaux intuitionnels, l'Ego peut transmettre partiellement le pouvoir venant d'en haut, mais l'alignement étant imparfait, la force provenant de ces niveaux supérieurs est déviée, les centres indésirables sont hyper stimulés et les désastres en résultent.

4. Un autre danger contre lequel il est nécessaire de se [2@100] mettre en garde est *celui de l'obsession* ; mais les principes de protection résident dans des pensées pures, des visées spirituelles et une manière de se conduire fraternellement désintéressée.

Si à ces choses essentielles est ajouté le bon sens dans la méditation et une sage application des règles occultes, ainsi qu'une juste considération du Rayon et du karma, ces dangers disparaîtront.

[2@103]

Dans la méditation, l'étudiant cherche à contacter la flamme divine qui est son Soi supérieur et à se mettre lui-même également en rapport avec le feu du plan mental

Quand la méditation est forcée ou poursuivie trop violemment avant que l'alignement entre les corps supérieur et inférieur, via l'émotionnel, soit complète, ce feu peut agir sur le feu latent à la base de l'épine dorsale – ce feu appelé kundalini –, occasionnant ainsi une circulation trop hâtive qui produira *une rupture et une destruction au lieu d'une vivification et une stimulation des centres supérieurs*.

Ce feu devrait suivre une spirale géométrique exacte, subordonnée au Rayon de l'étudiant et au ton de vibration de ses centres supérieurs.

Ce feu devrait être autorisé à circuler seulement sous l'instruction directe du Maître et distribué consciemment par l'étudiant, suivant les instructions de l'instructeur.

Le feu peut quelquefois être éveillé et mis exactement en spirale sans que l'étudiant sache ce qui se produit sur le plan physique ; mais sur les plans intérieurs, il sait seulement qu'il n'a pas réussi à amener la connaissance sur le plan physique de conscience.

• Les dangers relatifs au cerveau physique

Le cerveau souffre principalement de deux façons. [2@104]

- *Par la congestion*, causant un épanchement des vaisseaux sanguins et une tension consécutive sur les tissus délicats du cerveau. Il peut en résulter un préjudice permanent et provoquer même une faiblesse d'esprit. Dans les stades initiaux, cela se manifeste sous la forme d'engourdissement et de fatigue ; si l'étudiant persiste dans la méditation quand ces états sont perçus, le résultat devient grave.
- *Par la folie*. Ce mal a souvent été trouvé chez des étudiants fervents qui s'obstinent dans une tension imprudente ou cherchent inconsidérément à éveiller le feu sacré par des exercices respiratoires et des pratiques

similaires ; ils payent le prix de leur précipitation par la perte de leur raison. Le feu ne suit pas normalement son cours dans la forme géométrique voulue, les triangles nécessaires ne sont pas formés et le fluide électrique se précipite avec une rapidité et une chaleur toujours croissantes vers le haut, et brûle littéralement tout ou une partie des tissus du cerveau.

- **Les dangers pour le système nerveux**

Les troubles apparentés au système nerveux sont plus fréquents que ceux qui attaquent le cerveau tels que la folie et la destruction des tissus du cerveau. Presque tous ceux qui [2@105] entreprennent la méditation sont conscients d'un effet dans le système nerveux ; il prend quelquefois la forme :

- d'insomnie ou d'excitabilité ;
- d'une tension d'énergie et d'agitation qui ne permet aucun repos ;
- d'une irritabilité qui était peut-être étrangère à la disposition ;
- d'une réaction nerveuse, telle qu'une crispation spasmodique des membres, des doigts ou des yeux ;
- d'une dépression ou d'un abaissement de la vitalité ;
- de nombreuses formes de tension et de nervosité, d'apparences différentes selon la nature et le tempérament.

- **Les dangers d'hyperstimulation des organes sexuels**

Le feu intérieur ne suit que la ligne de moindre résistance. Le travail qui doit être fait par l'étudiant est double.

- *Il doit retirer sa conscience de ces centres ; ce n'est pas une tâche facile car elle signifie travailler contre les résultats de longs siècles de développement.*
- *Il doit diriger l'attention de l'impulsion créatrice vers le plan mental ; s'il y réussit, il dirigera l'activité du feu divin vers le centre de la gorge et son centre correspondant de la tête, au lieu de le diriger vers les organes inférieurs de génération.*

- **[2@107] Les dangers résultant du karma de l'étudiant**

- Ceux qui résultent du karma de sa vie présente.
- Ceux qui sont basés sur son hérédité nationale et son genre de corps.
- Ceux qui se rapportent à ses affiliations de groupe, soit sur le plan physique et donc exotérique, ou sur les plans subtils et donc ésotériques.

LES OBSTACLES À LA CONNAISSANCE DE L'ÂME ET À LA MÉDITATION

[23@62]

"Ils sont l'invalidité du corps, l'inertie mentale, l'interrogation irrationnelle, la négligence, la paresse, la non impassibilité, la perception erronée, l'inaptitude à la concentration, l'échec dans le maintien de l'attitude méditative après qu'elle a été réalisée."

Obstacle I. Invalidité du corps

Le premier obstacle se rapporte au corps physique. Les aspirants feront bien de s'en souvenir et de chercher à adapter le véhicule physique à ce qui lui sera demandé par la suite. Les ajustements à faire seront importants et se répartissent en quatre groupes.

1. *Immuniser le corps contre les assauts de la maladie ou des malaises*, ce qui représente un triple processus comprenant :
 - l'élimination de toute maladie actuelle.
 - l'affinage et la purification du corps en vue de sa reconstruction ultérieure.
 - la protection du corps contre toute crise à venir et son utilisation en tant que véhicule de l'âme.
2. *Fortifier et affiner le corps éthérique*, en vue de l'élever finalement à un certain taux de vibration permettant d'entreprendre en toute sécurité le travail de direction de la force. Le disciple doit faire passer à travers son corps les forces qu'il emploie dans son travail.
3. *Développer et réveiller les centres du corps éthérique* ; centraliser les feux du corps et les faire monter, en une juste progression, le long de l'épine dorsale, afin de réaliser leur [23@63] union avec le feu de l'âme.
4. *Coordonner les deux divisions du corps physique et les aligner ensuite sur l'âme* par la voie du sutratma ou fil, qui est la chaîne magnétique.

Le troisième ajustement dont il a été question ne peut être entrepris sans risque avant que les trois pratiques de Yoga aient été employées et développées. Ce sont :

- les cinq commandements (Livre II, Sutras 30 et 31) ;
- les cinq règles (Livre II, Sutras 32 à 46) ;
- le juste équilibre (Livre II, Sutras 46 à 48.)

C'est là un point qu'oublie souvent les aspirants au Yoga et dont résultent les troubles et désastres si souvent constatés parmi ceux qui s'occupent prématurément de l'éveil des centres et de la mise en activité du serpent de feu.

Ce n'est qu'à un stade très avancé de l'état de disciple que l'homme peut sans risques aborder consciemment les feux vitaux et diriger correctement [23@64] leur montée progressive le long de l'épine dorsale. Rares sont ceux qui ont jusqu'ici "gardé la loi et les commandements".

Obstacle II. Inertie mentale

L'obstacle fondamental suivant – ces obstacles étant énumérés dans l'ordre de leur pouvoir respectif sur l'homme moyen – est l'inaptitude à fixer clairement la pensée sur le problème de la réalisation. Si une pensée claire ne précède pas l'action, l'impulsion sera insuffisante et s'accompagnera d'un manque d'appréciation de l'ampleur du problème.

L'inertie mentale est due à une condition léthargique du "vêtement de la conscience", que nous appelons le corps mental, et à une lourdeur dans la cadence du rythme, qui est le fait de la plupart des gens. C'est la raison pour laquelle le Raja Yoga exerce nécessairement un plus grand attrait sur les hommes du type mental que sur les purs et simples dévots ; ce qui explique pourquoi ceux dont le corps mental est bien équipé et

activement employé peuvent être plus rapidement instruits dans l'exercice de cette science sacrée.

Pour la majorité des gens, l'éveil du corps mental, l'apparition d'un intérêt intellectuel et la substitution de la maîtrise mentale à la prédominance des émotions, doivent précéder tout savoir ultérieur concernant les exigences de la culture de l'âme. Il est nécessaire d'établir un contact avec le mécanisme de la pensée, et de s'en servir, avant de pouvoir intelligemment évaluer la nature du penseur.

[23@65] Obstacle III. Interrogation irrationnelle

C'est le stade suivant, lequel dépend aussi d'un certain degré de développement mental. Quelques traducteurs l'appellent "doute". Cette interrogation irrationnelle se base sur une perception inférieure et sur l'identification de l'homme réel avec son instrument illusoire, le corps mental ; ce qui l'incite à mettre en question les vérités éternelles, à douter de l'existence des réalités fondamentales et à chercher la solution de ses problèmes dans ce qui est éphémère et transitoire, ainsi que dans le domaine des sens.

Il y a une interrogation correcte et rationnelle. Il s'agit des "questions" auxquelles se réfèrent les paroles du Christ : "Demandez et vous recevrez."

En Orient, tous les Maîtres véritables cultivent délibérément chez leurs disciples cette faculté d'investigation. Ils leur enseignent à formuler des questions au sujet des réalités intérieures, puis à en trouver la réponse eux-mêmes en se mettant en quête de la source de toute connaissance, latente au cœur de tous les êtres.

Afin de poser des questions avec intelligence et d'en trouver la réponse, ils doivent d'abord se libérer de toute contrainte imposée par une autorité extérieure, de toutes les traditions et [23@66] de toutes les exigences dogmatiques, qu'elles soient d'ordre théologique, religieux ou scientifique. Ainsi seulement pourra-t-il découvrir la réalité et percevoir la vérité.

"Lorsque ton âme aura dépassé la forêt de l'illusion, tu ne considéreras plus ce qui doit être enseigné ni ce qui a été enseigné.

Lorsque ton âme se sera dégagée de l'enseignement traditionnel et se tiendra stable et ferme en sa vision d'âme, alors tu acquerras l'union avec l'Âme." (Gîta II, 51-52)

Obstacle IV. Négligence

L'attitude mentale dont il est ici question a parfois été traduite par "frivolité". En réalité, c'est *l'attitude mentale versatile*, qui rend l'attention et la concentration sur un objectif unique si difficile à réaliser. Littéralement, c'est la tendance qu'a la substance mentale à façonner des formes-pensées ; elle a été décrite également comme étant "la tendance du mental à voltiger d'une chose à l'autre".

Obstacle V. Paresse

Tous les commentateurs sont d'accord sur cette traduction ; ils emploient les termes d'indolence, apathie ou paresse. Cela ne s'applique pas tant à l'inertie mentale – qui peut s'accompagner d'une perception mentale aiguë – qu'à l'indolence de l'homme inférieur tout entier, qui l'empêche de s'élever à un niveau de discernement intellectuel et d'aspiration intérieure.

Ce qu'il devait faire à été prescrit à l'aspirant ; les "pratiques du Yoga" lui sont clairement connues ; il a entrevu l'idéal et pris conscience des obstacles ; théoriquement, il est averti des démarches qu'il doit entreprendre, mais son activité et son savoir ne concordent pas. Il y a chez lui une lacune entre [23@67] l'aspiration et l'accomplissement. Bien qu'il désire ardemment la réalisation et la connaissance, les conditions à remplir sont un trop dur travail. *Sa volonté n'est pas assez forte pour le contraindre à aller de l'avant. Il laisse glisser le temps, et ne fait rien.*

Obstacle VI. Attitude passionnée

Ceci a été bien traduit par l'expression "attachement aux objets". C'est le désir des choses matérielles et sensorielles ; c'est l'amour pour les perceptions des sens et l'attraction pour tout ce qui ramène un homme, encore et toujours, à la condition d'existence sur le plan physique.

Le disciple doit cultiver "l'absence de passion", c'est-à-dire l'attitude de celui qui ne s'identifie jamais avec quelque forme que ce soit, mais reste toujours détaché et distant, soustrait aux limitations qu'imposent les biens et possessions.

Obstacle VII. Perception erronée

Cette inaptitude à percevoir correctement les choses en les voyant telles qu'elles sont en réalité, est une conséquence naturelle des six obstacles précédents. *Les perceptions du penseur resteront erronées tant qu'il s'identifiera à la forme*, tant que les petites vies des enveloppes inférieures de la conscience pourront le garder captif et tant qu'il se refusera à se dissocier de l'aspect matériel.

Il y a plusieurs sortes de visions, qui peuvent être énumérées comme suit.

- *La vision physique.* Elle révèle la nature du plan physique et s'accomplit au moyen des yeux en photographiant, grâce au cristallin de l'œil, l'aspect de la forme tangible sur [23@68] la pellicule merveilleuse que possède tout homme. Cette vision est circonscrite et limitée.
- *La vision éthérique.* C'est une faculté de l'œil humain, qui se développe rapidement et dévoile finalement l'aura de santé de toutes les formes dans les quatre règnes de la nature ; elle aboutira à la perception des émanations prâniques vitales de tous les centres et révélera les conditions dans lesquelles ils se trouvent.
- *La clairvoyance.* C'est la faculté de vision sur le plan astral, l'un des "siddhis" – ou pouvoirs psychiques – inférieurs ; elle résulte d'une sensibilité superficielle de l'ensemble du "corps de sensation" ou enveloppe émotive, et consiste en une perception sensorielle portée à un point très avancé. Elle est fallacieuse et constitue, en exceptant la perception spirituelle correspondant au degré supérieur, une véritable apothéose de la maya ou illusion.
- *La vision symbolique.* Cette faculté du corps mental est le facteur déterminant de la vision des couleurs, des symboles géométriques, de la perception dans la quatrième dimension, et des rêves et visions qui sont des produits de l'activité mentale et non de la vue astrale. Ces visions ont fréquemment un caractère de prévisions.

Ces quatre types de vision engendrent la perception fautive et ne produisent qu'erreurs et illusions, tant que les formes supérieures de vision énumérées plus bas ne viennent pas s'y substituer. Ces formes supérieures de vision englobent les autres.

- *La vision pure.* Patanjali en parle en ces termes :

"Le voyant est pure connaissance – gnose. Bien que pur [23@69] il considère, par l'intermédiaire du mental, l'idée offerte." [Livre II, Sutra 20].

Les mots "pure connaissance" ont été traduits par "pure vision". Cette vision est une faculté de l'âme, qui est pure connaissance ; elle devient manifeste lorsque l'âme se sert du mental comme instrument de vision.

Cette claire pénétration dans la connaissance et la parfaite compréhension des choses de l'âme, caractérisent l'homme qui – par la concentration et la méditation – a réalisé la maîtrise du mental. Le mental devient alors la fenêtre de l'âme, à travers laquelle l'homme spirituel peut contempler un domaine de connaissance nouveau et plus élevé. Tandis que se développe ce type de vision, la glande pinéale devient simultanément active et le troisième œil – en matière éthérique – se développe en une activité parallèle.

- *La vision spirituelle ou perception véritable.* Ce type de vision révèle le monde du plan intuitif ou bouddhique. Son détenteur est entraîné par lui au-delà des niveaux abstraits du plan mental ; il prend ainsi conscience des choses de l'esprit pur et des desseins fondamentaux sous-jacents à toute manifestation, tout comme la pure vision permet à celui qui la possède de capter les ressources de la pure sagesse. Avec le développement de cette vision, le centre alta major entre en activité et le lotus aux mille pétales s'épanouit.
- *La vision cosmique.* La nature de cette vision est inconcevable pour l'homme ; elle est le fait d'une connaissance consciente des Existences qui se manifestent au moyen de l'agencement [23@70] planétaire d'un Système solaire, de même qu'un homme se manifeste au moyen de ses corps.

Obstacle VIII. L'inaptitude à la concentration

Les deux derniers obstacles indiquent la voie par laquelle "les choses anciennes disparaissent" et comment l'homme entre en possession de son héritage. La méthode appliquée par le disciple ne doit pas comporter seulement la discipline de soi qui consiste à subjuguier les vêtements ou gaines, ni se borner à inclure le service ou l'identification à la conscience de groupe ; elle doit également comprendre les deux stades de concentration, la mise au point ou la maîtrise du mental, et la méditation, processus sans défaillance de réflexion profonde sur ce qui est en contact avec l'âme et sur ce qu'elle sait.

Obstacle IX. L'échec dans le maintien de l'attitude méditative

Il est donc clair que les six premiers obstacles ont trait aux conditions incorrectes et les trois derniers aux résultats de ces dites conditions. Ils contiennent une allusion à la méthode permettant de se libérer des états de conscience incorrects.

[18@8]

À moins que le disciple n'apprenne qu'aspiration et discipline de soi doivent aller de pair, il s'apercevra que l'énergie spirituelle qu'il peut apprécier et atteindre ne fera que stimuler les semences du mal, latentes dans sa nature. Il démontrera ainsi la vérité enseignée par le grand Seigneur lorsqu'Il décrivit l'homme qui balayait sa maison, jetait dehors sept démons et se retrouvait finalement dans une condition plus mauvaise qu'auparavant.

Il est essentiel que les aspirants comprennent [18@9] la nature de l'homme inférieur, saisissent le fait que chaque système cohérent a ses divers types d'énergie, et que la perfection est atteinte lorsque domine le type d'énergie le plus élevé possible.

L'IMPORTANCE ET LE BUT DE LA MÉDITATION

[2@9]

L'importance de la méditation

1. Elle aboutit au contact égoïque et à l'alignement.
2. Elle produit un état d'équilibre.
3. Elle stabilise la vibration.
4. Elle aide à un transfert de polarisation.

La méditation est fondamentalement établie pour arriver à l'alignement et permettre ainsi le *contact avec le Moi supérieur*.

L'importance donnée à la méditation résulte naturellement de la réalisation par l'étudiant qu'il est absolument nécessaire que la personnalité soit dominée par l'Ego.

[6@514]

Le but de toute méditation

1. L'attitude de la personnalité envers l'âme.
C'est la maîtrise de soi.
1. L'attitude de l'homme intégré envers l'humanité.
C'est le service.
2. L'attitude du disciple vis-à-vis de la Hiérarchie.
C'est la sensibilité de l'intuition.
3. L'attitude du travailleur hiérarchique vis-à-vis du Plan.
C'est le choix d'une activité.

[23@211]

Le but de la méditation est l'aptitude à établir un contact avec le Soi intérieur divin et, par ce contact, arriver à prendre [23@212] conscience de l'unité entre ce Soi, tous les "Soi" et le Soi de Tout ; non théoriquement seulement, mais comme un fait de la nature. Cela se produit lorsque est atteint l'état nommé "samadhi", dans lequel la conscience du penseur est transférée, de la conscience du cerveau inférieur à celle de l'homme spirituel ou âme sur son propre plan. Les stades de ce transfert pourraient se décrire comme suit :

1. *Transfert dans la tête de la conscience du corps, la conscience instinctive, et tournée vers l'extérieur de l'homme physique.* Cela exige un retrait délibéré de la conscience, jusqu'à un point situé à l'intérieur du cerveau, au voisinage de la glande pinéale ; point sur lequel elle est consciemment et exactement centrée.
2. *Le transfert de la conscience, de la tête ou du cerveau, dans le mental ou corps mental.* Au cours de ce transfert, le cerveau demeure vif et alerte, le retrait étant consciemment entrepris par la voie du corps éthérique, en employant le brahmarandra ou ouverture du sommet de la tête. L'homme n'est à aucun moment en état de transe, d'inconscience ou de sommeil. Il entreprend et poursuit activement ce processus d'abstraction ou de retrait.
3. *Le transfert de la conscience, du corps mental dans celui de l'Ego, ou âme logée dans le corps causal ou lotus égoïque.* Il s'ensuit alors une condition dans laquelle le cerveau, le corps mental et le corps égoïque forment une unité paisible et cohérente, vivace, alerte, positive et fermement établie.
4. *Le yogi entre alors dans l'état de samadhi ou contemplation [23@213] spirituelle, où l'âme, regardant au dehors, voit son propre monde, a la vision des choses telles qu'elles sont, prend contact avec la réalité et "connaît Dieu".*

Ensuite vient le stade dans lequel l'homme spirituel transmet au cerveau, par le truchement du mental, ce qui a fait l'objet de sa vision, de ce qu'il a vu, connu et

du contact qu'il a établi ; de telle sorte que la connaissance en vient à faire partie du contenu du cerveau et devient disponible en vue de son utilisation sur le plan physique.

[13@17]

Du point de vue technique, la méditation est le processus par lequel le centre de la tête est éveillé, maîtrisé et utilisé.

Lorsqu'il en est ainsi, l'âme et la personnalité sont coordonnées et fusionnées ; une unification a lieu qui produit chez l'aspirant un influx considérable d'énergie spirituelle, qui galvanise tout son être, le rend actif, et attire à la surface tout le bien latent et aussi le mal. C'est là que se trouve une grande partie du problème et du danger.

[15@593]

Le but de la méditation est d'amener le libre jeu de toutes les forces qui arrivent, de façon qu'il n'y ait nulle part d'entraves confrontant l'énergie de l'âme qui entre ; de façon que ne soit tolérée aucune obstruction, aucune congestion, et que dans aucune partie du corps il ne se trouve un manque de pouvoir, physique, psychique, mental et spirituel. Ceci signifiera non seulement une bonne santé et le plein et libre usage de toutes les facultés – supérieures et inférieures – mais aussi le contact direct avec l'âme.

[2@284]

Le véritable yogi est celui qui, après avoir dûment mené à bonne fin la série des formes et des méthodes de méditation, incorpore cette méditation dans la vie de chaque jour, et se trouvera finalement tout le long du jour dans l'attitude méditative.

La méditation est le moyen par lequel la Conscience supérieure est contactée. Quand le contact devient continu, la méditation telle que vous la comprenez est abandonnée.

[18@42]

La méditation et la lumière dans la tête

La lumière dans la tête est la correspondance, dans la personnalité, de la *claire lumière froide*.

Comme beaucoup d'aspirants le savent théoriquement ou effectivement par une expérience intermittente, *au centre de cette lumière se trouve un point indigo foncé*, bleu nuit. Notez la signification de ceci par rapport à ce que j'ai dit concernant la "nuit obscure", l'heure de minuit, l'heure zéro de la vie de l'âme. Ce point central, en réalité, est une ouverture ou porte conduisant quelque part, une voie d'évasion, une sortie par où peut passer l'âme emprisonnée dans le corps, pour se dégager et parvenir, débarrassée des limitations de la forme, à des états de conscience plus élevés. Il a aussi été appelé "le conduit ou canal du son" ou la trompette par laquelle le AUM peut s'échapper. L'aptitude à utiliser cette porte ou ce canal s'obtient par la *pratique de l'alignement* ; d'où l'accent mis sur cet exercice dans le but d'entraîner aspirants et disciples.

Lorsque l'alignement sera obtenu, on comprendra – se souvenant du [18@43] symbolisme de la tête, de la lumière et de l'ouverture centrale – que de nombreuses occasions surviennent dans la méditation où "la porte est en arrière du groupe, devant lui s'ouvre la Voie". Ceci est la correspondance inférieure de l'expérience supérieure de l'initié.

La méditation, la couleur et le son

[2@251]

La méthode employée dans l'utilisation de la couleur et du son dans la guérison, dans l'aide pour le développement spirituel et dans la construction exotérique sur le plan physique sera basée sur les lois qui régissent le corps mental et qui constitueront les formes de la méditation.

[2@211]

La couleur est "ce qui cache ou voile". C'est simplement l'intermédiaire objectif par le moyen duquel la force intérieure se transmet ; c'est la réflexion sur la matière du genre d'influence qui émane du Logos, et qui a pénétré dans la partie la plus dense de Son Système solaire. Nous l'identifions comme la couleur.

L'Adepté la connaît comme la force différenciée et l'initié des degrés élevés comme la lumière ultime, finale, indifférenciée et indivisée.

[2@237]

Si les couleurs ne sont que le voile jeté sur une influence, et si par l'emploi de l'intuition vous pouvez découvrir quelles couleurs cachent ainsi une vertu, vous avez en mains la clé de la question.

Quand je dis que la couleur produit certains effets quand elle est appliquée, je vous avertis qu'il sera nécessaire d'interpréter l'affirmation ci-dessus en termes de vie, en termes de forme, et en termes d'intelligence.

[2@206]

Certaines choses peuvent être formulées à propos de la couleur :

- Elle est en rapport avec la méditation objective, c'est pourquoi elle est en rapport avec la forme.
- Elle est le résultat du Son émis comme point culminant de la méditation.
- Dans ces sept couleurs et leur sage compréhension réside la faculté de l'homme de faire comme le Logos et de construire.
- Les couleurs ont certains effets sur les différents véhicules et sur les plans sur lesquels ces véhicules fonctionnent.

Quand l'occultiste connaît la couleur appropriée à un plan et la couleur qui est donc la teinte de base pour ce plan, il a saisi le secret fondamental du développement microcosmique et peut construire son corps de manifestation par l'intermédiaire des mêmes lois que ce Logos employa en bâtissant Son Système solaire objectif. Ceci est le secret que la méditation du Rayon livrera finalement au sage étudiant.

[2@248]

1. Les couleurs fondamentales de la personnalité doivent être transmues dans les couleurs de la Triade ou du triple Esprit. Ceci est effectué par la véritable méditation occulte.
2. Les couleurs avec lesquelles le débutant sera en premier lieu intéressé sont l'orangé, le rose et le vert.
3. Le rayon violet renferme le secret pour ce cycle immédiat.
4. Le prochain point de connaissance à saisir sera les lois gouvernant le corps éthérique.
5. Par le développement de l'intuition vient la connaissance des couleurs ésotériques voilées par l'exotérique.

6. Dans le sens occulte, la couleur est la forme, et [2@249] la force de la vertu dans la vie intérieure.

[2@232]

L'emploi de la couleur dans la méditation et son aspect Vie

La couleur n'est que la forme prise par une force quelconque, quand cette force se meut à une certaine vitesse et quand son action et son impulsion sont retardées ou accélérées par la matière à travers laquelle elle joue. Dans cette phrase réside la clé pour la solution du problème des différences de la couleur sur les plans supérieurs et inférieurs. La résistance de la matière au flux descendant de la force ou de la vie, et sa densité relative ou sa rareté expliquent pour une large part la distinction de la couleur.

Une de ces distinctions a nécessairement une base cosmique et par conséquent une compréhension difficile pour l'homme aux trois dimensions dans cette quatrième Ronde. C'est donc, sur les trois plans inférieurs, une question de vie pratique et une soumission des trois corps sous les règles déterminées de purification.

En terme de développement spirituel et non en terme de forme, ces forces se manifestent par les *vertus*, ainsi que vous les appelez ; *par le magnétisme, par la vitalité et l'intelligence.* Pour résumer cela très brièvement, à mesure que l'étudiant construit un corps physique pur et un corps éthérique [2@233] affiné, qu'il développe les vertus émotionnelles et qu'il coordonne et élargit son corps mental, il modifie continuellement son taux de vibration. Par le changement de son rythme, cette modification se révèle à l'œil du clairvoyant comme une mutation dans la couleur.

Les couleurs perçues dans l'aura d'un sauvage ou dans celle d'un homme ordinairement développé sont extraordinairement différentes. Pourquoi ? Parce que l'un se meut ou vibre à un taux lent, et l'autre avec une rapidité accrue. L'un a un rythme ralenti, apathique et lourd, l'autre vibre et se meut avec une vitesse formidable permettant en conséquence un mouvement plus rapide de la matière dont ses corps sont construits.

C'est pourquoi, j'aimerais signaler qu'à mesure que la race progresse en tant qu'unité collective, Ceux qui d'un plan supérieur la regardent attentivement, sont conscients du progrès constant dans les couleurs perçues, d'une pureté et d'une clarté plus grandes des nuances dans l'aura de la race, qui est constituée par les auras des unités composant la race. Par exemple, l'aura de la race-racine atlantéenne et celle de la race aryenne sont très diverses et radicalement différentes.

Ces influences – qui se révèlent comme des couleurs quand elles contactent la matière – se meuvent dans leurs propres cycles réglementés. Nous décrivons ces cycles comme correspondant à l'entrée ou à la sortie d'un Rayon.

[2@234] Ces Rayons, forces, influences ou coordinations de qualités, quand Ils sont exprimés en termes de lumière, colorent les matières sur lesquelles Ils se heurtent de certaines nuances reconnaissables, et celles-ci donnent la tonalité à la vie de la personnalité ou à l'Ego. Vous les reconnaissez comme composant le caractère et le clairvoyant les perçoit en tant que couleur.

À la fin d'un plus grand mahamanvantara, les trois Rayons absorbent les sept et mènent finalement à une fusion dans le Rayon synthétique.

Dans le microcosme, les trois Rayons de la monade, de l'Ego et de la personnalité dominant d'une manière semblable, absorbent les sept, et tôt ou tard, amènent également à une [2@235] fusion dans le Rayon synthétique de la monade. La correspondance est parfaite.

Dans la compréhension intelligente de la qualité, dans l'effort constant pour atteindre la vertu, et dans la construction de l'Attribut divin, se trouve la réponse à ces forces et une facilité pour leur action.

L'étudiant de la méditation médite sur ces forces ou qualités, il cherche à en extraire l'essence et à comprendre leur sens spirituel ; il médite sur son propre manque de réponse, et se rend compte des imperfections de son véhicule comme intermédiaire pour ces forces ; il étudie le taux de son rythme de vibration, et s'efforce énergiquement de diriger chaque occasion afin de répondre à la nécessité.

Il se concentre sur la vertu, et – s'il est dans une situation lui permettant d'être conscient du Rayon entrant en manifestation ou du Rayon dominant à ce moment là – il profite de l'heure de l'opportunité et *coopère avec la force existante*. Il fait tout ceci à travers les formes ordonnées de la véritable méditation occulte.

[2@238]

Toutes les couleurs émanent d'une source ou d'une couleur primordiale. Dans ce Système solaire, le Rayon cosmique de l'indigo voilant l'Amour ou Sagesse cosmique, et se divisant alors en trois couleurs majeures et de là en quatre mineures, constituant les sept couleurs du spectre.

Vous pouvez vous attendre à voir le même effet dans la vie de l'individu, car le macrocosme affecte toujours le microcosme. Sa couleur primordiale sera son Rayon monadique, se manifestant ensuite dans les trois couleurs de la Triade et dans les quatre couleurs du Quaternaire. Sur le Sentier du Retour, ces couleurs sont résorbées dans les trois et de là à nouveau dans l'Un.

- Le Sentier de manifestation ou de différenciation est le Sentier d'acquisition. C'est l'homogène devenant le multiple ou l'hétérogène. C'est la dispersion, l'éclatement de la couleur fondamentale dans ses nombreuses parties constituantes. *C'est le côté forme*, l'expression de ce qui voile la Vie.
- *Du côté Vie* c'est le développement, depuis la qualité fondamentale, en de multiples vertus inhérentes ; c'est la possibilité latente de divinité se démontrant comme les multiples attributs du Divin ; [2@239] c'est l'unique Vie manifestant son grand nombre de qualités à travers la diversité de la forme. C'est le Soi, avec les possibilités inhérentes du Soi, utilisant les formes pour la démonstration de ses perfections incluant tout.
- *Du côté Intelligence* c'est la méthode par laquelle la vie utilise la forme et développe sa parfaite compréhension, l'analyse et l'intellect. C'est la relation entre la vie et la forme, le Soi et le non Soi, entre l'Esprit et la Matière, se manifestant comme modes d'expression où la Divinité intérieure impose ses caractéristiques sur la matière subvenant à son utilisation.

Le Dieu intérieur exprime toutes ses vertus latentes, à travers les formes, par l'emploi de l'activité ou intelligence. La vie manifeste la couleur, et la forme perfectionne ces couleurs, quand l'aspect Intelligence – qui constitue le lien d'énergie – devient plus évolué, la compréhension est ainsi développée.

Sur le Sentier du Retour et en opposition avec la méthode précédente, la renonciation est la règle. La vie intérieure renonce aux formes, regardées – et nécessairement jusqu'ici – comme essentielles.

[2@240] Ayant été manifesté en tant qu'un aspect de ce Rayon fondamental, ayant à travers bien des incarnations différencié ce Rayon dans les nombreuses parties qui le composent, ayant été voilé lui-même sous les sept couleurs qui constituent ce Rayon, le jiva en réincarnation prend le Sentier du Retour et du Sept devient le Trois, et du trois devient à nouveau le Un.

Quand l'homme accomplit ceci consciemment, quand volontairement et avec une entière compréhension de ce qu'il doit accomplir, il entreprend de libérer la vie intérieure des voiles qui la cachent et des enveloppes qui l'emprisonnent, il découvre que la méthode

par laquelle ceci est accompli est celle de la vie subjective de la méditation occulte et de la vie objective de service. *Dans le service se trouve la renonciation et c'est pourquoi sous la loi occulte, le subjectif trouve sa libération dans le service, et se libère de la manifestation objective.*

Du point de vue de la couleur, l'étudiant occulte a deux choses à faire dans la méditation.

1. *Découvrir ses trois couleurs majeures*, telles qu'elles sont manifestées dans la personnalité, l'Ego et la monade.
2. *Résorber alors le Quaternaire inférieur dans les trois*, le premier stade étant de se retirer consciemment dans l'Ego et d'atrophier ainsi le soi inférieur. L'étudiant commence par éliminer les couleurs qui sont indésirables, détruisant toutes [2@241] les vibrations basses ou grossières et finalement affinant tellement ses véhicules que les trois couleurs majeures, dont il est l'expression, rayonnent avec une parfaite clarté. Ceci l'amène à la *troisième initiation*.

Il cherche ensuite à résorber les trois en un, jusqu'à ce qu'il ait retiré toute sa conscience des véhicules inférieurs dans l'enveloppe monadique.

J'ai seulement pensé à vous donner une idée de la couleur comme un voile qui doit être finalement écarté.

LES BASES DE LA MÉDITATION

[6@113]

Notre souci immédiat est d'obtenir une unité de groupe qui ait sa racine dans l'amour ; pour cela, il faut que le centre du cœur soit éveillé de manière plus puissante.

C'est seulement du centre du cœur, en réalité, que peuvent jaillir les lignes d'énergie capables de vous relier solidement. Pour cette raison, je vais vous donner, comme méditation de groupe, une forme qui stimulera l'entrée en action du cœur, reliant le centre du cœur – entre les omoplates – au centre de la tête par l'intermédiaire du centre du cœur qui se trouve dans le centre de la tête – le lotus aux mille pétales.

Lorsque le centre du cœur sera suffisamment rayonnant et magnétique, il vous reliera de nouveau les uns aux autres et au monde entier. De plus – lorsqu'il sera mis en relation avec le centre du plexus solaire, par un acte de la volonté spirituelle – il aidera à produire l'échange télépathique tellement désirable, qui est si utile de manière constructive à la Hiérarchie spirituelle, pourvu qu'il soit établi au sein d'un groupe de disciples consacrés, voués au service de l'humanité. On peut alors leur faire confiance.

L'activité du centre du cœur ne se manifeste jamais en rapport avec des individus. Ceci est un fait de base. Ce qui est dévastateur, pour la plupart des disciples, c'est l'aptitude du plexus solaire [6@114] – lorsqu'il est purifié et consacré – à s'identifier avec les individus. Le centre du cœur ne peut pas réagir, sauf sous l'impulsion de groupe, selon que ce dernier est heureux ou malheureux ou selon d'autres relations de groupe.

Les centres au-dessus du diaphragme n'ont qu'un point vital d'énergie, et les centres en dessous du plexus solaire n'en ont aussi qu'un seul, tandis que le plexus solaire lui-même a deux points d'énergie dynamique – l'un très ancien et éveillé, exprimant la vie du corps psychique inférieur ou astral, et l'autre attendant d'être porté à l'activité consciente par l'âme. Quand c'est chose faite, l'éveil aux questions supérieures de la vie rend le disciple sensible à ce que les occultistes tibétains appellent le "don des vagues psychiques" supérieures du monde spirituel.

La science de la respiration, pranayama

[4@206]

Aucun exercice de respiration ne peut-être fait sans danger tant qu'on ne cherche pas à imposer un rythme à sa propre vie quotidienne. Les deux activités doivent aller de pair.

[4@590]

Aucune activité visant à éveiller les centres ne doit jamais être entreprise tant que l'aspirant est conscient d'une certaine impureté dans sa vie et que ses conditions de santé ne sont pas bonnes.

Il ne faut pas davantage l'entreprendre si la pression des circonstances extérieures est telle qu'elle ne permet pas de disposer d'une période de tranquillité et de travail suivi. Il est essentiel de disposer d'heures de solitude et de liberté pour se livrer à ce travail.

Le développement prématuré implique une grande perte de temps et entraîne souvent des inconvénients dont il est difficile de se libérer.

[10@262]

Il est exact et possible que des exercices de respiration trouvent finalement leur place dans l'entraînement du disciple mais ils seront instaurés par le disciple lui-même, et ils seront le résultat d'une vie rythmique et d'un emploi constant et juste du Mot Sacré OM.

Lorsque, par exemple, un disciple qui médite énonce sept fois l'OM c'est l'équivalent d'un exercice de respiration ; lorsqu'il peut diriger l'énergie ainsi engendrée vers l'un ou l'autre des centres, sur les ailes de la pensée consciente et organisée, il provoque des changements et des ajustements dans le mécanisme qui manie les forces.

Lorsque cet exercice peut être exécuté facilement et avec le mental maintenu à un point de "tension méditative", le disciple est bien engagé dans la voie où il retirera le centre de son attention du monde de l'illusion, du mirage et de la maya, et le fixera sur le royaume de l'âme sur le monde de la "claire et froide lumière" et sur le Royaume de Dieu.

Lorsqu'il y ajoute la compréhension et la pratique de la Technique de l'Indifférence, il demeure libre et libéré et il est, à tout moment, l'Observateur et celui qui utilise l'appareil de manifestation.

[23@222]

I. La maîtrise externe du pranâ ou courants vitaux, concerne les exercices respiratoires et les pratiques rythmiques qui mettent les organes physiques, joints aux centres éthériques, dans la condition voulue. [23@223]

○ *La maîtrise interne des courants vitaux* se réalise de trois façons.

1. Par la compréhension intellectuelle de la nature du corps éthérique et des lois qui régissent sa vie.
2. Par la considération des types d'énergie et de leur dispositif, le système des centres qu'on trouve dans le corps éthérique.
3. Par certaines clartés et connaissances qui viennent à l'aspirant lorsqu'il y est prêt – ayant pratiqué les précédents moyens de Yoga – et lui confèrent une aptitude à capter certains types de forces et d'énergies ou shaktis, en vue de produire, par leur utilisation correcte au moyen de ses propres centres, des effets qui peuvent être décrits par les termes : illuminants, purifiants, magnétiques, dynamiques, psychiques et magiques.

○ *La maîtrise immobile des courants vitaux* résulte du développement convenable des deux autres maîtrises, externe et [23@224] interne, et doit être effective pour que le cinquième moyen de yoga, le retrait ou abstraction, devienne possible. Elle démontre simplement qu'il existe un synchronisme parfaitement équilibré et une complète unification des deux parties du corps physique, de sorte qu'aucun obstacle ne s'oppose à la sortie ou à l'entrée des forces. Quand la maîtrise immobile est réalisée, le yogi peut, à son gré, se retirer de son corps physique, ou peut rentrer dans ce corps et user à volonté de l'une quelconque des sept grandes forces planétaires.

II. La signification astrologique des trois termes "lieu, temps et nombre". Il faut reconnaître en ces mots les triplicités universelles, et voir, dans la maîtrise correcte des courants vitaux, un rapport avec le karma, les occasions favorables et la forme ; il est certains termes qui, bien compris, donnent la clé de tout l'occultisme pratique et font du yogi un maître de la vie. Ce sont les mots :

Son.	Nombre.	Couleur.	Forme.
Mot.	Vie.	Lumière.	Corps.

III. Le processus d'illumination de l'homme inférieur est rendu possible par la maîtrise correcte des pranâs et ce "processus illuminant" est une science exacte à laquelle ces quatre moyens de Yoga ont ouvert la voie. Les feux du corps sont correctement distribués ; la condition "d'immobilité" peut, jusqu'à un certain

point, être réalisée ; les airs vitaux dans la tête sont "en paix", et l'homme inférieur tout entier est en attente de l'un des deux processus suivants :

- le retrait de l'homme véritable ou spirituel, en vue d'une activité sur quelque plan supérieur ;
- la descente, dans la conscience inférieure du cerveau, de la lumière, de l'illumination et de la connaissance provenant des plans de l'Ego.

La bonne utilisation de la science de la respiration

[10@254]

N'importe qui peut enseigner des exercices de respiration qui consistent surtout en inhalations et exhalations rythmiques, conformément à la volonté de l'instructeur. Lorsque l'effort est poursuivi avec persévérance, on obtient des résultats généralement indésirables, car l'instructeur moyen met l'accent sur la technique de la respiration et non pas sur les idées qui – employant l'énergie engendrée par la respiration – devraient prendre forme dans la vie du disciple.

Toute la science de la respiration repose sur l'utilisation du Mot sacré, l'OM dont l'utilisation doit être limitée aux aspirants qui se sont sincèrement consacrés à fouler le Chemin, mais qui a été transmis à d'autres.

C'est ainsi que de nombreux instructeurs sans scrupules, particulièrement certains swamis venant des Indes qui se font passer pour de saints hommes, exploitent de sottes femmes dans les pays occidentaux. Le Mot est alors utilisé sans aucune intention spirituelle, simplement comme un son qui, porté par la respiration, produit des résultats psychiques ce qui, aux yeux des dupes, passe pour les effets de leur profonde spiritualité.

Le malheur est que *la respiration est inévitablement liée à l'OM, mais les effets dépendent du motif et de la véritable intention intérieure*. L'Oriental, à moins qu'il n'ait atteint la quatrième ou la cinquième initiation, n'a aucune compréhension réelle [10@255] de l'Occidental ni de sa constitution qui, résultant de toute une civilisation et d'un certain mode de vie, diffère considérablement de celle de l'Oriental.

Le seul facteur qui rende efficace l'exercice de respiration est la pensée, l'intention, le dessein avec lesquels il est pratiqué. Vous avez dans cette phrase la clé des exercices de respiration dynamiques et utiles. Á moins que le but poursuivi ne soit clairement déterminé, à moins que le disciple ne sache exactement ce qu'il fait lorsqu'il pratique une respiration ésotérique, et à moins que l'importance des mots "l'énergie suit la pensée" ne soit bien comprise, les exercices de respiration sont une pure perte de temps et peuvent être dangereux. On peut donc conclure que des résultats sont seulement possibles lorsqu'il existe une *alliance entre la respiration et la pensée*.

Mais il y a derrière tout cela un troisième et encore plus important facteur : **la volonté**. Par conséquent, la seule personne pouvant [10@256] sans danger et utilement pratiquer des exercices de respiration est celle dont la volonté est active, *volonté spirituelle* et par conséquent volonté de la Triade spirituelle.

Tout disciple en train de construire l'antahkarana peut commencer à faire usage, avec soin, d'exercices de respiration dirigés. Mais en dernière analyse, ce sont seulement les *initiés de troisième degré*, initiés qui commencent à être sous l'influence de la monade, qui peuvent utiliser, correctement et avec succès, cette forme de direction de vie et parvenir à des résultats effectifs.

[10@257]

Lorsqu'il existe un véritable idéalisme, une juste pensée et la compréhension du véhicule d'expression et du monde des forces dans lequel l'idée doit être lancée, l'étudiant

peut sans danger suivre certains exercices de respiration indiqués, et la deuxième phase, ou résultat de la respiration rythmique se manifesterà. *C'est l'inspiration.*

Les exercices de respiration ont un effet purement physiologique s'ils ne sont pas motivés par une pensée dirigée et s'ils ne sont pas le résultat de l'effort fait pour atteindre et maintenir un point de tension.

Pendant le processus d'inhalation et d'exhalation, une ligne de pensée claire doit être fermement maintenue, de manière que la respiration soit qualifiée et conditionnée par une idée. C'est à ce point que l'aspirant moyen essuie si souvent un échec. Généralement, il est si préoccupé par le processus d'une respiration dirigée, et si anxieux des résultats phénoménaux, que le dessein vital de la respiration est oublié ; *le dessein est de vitaliser et d'intensifier la qualité de la vie des centres*, par l'intermédiaire d'une certaine pensée projetée et présentée qui exprime une idée sentie et bien déterminée.

Lorsque ce fonds de pensée idéaliste manque, les résultats de la respiration sont pratiquement [10@258] nuls ou alors, si dans ces circonstances il y a quelques résultats, ils n'ont aucun rapport avec la pensée et sont de nature psychique.

- *Ils peuvent alors produire des troubles psychiques persistants*, car la source dont provient leur activité est astrale et l'énergie projetée va vers les centres situés au-dessous du diaphragme, alimentant ainsi la nature inférieure, enrichissant et renforçant son contenu astral et, par-là, augmentant et approfondissant le mirage.
- *Les résultats peuvent aussi être physiologiques*, stimulant le corps éthérique et renforçant le corps physique ; de sérieux effets s'ensuivent souvent, car la respiration est envoyée aux centres qui devraient être dans un "processus d'élévation", ainsi qu'on le dit ésotériquement ; leur puissance physique s'en trouve renforcée, les appétits physiques sont alimentés et la tâche de l'aspirant est rendue beaucoup plus difficile dans son effort de sublimation de la nature inférieure et d'ancrage, ou de focalisation, de la vie des centres au-dessus du diaphragme ou dans la tête.
- *Le mirage et la maya sont alors augmentés* ; et pour toute la vie au cours de laquelle ces exercices sont mal pratiqués, l'aspirant demeure dans une condition statique et sans profit.

Alors qu'il aspire ou inhale, il attire le souffle qui se trouve au sein de sa propre aura, son cercle infranchissable auriq ue ; il alimente la nature inférieure et établit en lui-même un cercle vicieux qui se renforce jour après jour, jusqu'à ce qu'il soit complètement pris par le mirage et la maya qu'il alimente sans cesse. Les centres inférieurs sont continuellement vitalisés et deviennent extrêmement actifs, et le point de tension d'où agit l'aspirant ne se trouve pas focalisé par rapport à l'âme, mais il se trouve dans la personnalité. La conscience qu'a l'aspirant du caractère unique de cette respiration particulière et l'attente de résultats phénoménaux empêchent toute pensée, mais bien des réactions inférieures, de nature kama-manasique.

L'émotion se trouve alimentée et le pouvoir du corps astral fortement accru. Très souvent aussi, les effets physiologiques sont considérables et visibles comme, par exemple, un développement [10@259] considérable de la poitrine et le renforcement des muscles du diaphragme. Ces effets se produisent dans le cas des chanteurs d'opéra. Le chant, tel qu'il est enseigné actuellement, est l'expression de certains aspects inférieurs de la respiration, et la manière de respirer, dans le cas de ces chanteurs, produit un considérable développement de la poitrine, intensifie l'émotion, produit l'instabilité dans l'expression de vie – souvent indiquée comme tempérament – et maintient au chant lui-même un caractère purement astral.

23@219]

Le travail accompli au moyen du pranayama

1. L'oxygénation du sang, et par là, le nettoyage du flux sanguin et la santé physique qui en résulte.
2. L'activité consistant à provoquer dans le corps physique une vibration synchronisée avec celle du corps éthérique. Il [23@220] en résulte un complet assujettissement du corps physique dense, ainsi que son alignement sur le corps éthérique. Les deux parties du véhicule physique forment une unité.
3. La transmission de l'énergie, par la voie du corps éthérique, à toutes les parties du corps physique dense. Cette énergie peut provenir de sources diverses :
 - *de l'aura planétaire* ; dans ce cas, il s'agit de pranâ planétaire, et cela s'applique donc principalement à la rate et à la santé du corps physique ;
 - *du monde astral*, par la voie du corps astral ; il s'agira alors d'une force purement kamique ou de désir, qui affectera en premier lieu les centres situés au-dessous du diaphragme ;
 - *du Mental universel* ou force manasique ; il s'agira en majeure partie d'une force de pensée qui sera dirigée sur le centre de la gorge ;
 - *de l'Ego lui-même*, stimulant principalement les centres de la tête et du cœur.

[4@517]

Ceux qui étudient l'occultisme, qui ont fait preuve d'assiduité au travail et d'équilibre mental, qui ont – pour employer l'ancienne formule des écoles de méditation – observé les cinq commandements et les cinq règles, peuvent commencer à utiliser les intermèdes entre les deux aspects de la respiration physique pour produire une intense activité, et à utiliser le pouvoir de la volonté pour produire [4@518] des effets magiques.

[10@150]

1. Amener tous ses centres sous l'inspiration de l'âme.
2. Transférer ou transmuier les forces des centres inférieurs qui dominent la personnalité, dans les énergies des centres au-dessus du diaphragme, lesquels répondent automatiquement à l'inspiration de l'âme.

C'est en cela que consistent le pouvoir et la valeur symbolique des exercices de respiration. Le but poursuivi est la domination par l'âme.

[10@245]

Volonté et respiration sont, du point de vue occulte, des termes synonymes. Vous avez dans cette affirmation une indication de la manière dont maya peut être éliminée.

Les conditions requises pour l'aspirant moyen

[4@200]

1. Formation du caractère, condition première et essentielle.
2. Motif juste. [4@201]
3. Service.
4. Méditation.
5. Étude technique de la science des centres.
6. Exercices de respiration.
7. Étude de la technique de la Volonté.
8. Développement du pouvoir d'utiliser le temps.
9. Éveil du feu de kundalini.

Le dernier point ne sera pas commenté, étant donné le stade d'évolution présent. Il est évident que la plupart des aspirants en sont au troisième et au quatrième point et commencent à peine à travailler le cinquième et le sixième point.

[2@5]

Le but de l'évolution de l'homme dans les trois mondes, les plans physique, émotionnel et mental, est *l'alignement de sa triple personnalité avec le corps égoïque* jusqu'à ce que l'alignement soit définitivement accompli et que l'homme devienne l'Un.

[15@118]

Les trois grandes sciences qui domineront la scène dans le Nouvel Âge et qui mèneront l'humanité de l'irréel au réel et de l'aspiration à la réalisation sont :

1. *la science de la méditation*, la prochaine science du mental ;
2. *la science de l'antahkarana* ou la science de la jonction qui doit avoir lieu entre le mental supérieur et le mental inférieur ;
3. *la science de service*, qui est une méthode bien définie d'union totale.

[6@185]

Chacune de ces méditations conduit le disciple qui la pratique vers une plus grande pénétration, où elle devrait atteindre ce résultat, si elle est absorbée comme il faut et employée correctement. *L'une des tâches principales de la Hiérarchie est de présenter à l'humanité les idées divines fondamentales* ; de cette manière, elle modèle les idéaux humains et crée donc, avec le temps, la civilisation du moment – toile de fond de la culture. La culture se rapproche davantage **[6@186]** de l'idéal que la civilisation.

[6@303]

Dans mes dernières instructions, toute la question de la méditation vous a été résumée de la façon suivante :

1. **Un stade préliminaire** où le thème de la méditation était reconnu.
2. **Une attitude de réceptivité**, de sorte que l'enseignement ésotérique possible puisse être reconnu et absorbé.
3. **La transmission des idées au cerveau** sous une forme ou sous une autre, après qu'elles aient été enregistrées par le mental, sous forme de pensées-semences, d'indications ou de thèmes proposés et de concepts.
4. **La concentration** délibérée de la pensée sur ces idées.
5. À mesure que ces idées sont examinées et développées, elles sont soumises à l'analyse et prennent finalement l'aspect de **formes-pensées créées**.
6. Elles sont alors soumises à un processus d'unification par l'emploi conscient et constant d'un mantram.

[2@273]

Les moyens de développement sont toujours les mêmes.

- la méditation occulte et le service ;
- la vie intérieure de concentration ;
- la vie extérieure de pratique ;
- la faculté intérieure de contacter le supérieur, et la faculté extérieure d'exprimer cette faculté en termes de vie sainte ;
- l'illumination intérieure venant de l'Esprit, et le rayonnement extérieur devant les hommes.

[2@276]

D'après le succès de la méditation, selon la faculté de l'étudiant d'exclure l'inférieur et de contacter le supérieur, le Maître aura ainsi l'opportunité d'accomplir heureusement le travail scientifique déterminé qui nécessite son attention.

[2@277]

La clé du progrès est l'effort personnel associé à une consciente application englobante du travail établi. Quand cet effort est fait avec persévérance, vient alors l'opportunité du Maître d'amener en manifestation sa part du travail.

[2@93]

La concentration dans une seule direction est une vertu, mais elle devrait l'être de dessein et de but, et non dans ce qui développe un seul genre de méthode, à l'exclusion de toutes les autres.

[6@313]

Votre méditation devrait maintenant être considérée par vous comme une méthode de pénétration, accomplie comme un acte de service, dans le but d'apporter l'illumination aux autres.

[6@405]

L'agent de ce processus est **l'énergie de l'intuition** ou énergie de la raison pure. C'est la qualité mentale "au sein du cercle infranchissable du Mental universel" qui est de plus en plus employée, par les initiés de plus hauts degrés dans le travail de rassemblement des énergies. Cette énergie perçoit le stade de rédemption atteint dans le monde des apparences, alors que la Hiérarchie applique les énergies rédemptrices ; elle perçoit aussi la qualité et le stade d'activité que doivent posséder les nouvelles énergies à réunir.

Ce point de révélation est lié au plan de la raison pure ou plan bouddhique. C'est le plus bas des niveaux éthériques cosmiques ; c'est donc un plan "d'éjection transitionnelle" – un niveau d'où les nouvelles énergies assemblées sont "lâchées dans le monde des formes extérieures".

[4@457]

La participation au processus créateur divin est l'objectif de tout travail de méditation.

[3@868]

La méditation est le chemin qui mène à la source de lumière.

[6@202]

Le processus de méditation doit toutefois s'accompagner de travail créateur, autrement, il est purement mystique et, bien qu'il ne soit pas vain, il a néanmoins des résultats négatifs.

[15@135]

La consécration

"Je prends l'engagement solennel : de m'acquitter de mon devoir avec une fermeté résolue, avec ardente aspiration ; de regarder vers le haut et d'aider ici bas ; de ne point rêver ni prendre de repos ; de peiner ; de servir ; de moissonner ; de prier ; de prendre ma croix ; de suivre la voie ; de me faire un marchepied de mon travail ; de dominer mon moi anéanti ; de tuer le désir et de lutter sans m'inquiéter de la récompense ; de passer outre à la paix ; de renoncer au repos et, courbé par la souffrance, de m'oublier moi-même pour trouver mon Soi et entrer ainsi dans la paix".

LA PRÉPARATION DE LA MÉDITATION

[5@655]

1. Installez-vous confortablement et procédez à l'alignement et à la maîtrise.
2. Dites l'OM comme âme, l'exhalant comme bénédiction sur la personnalité.
3. Dites l'OM comme personnalité, répondant à l'âme.
4. Dites l'OM comme synthèse de la personnalité et de l'âme.
5. Ensuite, en vous détendant, examinez, chaque jour de la semaine, l'une des sept questions suivantes : [5@656]
 - Dimanche – Ai-je servi hier comme une âme ou comme une personnalité ? Mon intérêt était-il centré sur moi, comme serviteur ? Ou étais-je absorbé par le besoin de ceux que je servais ?
 - Lundi – En aidant les autres ou en parlant avec quelqu'un, ai-je parlé de moi hier, pendant que je servais ?
 - Mardi – Quelle a été la tendance générale de mes pensées durant la journée ? Était-ce le travail que j'avais à faire, les autres ou moi-même ?
 - Mercredi – Quel a été le centre de ma vie hier ? L'âme dont la nature est l'amour impersonnel, ou la personnalité dont la nature – à mon point d'évolution – est celle de l'Unique qui est au centre, le soi dramatique qui exprime avec logique la nature inférieure ?
 - Jeudi – Combien de fois me suis-je référé à moi-même hier, soit avec pitié, soit comme exemple, soit pour susciter un certain intérêt ?
 - Vendredi – Quelle a été ma préoccupation majeure, hier ? Étais-je heureux ? Pourquoi ? Étais-je malheureux ? Pourquoi ? Avais-je une tendance au drame ? Pourquoi ?
 - Samedi – Quel effet ai-je fait sur les autres ? Pourquoi l'ai-je fait ? Leur ai-je parlé de moi ?
6. Ensuite, humblement, avec reconnaissance et avec joie, affirmez ce qui suit.
 - Je me hâte vers le but d'un service plus abondant ; je suis l'âme, dont la nature est lumière, amour et désintéressement.
 - J'oriente mon mental vers la lumière et, dans cette lumière, je vois l'âme. Je suis le Plan et je suis en union étroite avec tout ce qui respire.
 - Je purifie ma vie astrale et je sais que je ne suis qu'un canal pour l'Amour de Dieu. Et dans ce corps puissant du soi inférieur, rien ne peut exister qui bloque l'amour de Dieu se déversant vers tous ceux que je rencontre.
 - Je me tiens debout, grâce à l'Amour et à la Force divins. Je manifeste la nature d'un Fils de Dieu. Ainsi, je puis sauver ceux qui souffrent le long du [5@657] chemin de la vie et élever les petits.

Le rythme dans la méditation

[2@81]

Dans tout travail véritablement occulte, les effets attendus sont obtenus très lentement. Quand dans une certaine incarnation, un homme semble faire des progrès spectaculaires, ceci est dû au fait qu'il ne démontre que ce qui a déjà été acquis précédemment, la manifestation d'une faculté innée, acquise dans de précédentes incarnations, et se prépare pour une nouvelle période d'efforts prudents et assidus. Il récapitule dans la vie présente les processus surmontés dans le passé et pose ainsi la base pour un effort renouvelé.

Ce lent et laborieux effort, qui constitue la méthode logique de tout ce qui évolue, n'est après tout qu'une illusion de temps, étant dû au fait que pour la majorité, la conscience est actuellement polarisée dans les véhicules inférieurs et non dans le causal. Les états de conscience se succèdent, lentement en apparence, mais dans leur lente progression réside, pour l'Ego, la chance d'assimiler le fruit de ces stades. [2@82] Cela demande bien du temps pour établir une vibration stable, et un temps aussi long pour la détruire et pour imposer un autre rythme encore plus élevé. Le développement implique une longue période d'édification en vue de détruire, de construction en vue de désorganiser plus tard, de développement de certains processus rythmiques en vue de les rompre ensuite et de forcer l'ancien rythme à donner place au nouveau.

[2@162]

Les formes mantriques sont des groupes de phrases, de mots et de sons qui, par l'effet rythmique, atteignent à des résultats qui ne seraient pas possibles sans eux.

[2@164]

Quand un mantram est justement énoncé, il crée dans la matière un vide ressemblant à un passage. Ce tunnel s'établit entre celui qui émet et celui qui est atteint par le son. Là est alors formé un canal direct de communication.

[10@246]

Nous supposons que l'étudiant est conscient de la nécessité d'établir un rythme nouveau et supérieur dans sa vie sur le plan physique, d'utiliser son temps conformément aux injonctions de son Soi supérieur, et de produire, consciemment et scientifiquement, les effets qui, dans ses moments les plus élevés, lui sont présentés comme étant souhaitables.

[2@156]

Le but de l'étudiant qui foule le Sentier est de construire un corps émotionnel composé de matière des sous-plans supérieurs, afin qu'il soit clair et sensitif, qu'il constitue un transmetteur juste [2@157] et précis, et soit caractérisé par une vibration stable, un mouvement fermement rythmé et non sujet à des troubles violents et à des effets émotionnels indisciplinés.

[2@196]

Le rythme employé collectivement dans la méditation

C'est cette action directe accomplie à l'unisson par un ensemble d'êtres, qui se manifeste par certains alignements et certains effets sur l'un ou l'autre des corps ou sur tous. C'est pourquoi il a pour objectifs :

- l'oscillation d'un corps ou d'un groupe de corps dans le rayon d'action d'un courant de force ;
- un ajustement de la matière d'un des différents corps ou de tous les corps qui constituent la composition d'un groupe ; [2@197]
- une fusion, sous certains équilibres ou dispositifs géométriques, des auras des unités différenciées dans un groupe, pour former une aura unifiée de groupe, permettant de cette façon l'influx rythmique de la force dans certaines directions et pour certains buts spécifiques.

Les intermèdes dans la méditation

[6@451]

La "leçon des intermèdes" est d'importance majeure.

Dans tous les exercices de respiration, il y a, comme vous le savez, des processus d'aspiration et d'expiration, avec deux points intermédiaires entre les deux, ceux des *intermèdes*. Les débutants dans le mécanisme correct de la respiration semblent inévitablement préoccupés des processus impliqués, de la quantité d'air devant être aspirée et expirée, des effets physiologiques subséquents et de leur correspondance éthérique. Les connaissant et les disciples portent peu d'attention à cette double activité. Ils se préoccupent de ce qui se passe dans leur conscience pendant les intermèdes, entre les aspirations et les expirations fixées. Ces phases de conscience enregistrée sont en réalité des points de détachement.

[6@452]

Ces cycles sont aussi étroitement liés au rythme de la respiration. On pourrait l'envisager de la manière suivante, en gardant à l'esprit les relations suggérées :

1. Aspiration.	Focalisation.	Concentration de la vie.
2. Intermède.	Point de Tension.	Instauration des causes.
3. Expiration.	Crise.	Production des effets.
4. Intermède.	Reconnaissance.	Prélude à une nouvelle focalisation.

Ces phases d'activité – positives et négatives – peuvent s'appliquer à tous les aspects de la vie et à toutes les activités. Vous pouvez les instituer et en faire l'expérience en tant que personnalité, et tout leur effet sera alors contenu dans la vie de la personnalité dans les trois mondes ; pendant ce temps vous êtes en voie de les apprendre en tant qu'âme et en tant que disciple ; pendant le reste de votre vie, elles devraient établir le rythme de votre effort. Plus tard, sur le Sentier de l'initiation, vous réapprendrez le même processus sur la courbe la plus élevée possible de la spirale au sein du rythme planétaire.

Que ces quatre stades conditionnent la trame de votre méditation journalière. Qu'ils marquent aussi la trame de votre vie quotidienne, indiquant que vous rassemblez les sources d'approvisionnement destinées à la vie de service à laquelle vous aspirez ; je parle ici du processus de méditation quotidien.

Qu'ils marquent aussi la répartition de ces énergies, [6@453] silencieusement mise en œuvre selon un plan soigneusement conçu, entre les devoirs prévus de la journée et la tâche extérieure active d'exhaler dans le monde des hommes ce qu'il est de votre devoir d'y apporter. Puis, passez à l'intermède final de reconnaissance.

Ce sur quoi je cherche à insister auprès de vous, est *l'impérative et permanente nécessité des intermèdes* en ce qui concerne le reste de votre vie. Ces intermèdes sont pour vous des moments de croissance ; ce sont essentiellement des "époques d'emmagasinement" ; elles sont "le germe du samadhi". Qu'est-ce que le samadhi, du point de vue de l'initié et entendu ésotériquement ? Simplement les intermèdes dans la vie de service de l'initié, pendant lesquels il retire toutes ses forces dans un "puits de silence", puits plein de l'eau de la vie. Dans cet état de conscience, deux activités précises apparaissent : *la Tension et la Reconnaissance*.

Sans ces intermèdes d'abstraction, son travail faiblirait lentement à mesure que faiblirait la tension instauration plus tôt ; son aptitude à attirer et à maintenir les autres conformes à la vision disparaîtrait de même lentement, à mesure que sa faculté de reconnaître serait atteinte de myopie.

L'initié, donc, travaillant dans l'ashram, se retire aux moments nécessaires. À mesure qu'il aspire la vie de la Hiérarchie, et de plus en plus celle de la monade – ce qu'il apprend à faire progressivement – et, à mesure qu'il exhale l'essence vivante dans le "monde des vies de service", il dépend de plus en plus des intermédiaires où il se plonge dans l'Existence et dans la Conscience, parties intrinsèques du "Tout animant la Vie". J'emploie à dessein cette expression "le Tout animant la Vie" pour indiquer que *les points d'intermédiaire ne sont nullement liés à la vie dans la forme, mais à la vie de la Vie même.*

[4@207]

Personne ne peut mettre en doute l'effet des exercices respiratoires sur le corps éthérique. Aussi sûrement que manger et boire édifient ou détruisent le corps physique et aident ou empêchent son fonctionnement correct, de même les exercices respiratoires produisent des effets puissants s'ils sont pratiqués correctement pendant assez longtemps.

[4@150]

"Il concentre ses forces", ce qui indique le stade appelé Rétenion du souffle. Toutes les forces de vie sont maintenues calmement dans le lieu du silence ; quand ceci s'accomplit avec facilité et en oubliant le processus par l'habitude et l'expérience, l'homme peut voir, entendre et connaître dans un domaine qui n'est pas celui des phénomènes. Au sens le plus élevé, c'est le stade de la contemplation, qui représente la "pause entre deux activités".

L'âme, le souffle, la vie se sont retirés des trois mondes et "dans le lieu secret du Très-Haut" dans la paix, contemplent la vision béatifique. Dans la vie du disciple actif, cela produit les intermédiaires connus de tout disciple où plus rien ne le retient dans le monde de la forme, grâce au détachement et à la faculté de s'abstraire. Comme il lutte pour atteindre à la perfection, mais n'y est pas arrivé, ces intermédiaires de silence, de retrait et de détachement sont souvent difficiles et obscurs. Tout est silence ; le disciple est déconcerté par l'inconnu et par le calme apparemment vide où il se trouve. Dans des cas avancés, cette expérience est appelée "la nuit obscure de l'âme", le moment qui précède l'aube, l'heure avant que ne fasse irruption la lumière glorieuse.

Dans la science du pranayama, ce moment suit l'inhalation où par le souffle toutes les forces physiques sont portées à la tête et là, concentrées avant le stade de l'expiration. Ce moment de **[4@151]** rétenion maîtrisé produit un intermédiaire d'intense concentration ; c'est le moment où l'aspirant doit saisir une opportunité.

Par un acte de volonté, qui résulte en une expiration, engendrée dans l'intermédiaire de la contemplation ou de rétenion du souffle, *la forme-pensée est envoyée dans le monde des phénomènes* pour servir de canal pour l'énergie, de moyen d'expression et d'appareil de réaction dans les trois mondes de la vie humaine.

[4@208]

Pendant votre exercice quotidien de respiration, tenez-en le compte exact, écoutez attentivement pour percevoir le son qui "résonne dans le silence" de l'intermédiaire. Pensez en même temps que vous êtes l'âme qui impose le rythme et parle. Chacun peut y arriver par la pratique.

[4@512]

Il y a une très intéressante analogie dans les mots : "Le tissu est animé de pulsations ; il se contracte et se dilate". L'idée de base est celle de pulsation, de diastole et de systole, de flux et de reflux, d'activité cyclique, du jour d'activité et de la nuit d'inactivité, de l'afflux et du débit, de choses qui apparaissent et disparaissent, qui marquent le cours de

toutes les vies dans tous les règnes et dans toutes les dimensions. Le cycle du jour et de la nuit, signe de l'existence manifestée, doit être reconnu.

L'une des choses que tout disciple doit apprendre – pour exprimer la vérité dans les termes les plus simples – est d'acquérir la sagesse basée sur la connaissance juste du moment de travailler ou du moment de s'arrêter. Il est nécessaire de comprendre ces périodes d'intermède qui sont caractérisées par la parole ou le silence.

Dieu respire et Sa vie, animée de pulsations, émane du Cœur divin et se manifeste comme énergie vitale de toutes les formes. Elle coule, animée de pulsations dans ses cycles, à travers la nature tout entière, ce qui constitue l'aspiration et l'expiration divines. Entre elles, se produit une *période de silence qui est le moment du travail efficace*.

Si les disciples apprennent à utiliser ces intermèdes, ils peuvent libérer les "prisonniers de la planète" ce qui est l'objectif de tout travail magique accompli au cours de cette [4@513] période mondiale. Il n'est pas nécessaire de nous occuper de la manière dont la Vie Une du Système solaire agit dans les vastes intermèdes de silence méditatif, appelés techniquement pralaya. Il ne nous concerne pas. L'activité du Mental universel et son but compréhensif peuvent être perçus lorsque chaque fils de Dieu aura consciemment accès à son divin héritage. La méthode par laquelle notre vie planétaire utilise les cycles de silence ne concerne que Lui et il faut se souvenir que chaque Logos planétaire a une pulsation différente, une période d'intermède différente et une propre et unique méthode de travail.

Toutefois, ce qui concerne celui qui étudie ces instructions est comment atteindre lui-même à une activité précise et constructive pendant ses intermèdes.

Les intermèdes se répartissent en trois catégories :

1. Les intermèdes vitaux ou les périodes où l'homme spirituel est hors d'incarnation et s'est retiré dans la conscience égoïque. Ces intermèdes, en fait, n'existent pas pour ceux qui sont peu évolués, car ceux-ci passent d'un cycle d'incarnation à un autre avec une étonnante rapidité. L'analogie peut se trouver dans l'agitation que manifeste l'homme ordinaire devant les exigences de la vie et dans la difficulté à être patient et à atteindre à l'état méditatif. Au cours de sa croissance, les périodes d'arrêt entre une incarnation et une autre s'allongent jusqu'au moment où les périodes hors de la manifestation physique dépassent de beaucoup celles de l'expression extérieure.

Dès lors, l'intermède domine. Les périodes d'expiration et d'aspiration sont relativement brèves et – insistons sur ce point – ces deux périodes sont déterminées et régies par les desseins de l'âme, formulées et enregistrées par le mental au cours [4@514] de l'intermède entre deux stades d'expérience. La vie intérieure, lentement développée pendant les intermèdes cycliques, devient le facteur dominant.

2. Le flux et le reflux de la vie quotidienne au cours d'une incarnation particulière manifesteront aussi des intermèdes et ce sont eux que l'aspirant doit apprendre à reconnaître et à utiliser. Il doit faire la différence entre l'activité extérieure intense, les périodes de retrait et les intermèdes où la vie extérieure semble statique et sans aucun intérêt. Il doit le faire s'il veut profiter pleinement de l'occasion que l'expérience de la vie est destinée à lui offrir.

La vie ne consiste pas en un intense et continu effort d'activité et de travail, ni en une éternelle sieste. Elle a son battement rythmique, sa vibration et sa pulsation propre. Dans certaines vies, le rythme et le mode d'activité changent tous les sept ans ; dans d'autres, ils changent tous les neuf ou onze ans. Dans d'autres encore, les cycles sont plus brefs et comportent des mois d'effort ardu suivis de mois d'apparente absence d'effort.

Certaines personnes sont structurées de manière si sensible que, au milieu de leur activité, des événements et des circonstances se produisent en sorte de les forcer à un retrait temporaire pendant lequel elles assimilent les leçons apprises au cours de la période précédente de travail.

3. Le troisième type d'intermède est celui qui nous intéresse le plus dans l'étude du travail magique sur le plan physique. C'est l'intermède atteint et utilisé au cours du processus de méditation. L'étudiant doit s'y familiariser, sinon il sera incapable de travailler avec pouvoir. Cet intermède ou période de silence intense se divise en deux parties.

- *D'abord, il y a l'intermède que nous appelons contemplation.* La définition donnée par Evelyn Underhill, dans un de ses livres, est "intermède entre deux activités". Cette période de silence succède à l'activité, si difficile pour le débutant, qui consiste à faire l'alignement entre âme, mental et cerveau, à calmer le corps des émotions et à atteindre à la concentration et à l'attitude méditative, propres à concentrer et réorienter le mental sur un monde nouveau et l'élever jusqu'à la sphère d'influence de l'âme. Cela correspond, dans la respiration, à la *période de l'aspiration*. Dans ce cycle, la conscience est intériorisée et élevée.

Quand cet effort [4@516] est couronné de succès, la conscience sort de la personnalité ou mécanisme, et devient une autre conscience. L'âme devient active sur son propre plan et le mental et le cerveau en sont conscients. Du point de vue de l'activité personnelle, un intermède a lieu qui pourrait s'appeler un point d'attente inspirée. Le mécanisme demeure calme dans la lumière et l'âme pense, selon son habitude, à l'unisson avec toutes les âmes, puise aux ressources du Mental universel et formule son but, en harmonie avec le plan universel. Ce cycle de l'activité enregistrée de l'âme est suivi de ce qu'on pourrait appeler le *processus d'expiration*.

L'intermède prend fin ; le mental en attente reprend son activité et, dans la mesure où il a été correctement orienté et maintenu réceptif, il devient l'interprète et l'instrument de l'âme qui a maintenant dirigé sa lumière sur la personnalité attentive. Par ce moyen, il peut appliquer les plans perçus au cours de l'intermède de la contemplation. La nature émotive est poussée par le désir de rendre objectifs les plans que le mental réorienté cherche à colorer de son expérience et, ensuite, le cerveau reçoit l'impression transmise ; la vie sur le plan physique est alors adaptée de sorte que ces plans peuvent se matérialiser. Ceci suppose un mécanisme bien entraîné, adapté, qui réagit correctement, chose fort rare à découvrir.

- La deuxième partie de l'intermède ne devient possible que lorsque la première partie, la contemplation, est exécutée avec succès. Le disciple, qui cherche à collaborer avec la Hiérarchie des Maîtres et à manifester cette collaboration en prenant une part active à Son travail sur le plan physique, doit apprendre à travailler non seulement par la réalisation de la contemplation, mais par *l'utilisation scientifique des intermèdes au cours de la respiration, entre le point d'aspiration et celui d'expiration*, au sens physique [4@517] du terme. C'est la science et l'objectif du pranayama. La conscience du cerveau y est naturellement impliquée.

L'intermède entre les deux parties de la respiration n'est correctement employé que lorsque l'homme a acquis le pouvoir de comprendre l'intervalle de contemplation qui concerne l'âme, le mental et le cerveau. De même que le mental est maintenu dans la lumière et réceptif à l'impression

de l'âme, de même le cerveau doit être maintenu réceptif à l'impression du mental.

Un intermède donc – du point de vue de l'âme unifiée à la personnalité – se vérifie après la période d'aspiration de l'âme, quand la conscience qui sort a été intériorisée ; un autre intermède se vérifie à la fin du premier, quand l'âme se dirige consciemment vers le monde objectif ; l'expiration remplace l'aspiration et a aussi son intermède. Le disciple doit apprendre à utiliser ces deux intermèdes de l'âme, l'un ayant un effet sur le mental et l'autre, sur le cerveau.

Il y a, comme toujours, une analogie sur le plan physique de ce processus, aspiration et expiration divines, avec ses deux intermèdes, silence et pensée.

"Dans l'intermède supérieur, la pensée abstraite ou divine impressionne l'âme qui la transmet au mental en attente.

Dans l'intermède inférieur, le mental, par la pensée concrète et l'effort d'incarner la pensée divine dans la forme, impressionne le cerveau et pousse le corps physique à l'action."

[4@518] La conscience, concentrée dans le cerveau et qui a participé au travail de contemplation, peut alors s'attaquer au travail qui consiste à *matérialiser le Plan* sur le niveau physique par l'énergie concentrée de la volonté, employée en silence par l'homme conscient.

Il y a donc deux intermèdes de la respiration, l'un après l'aspiration et l'autre après l'expiration. Plus le disciple est expérimenté, plus l'intermède est long et plus grande la possibilité d'un travail magique puissant et celle de prononcer, de manière juste, les mots de pouvoir qui conduiront le Plan divin à la manifestation.

LES QUESTIONS ET AFFIRMATIONS CONCERNANT LA MÉDITATION

La libération des sens

[3@746]

La méditation

Elle est le moyen d'apporter à l'unité en développement la faculté qui produira :

- l'abstraction ou libération de la forme ;
- le pouvoir créateur ;
- la direction de l'énergie par un acte de la volonté ;
- la future activité de construction.

Par la méditation, l'homme se libère de l'illusion des sens et de leur attirance vibratoire. Il découvre son propre centre positif d'énergie et devient capable de l'utiliser consciemment.

Il prend donc conscience de son vrai Soi, qui fonctionne librement et consciemment au-delà des plans des sens ; il pénètre les plans de la grande Entité qui lui offre une place au sein de Sa capacité vibratoire ; il peut alors commencer à exécuter ces plans consciemment dans la mesure où il les comprend et selon les divers degrés de sa réalisation, et il prend conscience de l'Unité essentielle.

Mais quand l'homme s'est ainsi libéré des objets des sens dans les trois mondes, *il se rend compte qu'une méditation plus poussée est nécessaire*, et c'est cette forme de méditation inconcevable – pour l'homme des trois mondes – qui retient toute l'attention de l'Adepté et qu'il entreprend en deux grands stades, chacun précédant les initiations finales, la sixième et la septième. Je ne fais pas allusion ici seulement aux Adeptes qui "font le sacrifice" et choisissent la Renaissance pour servir sur la planète, mais à tous les Adeptes.

La liberté de travailler sur n'importe quel Sentier doit être obtenue par la méditation occulte ; la liberté de s'échapper au-delà du cercle infranchissable s'obtient aussi de cette façon, ainsi que ce curieux état de quiétude auquel parviennent ceux qui se sont offerts pour le service de la Hiérarchie occulte dans la prochaine Ronde.

L'examen quotidien par rapport à la lumière

[5@196]

Je ne vais pas vous donner de méditation précise sur la lumière mais vous demander de *faire de la lumière le sujet de votre examen journalier.*

Je ne l'appelle pas un examen du soir car peu m'importe le moment où vous le faites pourvu que vous le fassiez une fois par vingt-quatre heures, choisissant une ou deux questions prévues et y réfléchissant profondément ; cela pendant les six prochains mois.

Je vous donne ci-dessous une liste de six questions et vous demande de répondre à l'une d'elle par mois :

- Premier mois – Quelle est pour moi la signification pratique du mot lumière?
[5@197]
- Deuxième mois – De quelle manière ma vie peut-elle être illuminée ?
- Troisième mois – Quel facteur produit l'illumination, et ce facteur fonctionne-t-il normalement dans ma vie ?
- Quatrième mois – Quel effet aura sur ma vie journalière un mental illuminé ?
- Cinquième mois – Quel effet devrait avoir ma vie comme Porteur-de-Lumière sur mon entourage ?

- Sixième mois – Suis-je en contact avec d'autres Porteurs-de-lumière et de quelle manière ?

L'examen sur la divine Indifférence

[5@430]

1. En quoi consiste un examen sur la divine Indifférence ?
 - Est-ce que je confonds cette dernière avec une absence de passion ou avec un refus de souffrir ?
 - Signifie-t-elle dans mon esprit séparation et par conséquent souffrance ?
 2. Suis-je capable de me voir moi-même avec indifférence, détaché émotionnellement de tout événement ?
 - Puis-je voir mentalement, sans être influencé par aucune réaction venant du soi émotionnel et personnel ?
 - Fais-je souvent cet exercice ?
 3. Si je fais cet examen sur l'Indifférence comme il convient, quel effet aura-t-il dans ma vie ?
 - De quelle manière le groupe dans lequel je cherche à travailler sera-t-il touché ?
 - Cet effet sera-t-il souhaitable, et le souhaité-je ?
 4. Cet examen est-il une méthode scientifique de parvenir à l'Indifférence ?
 - Ai-je jamais travaillé d'une manière scientifique semblable pour atteindre cette qualité du discipulat ?
 - Est-ce que je considère que c'est une chose souhaitable de le tenter maintenant ?
 - Puis-je être indifférent de manière divine tandis que je l'utilise ?
 5. Quelles sont les raisons qui me font penser que l'Indifférence divine est le chemin que je dois suivre aujourd'hui ?
 - Quels arguments en ce sens trouvé-je dans mes lectures et mes études ?
- [5@431]**
- Mon âme se trouve-t-elle derrière la nécessité ou la poussée vers l'Indifférence ?
 6. Ma capacité pour une plus grande utilité dans le service sera-t-elle augmentée par l'Indifférence ?
 - De quelle manière ?
 - Comment m'aide-t-elle à progresser sur le Sentier ?
 7. S'il est exact que les aveugles doivent avancer en touchant, en demeurant attachés et en maintenant leur prise, mais que ceux qui jouissent de la vue avancent en voyant, en demeurant libres et sans attaches, pourquoi donc, possédant la vue, fermé-je les yeux, continué-je à me tenir et à chercher mon chemin au lieu de le voir ?
 8. Le mental est-il, pour l'homme spirituel, l'organe de la vue ? Dans ce cas :
 - mon mental est-il un organe de la vision ?
 - puis-je maintenir mon mental "fermement dans la lumière" et voir vraiment la vie, libre de tout attachement qui m'aveugle ?
 9. Examinant cette journée, quelle part la divine Indifférence y a-t-elle joué ?
 - Ai-je parlé d'un point de vue divinement indifférent ?
 - Ai-je manifesté une attitude indifférente à mon égard lorsque mon équilibre émotionnel était menacé d'être détruit ?

10. On nous dit que la réalisation du soi est notre but immédiat ; en vue de cette fin, que sais-je de :
 - L'Indifférence de l'âme ou du Soi à l'égard du soi fragmentaire ?
 - L'illusion de l'identification de ce Soi au petit soi ?
11. On nous dit également qu'il existe un archétype, un modèle, un chemin, un but, une lumière sur le Sentier.
 - Lequel de ces mots exprime mon objectif personnel et pour quelle raison ?
 - Dans quelle mesure le modèle d'archétype se trouve-t-il reflété dans ma vie ?
 - Quels sont les attachements qui empêchent sa pleine expression ?
12. Je suis le rédempteur de ma nature inférieure.
 - Quelle est la part jouée par la divine Indifférence dans ce processus de rédemption ? [5@432]
 - Dans lequel de mes trois aspects, physique, émotionnel ou mental, se fait-elle sentir le plus ?
 - La force de rédemption joue-t-elle à travers moi vers les autres ?
13. En réalité, ma nature est amour.
 - Comment peut-elle se manifester vraiment et pourtant avec indifférence ?
 - Par quel corps m'est-il le plus facile d'exprimer cet amour ?
 - Á quoi suis-je le plus attaché et comment résoudre ce problème ?
14. Quelle attitude adopter et quelles qualités développer en moi si je veux pratiquer correctement l'indifférence ?
15. Quel est le but d'une telle pratique ? Puis-je me l'exprimer à moi-même d'une manière formelle ?
 - Par rapport à mes trois corps ou aspects ?
 - Par rapport au discipulat ?

Pendant un an, concentrez votre pensée, mois après mois, sur l'une de ces pensées, utilisant une pensée pendant deux jours de suite.

La méditation et l'examen relatif à l'attitude de l'observateur

[5@443]

1. En quoi consiste un examen ?
 - Est-ce que je crée une confusion entre réexaminer et refaire, ou recommencer la même expérience ? [5@444]
 - Est-ce que je comprends bien ce que je veux dire lorsque je me regarde moi-même comme observateur ?
2. Qui est l'observateur ?
Qu'est-ce qui est observé ?
3. Suis-je capable d'apprendre à observer et à me libérer des résultats de l'observation qui peuvent être indésirables ?
4. Puis-je m'observer moi-même mentalement, sans être influencé par des réactions de mon moi personnel émotionnel ?
5. Si je fais comme il doit l'être, cet examen sur l'attitude de l'observateur,
 - quel en sera l'effet dans ma vie ?
 - quel en sera l'effet dans la vie du groupe que je désire servir ?
6. Puis-je honnêtement dire que je peux me tenir à l'écart et observer sans passion ?
7. Si ce travail d'examen est bien une méthode scientifique de développement, ai-je jamais sincèrement tenté d'utiliser la Technique d'Observation ? Est-ce que je pense qu'il serait souhaitable de le faire maintenant ? Pourquoi ?

8. Ai-je trouvé dans mes études une base à l'idée que cette méthode est bonne pour moi et qu'elle augmentera mon pouvoir de mieux servir ?
9. De quelle manière une observation correcte peut-elle accélérer mon progrès sur le Sentier ?
10. S'il est exact que les aveugles doivent avancer en touchant mais que ceux qui jouissent de la vue avancent en voyant, en demeurant libres et sans attaches, pourquoi, possédant la vue, fermé-je les yeux, sans parvenir à observer ? Quel est l'obstacle qui s'y oppose ?
11. Mon mental est-il l'organe d'observation de l'homme spirituel ?
Puis-je offrir cet organe à l'observateur pour qu'il s'en serve ?
12. Puis-je maintenir mon mental fermement dans la lumière qui jaillit de l'observateur ? Puis-je le maintenir comme le projecteur de l'âme ?
13. Quand j'examine cette journée, quelle part y a joué l'observation ?
14. Comment définir le mot "observation" ?
15. Dans le sens spirituel, l'observation est une faculté qui croît de la réalisation du Soi.
 - Suis-je capable d'oublier le soi personnel et fragmentaire ?
 - Puis-je centrer ma conscience dans le Soi ?
16. L'observation est un pouvoir de l'observateur. Elle travaille [5@445] en association avec le mental. Est-ce que je comprends et exerce ce pouvoir ?
17. Il est dit qu'il existe un archétype, un modèle, un rayon, un but et une lumière que révèlent ces modèles supérieurs ou ces idées divines. Sais-je quelque chose à ce sujet, pratiquement, dans ma vie journalière ?
18. Quel est le modèle d'archétype de l'observation, et comment peut-il être exprimé dans ma vie personnelle ?
19. Est-ce que je reconnais d'autres observateurs sur le chemin de la vie et suis-je en rapport avec eux ?
20. Puis-je puiser dans le pouvoir d'observation et la sagesse de l'observateur lorsque d'autres en ont besoin ?
21. Je suis le rédempteur de la nature inférieure. De quelle manière l'observation aide-t-elle cette rédemption ?
22. Est-ce que la force rédemptrice libérée par l'observation s'écoule à travers moi ?
23. De quelle manière l'observation de l'observateur amène-t-elle des changements dans ma vie, dans mes habitudes et dans mes attitudes ?
24. Par quel corps puis-je le plus facilement m'exprimer ? Lequel de mes corps exige le plus d'observation et de maîtrise ?
25. Ai-je fait preuve de pouvoir d'observation aujourd'hui ? Ai-je été, parfois, en contact conscient avec l'observateur ?
26. Quelles activités de ma nature inférieure, souhaitables ou non, ont-elles besoin d'être observées si je veux servir plus intelligemment ?
27. Quel est le principal obstacle mis à ma constante pratique de l'observation ? Comment puis-je obvier à cette difficulté ?
28. Si j'adopte l'attitude de l'observateur, de quelle manière cela aidera-t-il mon prochain ?
29. De quelle manière puis-je le mieux le servir vraiment ? Et comment l'observation m'aidera-t-elle à le faire ?

[2@110]

Quand la science de la méditation sera mieux comprise, deux facteurs seront sagement pesés et considérés avant d'assigner une méditation. Ces facteurs sont :

- Les caractéristiques de la sub-race de l'homme.
- Son genre de corps, oriental ou occidental.

De cette façon, certains désastres seront évités, et certains désordres actuellement trouvés dans chaque groupe occulte, à un degré ou à un autre, seront prévenus.

Le double mouvement en avant

[16@574]

Le disciple reconnaît sa tâche de médiateur qui est la tâche majeure de la Hiérarchie elle-même, médiatrice entre Shamballa et l'Humanité. Il reconnaît qu'il doit poursuivre le *double travail d'invocation et d'évocation simultanément* – l'évocation – par une juste invocation – de la Volonté-de-Bien des penseurs et des aspirants ainsi que la Volonté-de-Sauver des Seigneurs de Shamballa, via la Hiérarchie, qu'il est en mesure d'approcher directement.

Par conséquent, il s'éveille en lui une vague détermination qui fait place plus tard à une évocation de la Volonté en lui-même. Ceci a pour effet de le mettre finalement en rapport avec l'aspect Volonté de Dieu, tel qu'il émane et tel qu'il est transmué par Shamballa, via la Hiérarchie.

Il devient finalement un centre radieux de volonté spirituelle, influençant l'humanité et évoquant sa Volonté-de-Bien ; il fusionne celle-ci, autant qu'il le peut, avec l'activité de la Hiérarchie dans l'effort d'évoquer une réponse de Shamballa.

[16@615]

Un homme peut vraiment méditer quand il commence à utiliser le mental en tant que réflexion de l'aspect Volonté, et à l'employer sous ses trois aspects : l'initiant au monde des âmes, conditionnant sa vie personnelle, et permettant finalement la pleine réalisation **[16@616]** du but de l'âme. Ceci conduit au complet triomphe sur la mort.

[13@149]

Dans tous les pays, il existe des personnes qui s'éveillent rapidement à la notion de l'âme en tant que facteur dominant de la conscience, qui réagissent aux conditions et aux affaires mondiales de plus en plus comme âmes et qui peuvent donc être instruites en vue de travailler sur le plan physique. Quand il en est ainsi, il devient possible de communiquer certains de ces Mots de Pouvoir et mantras et d'instituer l'activité nouvelle et puissante qui permettra à la Hiérarchie et à l'humanité d'entrer en coopération directe et consciente ; il en sera de même pour Shamballa et certaines **[13@150]** grandes forces qui sont interplanétaires ou solaires ainsi que pour de grandes énergies cosmiques.

Le travail de l'aspirant

[4@596]

L'aspirant trouvera un instructeur quand ses activités seront sous la direction de son âme, quand il aura compris la théorie de la science des centres, maîtrisé sa nature astrale et le centre correspondant, le plexus solaire.

[4@587]

L'éveil des centres

La tâche principale de l'aspirant est de travailler avec les énergies en soi-même et dans le monde des phénomènes physiques. Cela implique l'étude des centres et leur éveil.

- Par la pratique d'une vie disciplinée et par la purification de la vie de la pensée, les sept centres sont automatiquement amenés à la condition voulue de rythme, de vitalité et d'activité vibratoire.
Ce stade ne comprend aucun danger, car il n'est pas permis de diriger la pensée sur l'un ou l'autre des centres, c'est-à-dire de concentrer sa pensée sur un certain centre, ni de les éveiller ou les charger d'énergie. L'aspirant doit uniquement se [4@588] préoccuper du problème qui consiste à purifier les corps où se trouvent ces centres, c'est-à-dire le corps astral, le corps éthérique et le corps physique, se souvenant toujours que le système des glandes endocrines, les sept principales en particulier, sont l'extériorisation des sept centres majeurs.
À ce stade, l'aspirant travaille autour des centres, c'est-à-dire sur la substance vivante qui les entoure complètement. C'est tout ce que la majorité des aspirants peut faire sans danger actuellement.
- Vient ensuite le stade où, grâce au travail efficace accompli dans le premier stade, les centres se trouvent – selon l'expression ésotérique – "libérés dans la prison". Sous la surveillance d'un instructeur qualifié, ils sont soumis à des méthodes d'éveil direct et chargé. Les méthodes varient selon le Rayon de la personnalité et le Rayon égoïque de l'aspirant. D'où la difficulté du sujet et l'impossibilité de donner des règles générales.

LES MÉDITATIONS INDIVIDUELLES

[6@110]

Que l'amour joue son rôle dans votre vie et dans vos relations réciproques, comme il doit le faire et le fait dans la Hiérarchie. Considérez l'ashram avec lequel vous êtes affilié comme une Hiérarchie en miniature, et calquez vos efforts sur ce que vous avez appris au sujet de la Hiérarchie.

[6@174]

L'affirmation du disciple

Ce mantram a été utilisé par les disciples des Ashrams des Maîtres depuis des milliers d'années, et je le donne aujourd'hui à tous les vrais disciples ; il peut maintenant être employé par eux sur le plan extérieur, et incorporé quotidiennement dans leur méditation.

Au cours de l'année prochaine, j'aimerais que vous suiviez la méthode de méditation indiquée ci-dessous, dont le but est de renforcer votre engagement par l'affirmation, de stabiliser votre [6@175] orientation et de vous donner une pénétration intuitive de cette nouvelle Invocation.

1. Le stade de l'alignement et du recueillement. Il produit la reconnaissance du rang spirituel et des objectifs. Il implique aussi la reconnaissance de l'Ashram et une consécration au Maître selon deux symboles : l'âme et le point central de l'Ashram.

2. Le stade de l'affirmation. Dites, de tout votre cœur, et en tant qu'âme, l'ancien mantra suivant :

"Je suis un point de lumière au sein d'une plus grande Lumière.

Je suis un filet d'énergie aimante dans le fleuve d'Amour divin.

Je suis, centrée dans l'ardente volonté de Dieu,
une étincelle de la flamme du sacrifice.

Et ainsi je demeure.

Je suis aux hommes une voie de réalisation.

Je suis une source de force, pour les soutenir.

Je suis un rayon de lumière, éclairant leur chemin.

Et ainsi je demeure.

Et demeurant ainsi je reviens,

et foule ce sentier, celui de l'homme,

et je connais les voies de Dieu.

Et ainsi je demeure."

3. Le stade de l'orientation. C'est une période de calme réflexion sur la signification de l'affirmation.

4. Le stade de la méditation. Cela concerne les quatre strophes de la nouvelle Invocation. Je vais vous laisser libres d'examiner cette Invocation à votre idée, et d'aborder ce mantra des plus importants et significatifs, du point le plus élevé possible de votre perception intuitive individuelle.

Je vous demande de méditer sur ce qui vous semble être des [6@176] implications planétaires, et je vous rappelle aussi qu'il faut examiner les parallèles individuels. Tout ce qui est invoqué au nom de l'humanité est apte aussi à être interprété dans un sens personnel, concernant la personnalité en tant que microcosme du macrocosme, et en tant que champ de circulation de la lumière et de l'amour, afin d'exprimer la vie christique et la volonté de sacrifice ; il s'agit aussi d'un

instrument de service et d'une zone où le mal est scellé, neutralisé et rendu impuissant.

5. Le stade de la ferme détermination.

- *Une réflexion sur la distinction entre Dessein, Volonté et Intention.*
- *Une période de silence complet et concentré, où vous cherchez à offrir un canal sans obstacle à l'afflux de lumière, d'amour et de force venant de la Hiérarchie.*
- *Une déclaration à la personnalité, faite par vous, l'âme, le disciple :*
"Au centre de la Volonté de Dieu je demeure.
Rien ne peut détourner ma volonté de la Sienne.
J'accomplis cette volonté par l'amour.
Je me tourne vers le champ de service.
Moi, le Triangle divin,
j'accomplis cette volonté au sein du carré,
et je sers mes semblables."

[10@24]

Le Notre Père

Cette formule – qui n'est pas essentiellement une prière – peut se diviser de la façon suivante.

- Invocation au Seigneur solaire.
- Sept phrases contenant les sept clés destinées à dissiper l'illusion.
- Affirmation finale de la Divinité.
[Texte biblique donné par Jésus-Christ (Matthieu 6, 9) :
Notre Père qui es dans les cieux
que Ton nom soit sanctifié
que Ton règne vienne
que Ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel.
Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien
et pardonne-nous nos péchés
comme nous pardonnons à ceux qui nous ont offensés
ne nous laisse pas succomber à la tentation
mais délivre-nous du mal.]

[13@485]

La plus ancienne des prières prend aujourd'hui sa plus profonde signification spirituelle. Permettez-moi de la répéter, dans l'ordre où aujourd'hui elle acquiert sa signification :

"Conduisez-nous, O Seigneur, de la mort à l'immortalité ; De l'ombre à la Lumière ; De l'irréel au Réel".

La beauté de cette synthèse et le caractère merveilleux de cette occasion sont sûrement apparents, alors que nous étudions ce qui est écrit ici, et considérons ces aspects du Plan divin. De grandes Forces, sous une direction spirituelle puissante, sont prêtes à se précipiter dans ce monde de chaos, de confusion, d'aspiration et d'égarement. Ces groupes d'énergies sont prêts à se centrer et à se répartir, et la Hiérarchie est plus près de l'humanité que jamais. Les membres du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde demeurent aussi "attentifs à la direction" dans tous les pays du monde, unis dans leur idéalisme, dans leurs objectifs humanitaires, dans leur sensibilité à l'impression spirituelle, dans leur dessein subjectif unifié, dans l'amour de leurs semblables, dans leur consécration au service altruiste ; les hommes de bonne volonté sont aussi présents partout, prêts à être

guidés vers une activité constructive, à être les agents – progressivement instruits et éduqués – de l'établissement de ce qui n'a jamais encore véritablement existé – les justes relations humaines.

[16@570]

Les deux stances d'un grand mantram occulte

La première stance, utilisée en 1936, se réfère à la vague aspiration de la masse des hommes dans le monde qui est aujourd'hui plus marquée que jamais ce ne fut le cas auparavant, et qui est centrée et orientée de plus en plus vers le bien-être réel de la famille humaine.

L'emploi du Mot sacré dans la méditation

[2@51]

Les postulats se présentent comme suit.

1. Que tout ce qui existe est basé sur le Son ou sur le Mot.
2. Que la différenciation est le résultat du Son.
3. Que sur chaque plan le Mot produit un effet différent. **[2@52]**
4. Qu'en accord avec la note du Mot ou la vibration du Son le travail de construction ou d'élimination sera accompli.
5. Que l'unique triple Mot a sept clefs et que ces sept clefs ont leurs propres sous-tons.

Dans la compréhension de ces faits de base réside beaucoup de lumière sur l'emploi du mot dans la méditation.

[4@140]

- *OM énoncé avec une intense concentration de la pensée* a une action puissante, destructive, sur la matière grossière du corps mental, du corps affectif et du corps physique.
- *Énoncé avec une intense aspiration spirituelle*, il agit comme force d'attraction sur les particules de matière plus subtile qui remplacent celles qui ont été rejetées auparavant. Les étudiants devraient se rappeler ces deux activités en usant du mot sacré au cours de leur méditation. L'utilisation de ce mot a une valeur pratique et cause l'édification de corps propres au travail de l'âme.
- L'usage de l'OM sert aussi à indiquer, à ceux qui travaillent sur les plans intérieurs et à ceux du monde extérieur qui sont doués de perception spirituelle, *qu'un disciple est disponible pour le travail et qu'il peut être utilisé activement là où le besoin est le plus urgent*. Les aspirants devraient en tenir compte afin que la vie **[4@141]** phénoménale coïncide avec l'impulsion intérieure spirituelle.
- *L'emploi du Mot sacré a aussi sa place dans le travail magique de la Hiérarchie*. Les formes-pensées sont construites pour incarner des idées ; puis elles arrivent en contact avec le mental des disciples qui, dans le groupe d'un Maître, sont responsables de l'exécution du Plan.

[4@96]

La période pendant laquelle l'aspirant émet le Mot Sacré et, en unisson avec la voix de l'Ego ou âme, met en mouvement la matière mentale pour construire sa propre forme-pensée. C'est l'homme sur le plan physique qui émet maintenant le Mot et il le fait de quatre manières. **[4@97]**

- Il devient le Mot incarné et il tente "d'être ce qu'il est".

- Il émet le Mot en lui-même cherchant à le faire en tant qu'âme. Il se voit comme âme émanant de l'énergie, par le moyen de ce Mot, dans tout le système où l'âme donne vie, c'est-à-dire dans ses véhicules mental, affectif, éthérique et physique dense.
- Il émet le Mot sur le plan physique, influençant ainsi les trois degrés de matière de son milieu. Ainsi, "il maintient le mental calme dans la lumière" et sa conscience est sur le plan de l'âme.
- Parallèlement, il continue – et c'est le point le plus difficile – une activité de visualisation constante de la forme-pensée par laquelle il espère exprimer l'aspect du Plan avec lequel il est entré en contact et qu'il entend manifester dans sa propre vie et dans son milieu.

Tout cela n'est réellement possible que quand un rapport régulier s'établit *entre âme et cerveau*. Le processus implique la capacité du cerveau d'enregistrer ce que voit l'âme et ce dont elle est consciente dans son propre règne.

Cela implique aussi une *activité parallèle du mental*, car l'aspirant doit en même temps interpréter la vision et utiliser l'intelligence concrète pour une sage adaptation du temps et de la forme à l'expression fidèle de ce qui a été appris. Ce n'est pas si simple, mais l'aspirant doit finalement apprendre à s'exprimer en pleine conscience et simultanément de plus d'une manière. Il commence ainsi à exercer une triple activité.

[2@53]

Le double effet du Mot Sacré : constructeur et destructeur

Les mondes sont l'effet du Son. D'abord la Vie, puis la Matière, plus tard l'attraction de la Matière vers la Vie dans le but de sa manifestation et de **[2@54]** son expression, ainsi que l'arrangement ordonné de cette matière dans les formes nécessaires.

Le Son constitue le facteur unificateur de l'impulsion motrice et le moyen d'attraction. Le Son, dans un sens occulte et profondément métaphysique, signifie ce que nous appelons "la relation entre" et il est l'intermédiaire créateur, le troisième facteur reliant dans le processus de la manifestation. *C'est l'akasha*.

Sur les plans supérieurs, c'est l'agent de la grande Entité qui régit la loi cosmique de gravitation dans sa relation avec notre Système solaire, tandis que sur les plans inférieurs il se manifeste comme la Lumière astrale, le grand agent de réflexion, qui fixe et perpétue au sein vibratoire le passé, le présent et le futur ou ce que nous appelons le Temps.

En relation directe avec le véhicule inférieur, il se manifeste comme électricité, pranâ et fluide magnétique. Une simplification de l'idée peut vous venir peut-être, dans la reconnaissance du Son, en tant qu'agent intermédiaire de la loi d'Attraction et de Répulsion.

[5@670]

Le travail pour renforcer l'alignement

La note-clé en est, bien entendu, l'alignement. Gardez cette idée de l'alignement dans votre conscience lorsque vous faites la méditation suivante :

1. Dites le Mot sacré silencieusement, vous considérant comme l'homme physique et maintenant l'idée de coordination physique.
Un intermède, ou vous faites six respirations longues et lentes, pendant que vous pensez à la coordination.
2. Dites ensuite le Mot Sacré à haute voix, vous considérant comme l'homme astral émotionnel, conservant pendant ce temps l'idée de la purification et de la transmutation du désir.

Un intermède, où vous cherchez nettement à élever plus haut votre conscience et dans lequel vous faites sept respirations longues et lentes.

3. Dites de nouveau silencieusement le Mot Sacré, en réfléchissant cette fois au mental, le réflecteur de la lumière de l'âme et en vous efforçant de maintenir le mental fermement dans cette lumière.

Un intermède où vous aspirez à la conscience de l'âme, faisant dix respirations longues et lentes, et élevant votre conscience aussi haut que vous le pouvez.

4. Dites le Mot Sacré, cette fois comme âme, vous rendant bien compte que l'attention de l'âme est nettement tournée vers la personnalité et qu'elle cherche à dominer et à maîtriser la personnalité.

Lorsque vous faites les respirations lentes, efforcez-vous de vous maintenir droit, mais sans tension ; veillez à ce que, en aucun moment, lorsque vous aspirez, vous ne gonfliez l'abdomen ; veillez à maintenir celui-ci retiré vers la colonne vertébrale au-dessus du diaphragme.

[2@61]

La prononciation et l'emploi du Mot sacré dans la méditation individuelle

- L'aspirant choisit lui-même une position dans laquelle il peut être inconscient de son corps physique.
- Que l'aspirant observe alors si sa respiration est régulière, soutenue et uniforme. S'il en est ainsi, qu'il se relaxe entièrement, maintenant le mental positif et le véhicule physique souple et sensible.
- Qu'il visualise alors ses trois corps, et ayant déterminé si la méditation aura lieu dans la tête ou à l'intérieur du cœur, qu'il y retire sa conscience et se focalise dans l'un ou l'autre des centres. En faisant ainsi il réalise délibérément :
 - qu'il est un Fils de Dieu, retournant vers le Père ;
 - qu'il est Dieu lui-même, cherchant à trouver la Conscience divine qui est la Sienna ;
 - qu'il est un créateur cherchant à créer ;
 - qu'il est l'aspect inférieur de la Dêité, cherchant l'alignement avec le supérieur.
- Qu'il entonne alors trois fois le Mot sacré, l'exhalant doucement la première fois et affectant de cette façon le véhicule mental ; plus fortement la seconde fois, stabilisant ainsi le véhicule émotionnel ; et la troisième fois, dans un ton encore plus fort, agissant alors sur le véhicule physique. L'effet sur chaque corps sera triple. Si le Mot est correctement entonné, en maintenant le centre de conscience fermement à l'intérieur du centre choisi quel qu'il soit, les effets sont les suivants :

Sur les niveaux mentaux

- Le contact du centre de la tête provoquant la vibration. L'apaisement du mental inférieur. [2@63]
- L'union avec l'Ego à un certain degré, mais toujours jusqu'à un certain point à travers l'atome permanent.
- Le rejet de particules grossières et la construction de particules plus épurées.

Sur les niveaux émotionnels

- La stabilisation définie du corps émotionnel à travers l'atome permanent, en prenant contact avec, et mettant en activité le centre du cœur.
- Le rejet de matières grossières, rendant le corps émotionnel ou corps du désir moins coloré, afin qu'il devienne un véritable reflet du Supérieur.

- Ceci provoque une ruée soudaine de sensations des niveaux atomiques du plan intuitionnel, via le canal atomique qui existe entre les deux, ce qui élève et clarifie le canal.

Sur les plans physiques

- L'effet est ici très similaire, mais l'effet principal se produit sur le corps éthérique et il stimule l'influx divin.
- Il passe au-delà de la périphérie du corps et crée une coquille qui sert de protection. Il chasse au loin les facteurs discordants se trouvant dans le proche environnement.

La puissance de la Grande Invocation

[18@755]

J'ai donné au monde – sur les instructions du Christ – une Invocation destinée à devenir d'utilité majeure pour susciter certains grands événements.

1. Le déversement d'amour et de lumière sur l'humanité, à partir de Shamballa.
2. L'appel invocatoire au Christ, le Chef de la Hiérarchie, pour qu'Il réapparaisse.
3. L'établissement sur terre du Plan divin, devant être accompli volontairement par l'humanité elle-même.

[6@187]

Cette invocation fournit, si elle est correctement utilisée, un influx spirituel qui va au cœur même de l'humanité, et vient des sources les plus hautes.

Tout l'enseignement que vous avez reçu précédemment, et tout votre travail antérieur de méditation, n'étaient qu'un prélude élémentaire à la dernière partie ou dernière stance de la grande "Invocation hiérarchique du Pouvoir et de la Lumière". En recevant cette Invocation, en l'utilisant et en la distribuant, vous avez **[6@188]** participé à un événement cosmique d'importance considérable. L'intention sous-jacente à cette Invocation est ce qui suit.

1. Focaliser l'appel rudimentaire des masses humaines à un niveau aussi élevé que possible.
2. Instaurer un grand cycle où l'invocation rapprochera, unifiera et fusionnera les deux méthodes – utilisées jusqu'ici – de la prière et de la méditation.
3. Donner au monde une nouvelle prière.

Cette méditation ou invocation est essentiellement une prière. Elle peut, néanmoins, être utilisée avec une profonde efficacité et en premier lieu par ceux qui ont quelque connaissance de la méditation ; ceux-ci ont un avantage particulier sur l'homme ordinaire habitué à prier, car la technique de la méditation fait intervenir le facteur de la concentration mentale et de la focalisation intense.

Le disciple entraîné peut donc utiliser cette Invocation sur plusieurs niveaux simultanément. Cette Invocation, cependant, n'est pas un exercice de méditation ; c'est essentiellement une prière, synthétisant le désir le plus élevé, l'aspiration et la demande spirituelle de l'âme même de l'humanité.

Elle doit être utilisée de cette manière. Lorsque le disciple entraîné ou l'aspirant en cours d'instruction l'emploiera, il prendra l'attitude de la méditation – c'est-à-dire une attitude de concentration, de direction spirituelle et de réceptivité. Puis il priera. L'attitude de l'étudiant de l'occultisme qui a rejeté avec dégoût toutes les anciennes pratiques religieuses, qui croit n'avoir plus besoin de prier, ou être arrivé à une phase plus avancée, celle de la méditation, cette attitude, dis-je, est erronée. *La position vraie, c'est d'utiliser les deux méthodes, à volonté et selon les besoins.*

En ce qui concerne l'Invocation, il prend une attitude de méditation – attitude mentale intérieure et ferme –, mais emploie la méthode de la prière qui – lorsqu'elle est détachée de toute relation avec le soi séparé – est un moyen puissant d'établir et de maintenir de justes relations humaines et spirituelles. Quand, dans l'attitude de la méditation et employant l'instrument qu'est la prière – par le moyen de l'Invocation –, il parvient à une relation avec les masses humaines qu'il est impossible d'atteindre autrement, il peut satisfaire leurs besoins, reconnus [6@189] bien qu'inexprimés.

Il s'allie aussi à la Hiérarchie, qui travaille à partir du plan astral cosmique mais qui – en utilisant l'antahkarana planétaire – travaille aussi sur les niveaux mentaux bouddhiques, et entend l'appel du désir de la masse des hommes.

[18@759]

La puissance de l'Invocation

L'Invocation n'est pas vague ou nébuleuse. Elle énonce les besoins fondamentaux de l'humanité d'aujourd'hui – besoin de lumière et d'amour, de compréhension de la Volonté divine, de disparition du Mal. Elle dit triomphalement : "Que la Lumière descende sur la Terre. Puisse le Christ revenir sur terre. Que le dessein guide le faible vouloir des hommes. Que le Plan scelle la porte de la demeure du mal." Puis elle résume tout, à son de trompe, par ces mots : "Que lumière, amour et puissance restaurent le Plan sur la terre." L'accent est toujours mis sur le lieu de la manifestation : la Terre.

L'Invocation a été lancée par les Ashrams réunis des Maîtres et par la Hiérarchie tout entière ; elle est employée par ses membres avec constance, exactitude et puissance. Elle servira à intégrer les deux grands centres – la Hiérarchie et l'humanité – et à les relier tous deux d'une manière nouvelle et dynamique au "centre où la Volonté de Dieu est connue".

Je vous demande donc de vous préparer, pendant les années à venir, à utiliser et à distribuer l'Invocation, et d'en faire votre effort principal.

[18@760]

La journée mondiale de l'Invocation a été lancée en juin 1952 ; elle est célébrée annuellement *le jour de la pleine lune de juin des Gémeaux*.

[11@138]

C'est pour hâter la dissipation de cette grande illusion de séparativité dans la pensée des hommes, et pour faire émerger l'unité de base existante, que la nouvelle prière mondiale fut donnée aux hommes et que son emploi fut inauguré sur une grande échelle. Ailleurs, je vous ai dit l'origine de la Grande Invocation et l'impulsion qu'elle reçut ; ici, je la mets simplement devant vous comme conclusion adéquate de cette partie de mon œuvre d'amour dans la présentation de la vérité, et comme point de départ possible pour le vôtre.

"Que les forces de Lumière apportent l'illumination à l'humanité.

Que l'Esprit de Paix se répande de tous côtés.

Puissent les hommes de bonne volonté se rencontrer partout dans un esprit de collaboration.

Que le pardon de la part de tous les hommes soit la note-clé de ce temps.

Que le Pouvoir soutienne les efforts des Grands Êtres.

Qu'il en soit ainsi, et aidez-nous à accomplir notre tâche".

[16@571]

Les secondes stances furent données plus tard et furent considérées comme un test et comme "un moment décisif à un point critique".

"Que le Seigneur de Libération s'élançe.

Qu'il vienne au secours des fils des hommes.

Que le Cavalier sorte de l'Endroit Secret,

Et, par sa venue, sauve.
Arrive, O Être Puissant.
Que les âmes des hommes s'éveillent à la lumière,
Et qu'elles puissent demeurer dans un dessein de masse.
Que l'ordre du Seigneur soit émis :
La fin du malheur est venue !
Arrive, O Être Puissant.
L'heure où doit servir la force salvatrice est maintenant arrivée.
Qu'elle se répande de tous côtés, O Être Puissant.
Que la Lumière et l'Amour et le Pouvoir et la Mort
Accomplissent le dessein de Celui qui vient.
La Volonté de sauver est là.
L'Amour pour poursuivre le travail est largement répandu de tous côtés.
L'Aide active de tous ceux qui connaissent la vérité est également là.
Arrive, O Être Puissant, et unis ces trois choses.
Construis un grand mur de défense.
La domination du mal doit maintenant prendre fin".

[6@148]

La Grande Invocation

"Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu
que la lumière afflue dans la pensée des hommes.
que la lumière descende sur la terre.
Du point d'Amour dans le cœur de Dieu
que l'amour afflue dans le cœur des hommes.
Puisse le Christ revenir sur terre.
Du centre où la Volonté de Dieu est connue
que le dessein guide le faible vouloir des hommes,
le dessein que les Maîtres connaissent et servent.
Du centre que nous appelons la race des hommes
que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,
et puisse-t-il sceller la porte de la demeure du mal.
Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre."

[13@154]

Les mots à répéter en rapport avec la Grande Invocation

"Nous savons, O Seigneur de Vie et d'Amour, ce qui est nécessaire.
Faites que l'amour touche à nouveau notre cœur,
afin que nous aussi puissions aimer et donner."

[13@144]

Additif à la Grande Invocation (1935)

"Que les Forces de la Lumière apportent l'illumination à l'humanité.
Que l'Esprit de la Paix s'étende en tous lieux.
Que partout les hommes de bonne volonté se rencontrent dans un esprit de
collaboration.
Que le don de soi de la part de tous les hommes, soit la note-clé de cette
époque.
Que le pouvoir assiste les efforts des Grands Êtres.

Qu'il en soit ainsi, et aidez-nous à faire notre part."

Le OM est puissant et d'une efficacité dynamique [13@145] s'il est employé correctement ; il opère des changements, détruit ce qui doit être éliminé ou doit prendre fin, construit par attraction et consolidation ce qui est désirable dans la structure de la vie de groupe, produisant par contrecoup – mais non moins certainement – les changements nécessaires et la sage reconstruction de la vie individuelle.

Si ce que je viens de dire est vrai pour le OM et ses effets de groupe, c'est infiniment plus vrai de la *Grande Invocation*.

Les Mots de Pouvoir – et cela s'applique aussi au OM – ont tous une origine de *deuxième Rayon*. C'est le Rayon de la manifestation de la Conscience. Ils sont donc prévus pour être employés par l'âme, car l'âme est l'expression du second aspect de la Divinité ; seule l'âme peut employer ces Mots et Sons avec les résultats désirés, qui sont toujours sur la ligne du Plan divin. On oublie fréquemment que l'âme doit les utiliser de façon dynamique, ce qui implique la reconnaissance sérieuse de l'aspect Volonté.

La Grande Invocation, le OM et autres Mots de Pouvoir de ce genre doivent partir de l'âme – dont la nature est amour et dont le dessein est uniquement le bien du groupe – soutenus ou "propulsés de manière occulte" – traduction d'une idée occulte presque intraduisible – par l'aspect dynamique de la volonté et portés vers l'extérieur, en tant que forme-pensée intégrée, sur un courant de substance mentale vivante, illuminée. Ce processus fait donc entrer en action la volonté, l'amour et l'intelligence de l'homme qui emploie ces mots ou ces formules.

[13@155]

Quand la Grande Invocation est correctement utilisée, et que les centres mondiaux sont en conséquence réciproquement et consciemment reliés, il devient possible pour le Gouverneur de Shamballa de faire appel à certaines énergies extra planétaires pour aider aux rajustements nécessaires pour l'Âge Nouveau et sa future civilisation.

Ces forces spirituelles et puissantes existent en deux catégories : les Forces solaires, qui sont interplanétaires, et les Forces cosmiques qui entrent dans notre Système solaire par *Jupiter, en tant que transmetteur d'énergies divines venant de la Vierge et du Verseau*, que Jupiter gouverne ésotériquement.

La Vierge est ésotériquement la mère de l'Enfant-Christ ; donc, elle émane des énergies qui nourrissent et aident la croissance de la conscience christique.

Le Verseau est l'expression prochaine de la conscience de groupe qui est la première et immédiate révélation de la conscience christique toujours présente, sur une grande échelle, dans l'humanité.

Jupiter gouverne aussi, [13@156] exotériquement et sous l'angle de l'astrologie orthodoxe, le Sagittaire, signe de l'état de disciple, ainsi que les Poissons, signe des Sauveurs du monde.

[13@142]

La Grande Invocation est un instrument solaire puissant destiné à engendrer des changements et des rajustements nécessaires. Elle est si puissante que, lorsque fut suggéré son emploi généralisé dans le monde des hommes cela suscita quelque opposition parmi les membres de la Hiérarchie qui craignaient ses puissants effets sur les personnes qui n'étaient ni prêtes ni développées. Son emploi, néanmoins a été justifié, et il est [13@143] souhaité que son utilité soit largement accrue et son emploi beaucoup plus largement répandu.

[6@164]

S'il est donné une large distribution à cette nouvelle Invocation, elle peut être, pour la nouvelle religion, ce que le Notre Père a été [6@165] pour la chrétienté, et ce que le trente-troisième Psaume a été pour les Juifs de tendances spirituelles.

[6@165]

La portée de la Grande Invocation

- *Le grand public* la considérera comme une prière à Dieu transcendant. Les hommes ordinaires ne reconnaîtront pas encore Dieu comme immanent dans Sa création ; ils lanceront cette Invocation sur les ailes de l'espoir, espoir de lumière, d'amour et de paix, qu'ils désirent ardemment et constamment. [6@166]
- *Les ésotéristes et les aspirants* l'aborderont de manière plus profonde et plus compréhensive. Pour eux, elle exprimera la reconnaissance du monde de l'âme et de Ceux qui se tiennent subjectivement derrière les affaires mondiales, les Directeurs spirituels de notre vie.

Ces deux groupes – le grand public et les aspirants dans leurs divers degrés – ont parmi eux, des hommes qui sortent de la moyenne et possèdent une pénétration et une compréhension plus [6@167] profondes ; ils occupent une zone intermédiaire entre les masses et les ésotéristes dans l'un des cas, et, dans l'autre cas, entre les ésotéristes et les membres de la Hiérarchie.

- *Un nouveau type de mystique* est sur le point d'être reconnu ; il diffère des mystiques du passé – sauf en ce qui concerne quelques exemples marquants – par l'intérêt qu'il porte aux affaires mondiales courantes, et non uniquement aux questions d'Église. Il se caractérise par son manque d'intérêt concernant son développement personnel, par son aptitude à voir Dieu immanent dans toutes les croyances et non seulement dans sa propre foi religieuse, et aussi par sa faculté de vivre dans la lumière de la Présence divine.

Tous les mystiques sont parvenus à cela à un degré plus ou moins grand, mais celui-ci diffère de ceux du passé en ce qu'il lui est possible d'indiquer clairement aux autres les techniques du Sentier ; il unit la tête et le cœur, l'intelligence et la sensibilité auxquels il ajoute une perception intuitive absente jusqu'ici. *La lumière froide et claire de la Triade spirituelle, et non plus seulement la lumière de l'âme, illumine maintenant la voie du mystique moderne.* Il en sera ainsi de plus en plus.

En surface, la beauté et la force de cette Invocation tiennent à sa simplicité, et à ce qu'elle exprime certaines vérités centrales que tous les hommes acceptent, de manière innée et normale.

- La vérité de l'existence d'une Intelligence fondamentale à laquelle nous donnons vaguement le nom de Dieu.
- La vérité que, derrière toute apparence, la puissance motrice de l'univers est l'Amour.
- La vérité qu'une grande Individualité, appelée Christ par les chrétiens, vint sur terre, incarnant cet Amour afin que nous puissions le comprendre.
- La vérité que l'Amour et l'Intelligence sont les effets de ce que l'on nomme la Volonté de Dieu.
- La vérité évidente que le Plan divin ne peut être exécuté que par l'humanité. Ce Plan appelle l'humanité à exprimer l'Amour, et invite les hommes ardemment à "faire briller leur lumière". Puis il est finalement demandé de manière solennelle que ce Plan d'Amour et de Lumière, exécuté par l'humanité, "scelle la porte de la demeure du Mal". La dernière ligne contient l'idée de restauration, indiquant la note-clé de l'avenir et indiquant

aussi qu'un jour viendra où l'idée originelle de Dieu et Son intention initiale ne seront plus frustrées par le libre arbitre et le mal humain, pur matérialisme et égoïsme. Le Dessein divin sera alors atteint, grâce aux changements dans le cœur et dans les buts des hommes.

Le travail de l'âme

[4@353]

Les Grands Êtres cherchent toujours ceux qui peuvent obéir rapidement à la voix de leur âme. Les temps sont critiques, aussi tous les aspirants sont engagés à se rendre toujours plus sensibles à la voix de leur Maître. Son temps est très rempli et les disciples doivent s'entraîner à percevoir l'impression qu'Il cherche à produire sur eux. Son aide se limite souvent à un simple signe, à une indication fugace, une suggestion rapide ; aussi chaque disciple doit être aux aguets. La pression exercée sur les Maîtres est si forte actuellement qu'ils se rapprochent de la Terre.

Un plus grand nombre d'âmes ont conscience qu'ils n'agissent plus seulement sur le plan mental, mais qu'ils agissent sur des plans plus denses où ils trouvent des conditions plus difficiles. Les dévas et les disciples, les aspirants et ceux qui sont sur le Sentier de probation sont rassemblés autour d'eux et organisés en groupes, chacun d'eux chargé d'un travail particulier. [4@354]

Certaines âmes ne peuvent travailler qu'en formation de groupes unis par une aspiration commune. C'est le cas de la majorité des chrétiens, par exemple, dans les églises. Ignorant les lois de l'Occultisme et ayant seulement un sentiment vague de la vérité intérieure, ils travaillent selon de grandes lignes de préparation ; ils sont aidés par des groupes de dévas mineurs qui les inspirent et les guident.

D'autres âmes, plus avancées, travaillent en groupes plus restreints, et ont la capacité d'idéaliser ; ce sont les penseurs, ceux qui s'occupent des réformes sociales, de la régénération des hommes, ceux qui sont à la tête de l'Église chrétienne ou orientale.

[15@243]

L'âme connaît le Plan ; sa forme, ses grandes lignes, ses méthodes et son objectif lui sont connus. En utilisant l'imagination créatrice, l'âme crée ; elle construit des formes-pensées sur le plan mental et extériorise le désir sur le plan astral. Elle agit ensuite en extériorisant ses pensées et ses désirs sur le plan physique au moyen de l'application de la force, mue de manière créative par l'imagination du véhicule vital ou éthérique.

Du fait que l'âme est intelligence, mue par l'amour, elle peut – au sein de la synthèse réalisée qui gouverne ses activités – *analyser, discriminer et diviser.*

L'âme aspire à ce qui est plus vaste qu'elle-même, et *cherche à atteindre le monde des Idées divines*, occupant ainsi elle-même une position médiane entre le monde de l'idéation et le monde des formes. C'est là sa difficulté et son opportunité.

[5@57]

Cette réalisation intérieure s'accroît avec le pouvoir de méditer, qu'il s'agisse de la méditation individuelle ou du travail de groupe. La méditation est essentielle dans l'établissement d'une interaction spirituelle intérieure plus libre, là aussi que ce soit comme âme en relation avec la personnalité ou comme un groupe de disciple en relation avec leur Maître ou entre eux.

Les moyens de méditation

[6@289]

Deux choses résultent de la pensée et, bien qu'elles puissent être saisies mentalement par le disciple intelligent, elles sont rarement comprises. Ce sont :

- 1. La pensée engendre une énergie proportionnelle à la puissance de la pensée, et qualifiée par le thème de la pensée. Ceci étant, vous comprendrez donc certaines des implications contenues dans la méditation que je vous ai assignée. "L'homme est tel que sont les pensées en son cœur" est une affirmation importante. À partir de ce centre personnel manifesté de pensée, un courant d'énergie descendra dans le cerveau physique, via le corps éthérique. Cela conditionnera alors le mode de vie, l'expression et l'influence de l'homme sur le plan physique.*
- 2. Comme résultat de la pensée focalisée "dans le cœur", l'œil spirituel s'ouvre et devient un agent directeur, employé consciemment par l'initié, lorsqu'il travaille selon la loi de Sacrifice. Que signifient, ici, les mots, "dans le cœur" ? L'âme est le cœur du système de l'homme spirituel ; c'est le siège de la vie et de la conscience qui animent la personnalité, et c'est la puissance motivante de chaque incarnation, selon l'expérience qui conditionne l'expression de l'homme spirituel dans n'importe quelle renaissance particulière. Dans les stades de début de l'expérience, "l'œil" reste clos ; il n'existe pas de capacité de penser, ni d'aptitude à penser dans le cœur, c'est-à-dire, à partir des niveaux de l'âme. À mesure que l'intellect se développe et que grandit la faculté de se focaliser sur le plan mental, le fait de l'existence de l'âme devient connu, et le but de l'attention change.*

Il s'ensuit l'aptitude à se focaliser dans la conscience de l'âme, et de fusionner âme et mental de telle manière qu'une unification se produit, et que l'homme peut alors commencer à penser "dans le cœur". Alors aussi, "l'œil de l'âme" s'ouvre, et l'énergie issue des niveaux de l'âme intelligemment utilisée, commence à être dirigée à partir de ces niveaux, et à affluer dans ce que l'on appelle actuellement "le [6@290] troisième œil", de manière ambiguë. Immédiatement, la personnalité dans les trois mondes commence à s'exprimer en tant qu'âme sur le plan physique ; la Volonté, le Dessein et l'Amour commencent à dominer.

[23@322]

Par la méditation, l'aspirant devient conscient des contreparties des cinq sens telles qu'elles se trouvent dans les domaines plus subtils, et par leur éveil et leur usage conscient, il devient capable de fonctionner sur les plans intérieurs aussi librement qu'il le fait sur le plan physique. Il peut alors servir intelligemment dans ces domaines et coopérer avec le grand Dessein évolutif.

[18@69]

La science de l'Invocation et de l'Évocation apparaît comme procédant symboliquement selon les lignes de l'évolution. L'adoration, attitude du mystique, doit faire place à l'invocation chez l'homme qui sait qu'il est divin.

[2@261]

*Un Maître de la Sagesse est celui qui connaît la signification de la Conscience, de la Vie et de l'Esprit. Par la ligne de moindre résistance, il peut passer directement vers le "cœur de Son Père dans les Cieux". L'approche de la ligne de moindre résistance, le *Sentier direct est trouvée par la pratique de la méditation.**

[6@188]

La prière et la méditation

La prière, lorsqu'elle est détachée de toute relation avec le soi séparé, est un moyen puissant d'établir et de maintenir de justes relations humaines et spirituelles. Elle doit être faite en tant qu'unité de groupe.

[4@557]

La méditation est la première leçon fondamentale que l'homme doit apprendre quand il a acquis la capacité de fonctionner sur le plan mental.

[3@746]

Par la méditation, l'homme se libère de l'illusion des sens et de leur attirance vibratoire ; il découvre son propre centre positif d'énergie et devient capable de l'utiliser consciemment ; il prend donc conscience de son vrai Soi, qui fonctionne librement et consciemment au-delà des plans des sens ; il pénètre les plans de la grande Entité qui lui offre une place au sein de Sa capacité vibratoire ; il peut alors commencer à exécuter ces plans consciemment dans la mesure où il les comprend et selon les divers degrés de sa réalisation ; il prend conscience de l'Unité essentielle.

[5@117]

La visualisation et l'imagination créatrice sont associées.

[15@72]

L'antahkarana

Cette réponse entre le mental supérieur et le mental inférieur est, en termes symboliques, appelée la lumière, et le "chemin éclairé" ; elle naît entre la personnalité et la Triade spirituelle, via le corps de l'âme, exactement de la même façon que l'âme entre définitivement en contact avec le cerveau via le mental.

Ce "chemin éclairé" est le pont illuminé. Il est bâti au moyen de la méditation ; il est construit par un effort constant pour que l'intuition se manifeste, par la soumission et l'obéissance au Plan – qui commence à être reconnu dès que l'intuition et le mental sont en rapport –, par une incorporation consciente dans le groupe de service et pour des desseins d'assimilation au tout.

[15@74]

Cette construction de l'antahkarana s'accomplit de la façon la plus certaine en ce qui concerne chaque aspirant consacré. Lorsque le travail est poursuivi intelligemment et avec une pleine conscience du dessein souhaité, et lorsque l'aspirant non seulement reconnaît le processus mais le suit rapidement, le travail s'accomplit à grands pas et le pont est construit.

[15@160]

"La construction de l'antahkarana entre les manas supérieur et inférieur par le divin Agnishvatta, l'ange solaire, fonctionnant au moyen du lotus égoïque, constitue la tâche qui doit être poursuivie pendant le stade contemplatif de la méditation."

L'objectif de la méditation personnelle

[6@677]

L'objectif de la méditation personnelle que je vous suggère de suivre, est *d'amener à une activité croissante les deux centres de la tête.*

C'est un exercice général préliminaire, en vue de faciliter et de manier les énergies du corps.

1. La stabilisation de votre vie dans la ligne établie est le prochain pas. Mais, mon frère, ne permettez pas la cristallisation.
2. Le secret de la triplicité est vôtre. Travaillez sur ce sujet afin que le mental soit clair.
3. Aimez davantage. La sagesse est vôtre, cependant envoyez-la rapidement aux autres sur les ailes de l'amour.
4. Apprenez à transmuier. Il est plus facile de supprimer, mais la transmutation est plus sûre. Transmuez.
5. La vie active double du disciple est votre prochain but. Votre devoir et votre but vont de pair. Vous devez avancer avec les deux à la fois. C'est ainsi que le pont arc-en-ciel peut être construit.
6. Allez parmi les fils des hommes ; guérissez et élevez, mais gardez l'équilibre et la largeur de vue. Tous les chemins sont bons.

[2@198]

La méditation et l'alignement

Dans le véritable emploi du mouvement rythmique, l'effet produit est d'aligner les trois véhicules inférieurs avec le véhicule causal, et quand cet alignement est associé avec la plus intense aspiration et un ardent désir, il en résulte une précipitation de la force d'en haut. Ceci provoque une vivification des trois centres majeurs et une illumination déterminée.

[5@246]

Faites un simple exercice de respiration chaque matin et, pendant que vous le faites, considérez-le comme votre processus de méditation ; manifestez donc une double activité, de pensée et de travail. Procédez comme suit :

1. Inspirez en comptant jusqu'à 8 ; en le faisant et en maintenant tout le processus dans la tête et sur les niveaux mentaux, dites :
"Dans l'oubli de moi-même, je rassemble ce dont j'ai besoin pour aider mon prochain."
2. Suit un intermède pendant lequel vous comptez jusqu'à 12, lentement, en réfléchissant à la force, à la sagesse et à l'amour qu'il faut manifester à l'égard de votre prochain.
3. Expirez en comptant jusqu'à 10, disant :
"Dans l'oubli de moi-même, j'exhale l'amour sur mon prochain."
4. Vient ensuite un intermède pendant lequel vous comptez jusqu'à 12 en réfléchissant à l'amour allant vers tous les êtres.

Répétez l'exercice, mais cette fois faites entièrement le travail dans le cœur au lieu de le faire dans la tête.

[4@237]

Quand l'homme a maîtrisé les forces opposées en lui, il est prêt à la *deuxième initiation qui marque la libération de l'âme de la prison du corps astral*. Dès lors, l'âme utilisera le corps astral et conformera ses désirs au Dessein divin.

[23@216]

Le corps astral est, soit attentif à l'impression égoïque, soit ballotté par les millions de voix de la Terre. Il n'a apparemment pas de voix propre, ni de caractère personnel. La Gîta nous dépeint ce fait, en nous montrant Arjuna se tenant à mi-chemin entre les deux forces opposées du Bien et du Mal, et cherchant quelle est l'attitude juste à adopter à

l'égard de l'une ou de l'autre. Le plan astral est le champ de bataille de l'âme, le lieu de la victoire ou le lieu de la défaite ; c'est le kurukshetra, [23@217] sur lequel se fait le grand choix.

La méditation en tant que thème de la vie

[5@160]

Commencez toujours par le quatrième stade et remontez jusqu'au premier.

1. Vous vivez avec l'idée et vous la personnifiez constructivement. Cela, c'est être ou réalisation.
2. Le Dessein devient votre dessein et votre volonté est donc la Volonté du Plan. Vers cette Volonté supérieure, votre volonté personnelle se trouve fermement dirigée.
3. Ceci "qualifie" votre vie dans les trois mondes et vous devenez puissamment caractérisé par la qualité du Plan qui se développe. Il convient que vous méditez sur cette qualité.
4. Compréhension de la Nature, du Dessein et de la Qualité du Plan auquel contribue votre dessein. Ceci conditionne la forme que votre travail prendra.

Les quatre points du journal de méditation

[5@482]

1. *Quelles sont les choses, les attitudes et les paroles de beauté que j'ai rencontrées aujourd'hui ?* Notez-les ; notez également la réaction que vous avez eue à leur contact lorsque vous en avez été conscient ; un coucher de soleil aux couleurs radieuses ; un visage ou un regard qui a éveillé un bon souvenir ; le paragraphe qui dans un livre a illuminé votre esprit. Mettez tout cela par écrit afin de le partager avec vos condisciples. Notez, par exemple, le paragraphe qui a attiré votre attention ou les paroles entendues qui vous ont apporté la lumière. Chaque jour, recherchez la beauté et rédigez vos notes.
2. *Quel acte de service ai-je rendu en dehors de mon programme habituel ?* Quel service, rendu par d'autres personnes, ai-je remarqué ? Établissez la liste de ce que vous voyez accomplir chaque jour par vos frères et qui vous apparaît comme étant un service désintéressé ; apprenez par là à connaître la chose remarquable qu'est l'être humain. Donnez les réactions que vous avez eues à ce que vous écrivez.
3. *Quelle couleur ou quelles couleurs, dominaient aujourd'hui dans ma vie ?* Sur le plan physique, un flamboiement de soleil, la grisaille d'un jour de pluie, le bleu du ciel, une orgie de couleurs qu'offrent les fleurs d'un [5@483] jardin ou d'une boutique de fleuriste ?
Sur le plan astral, le rose de l'affection et de sentiments amicaux, le bleu d'un contact apportant l'inspiration, l'or d'un parfait équilibre physique, le jeu de couleurs que votre nature émotionnelle peut être entraînée à reconnaître ?
4. *Quels drames ai-je rencontrés aujourd'hui, dans ma propre vie ou dans la vie des autres ?* Cherchez le drame derrière la morne apparence extérieure d'une personne, dans le monde des événements journaliers tel que vous le voyez fonctionner autour de vous. Voyez-le partout ; le drame de la vie tel que vous le vivez vous-même, chez ceux auxquels vous êtes associé, et aussi parmi les nations. Évoquez et cultivez le sens de l'immanente beauté du drame ; notez-en la

reconnaissance dans votre journal ; notez également les leçons à apprendre ainsi que vous les sentez et les étudiez.

Le journal vous révélera ce qui vous fait défaut ; il vous entraînera aux reconnaissances objectives et subjectives dont vous avez tant besoin ; il vous sortira de vous-même et vous apportera joie et révélation ainsi qu'un plus vaste horizon.

Les cinq effets de la méditation dans les trois mondes

[2@288]

Les cinq effets dans les trois corps des mondes inférieurs ne sont pas spécifiquement des effets dans la vie ainsi qu'elle apparaît dans le monde ordinaire, tels qu'un [2@288] plus grand amour, plus de spiritualité ou de capacité de servir.

Je m'occupe seulement ici d'une phase de la question, c'est-à-dire de *la réalisation dans la conscience du cerveau physique de certains résultats concernant notre sujet : l'accès aux Maîtres.*

Ceci ramène notre sujet à une réalisation consciente des Maîtres et d'un Maître particulier par l'étudiant dans son cerveau physique. Elle dépend très largement de la place de l'élève sur le Sentier, et de la proximité ou de l'éloignement de l'initiation. Certains Ego très avancés peuvent travailler à ce problème étant vraiment tout près de leur Maître, sans être capables d'apporter au cerveau physique des faits spécifiques prouvant cette approche. Certains réalisent cette connaissance à des stades plus précoces que d'autres. Cela dépend du genre de corps en utilisation et du travail accompli dans des vies précédentes, ayant pour résultat un véhicule physique constituant bien le juste interprète de l'homme intérieur.

[2@289]

Il n'est pas possible, dans ce travail, de faire plus que de largement généraliser. Soixante mille millions d'âmes dans le processus d'évolution, chacune suivant certaines rondes de vies totalement différentes de celles des autres, offrent un vaste champ d'expériences à choisir, et aucune n'est exactement la même. Mais il peut être généralement établi qu'il existe cinq voies parmi plusieurs autres qui se présentent si souvent – comparativement parlant – pour justifier leur énumération.

1. Voir le Maître et le Soi dans la caverne du cœur

Il a souvent été demandé à l'étudiant de se visualiser, ainsi que le Maître, dans la circonférence du cœur éthérique. Il lui a été indiqué de se représenter le cœur éthérique vers la fin de sa méditation, et d'y bâtir les formes minuscules du Maître vers qui il est attiré et de lui-même. Il se met en devoir de le faire, avec des moyens justes et minutieux, avec l'aide de l'imagination et de l'effort aimant, travaillant journallement sur ces images, jusqu'à ce qu'elles lui deviennent vraiment réelles, et que leur construction et leur formation deviennent presque une partie automatique de sa forme de méditation.

Un jour arrive alors – généralement quand les conditions astrologiques sont opportunes, et que l'on approche de la pleine lune – où l'étudiant devient conscient dans son cerveau que ces figures ne sont pas les petites marionnettes qu'il pense, mais qu'il est dans la forme le représentant lui-même, et qu'il se tient littéralement et en toute vérité devant le Maître.

Ceci ne se produit d'abord qu'à de rares intervalles, et la conscience du fait n'est maintenue que pendant quelques brèves secondes ; à mesure que les progrès s'accomplissent et que chaque partie de sa nature et de son service se développe, l'expérience deviendra [2@290] plus fréquente et se manifesterá plus longtemps, jusqu'au moment où l'élève pourra aussi facilement se relier avec son Maître, de la même façon dont il formait précédemment ses figures. L'élève a réussi à faire trois choses :

- en s'identifiant avec l'image dans le cœur, ainsi que par son aspiration vers le Maître ;
- en réalisant un canal déterminé entre le centre du cœur – dans lequel il s'est efforcé de focaliser sa conscience – et son centre correspondant de la tête ; chacun des sept centres dans le corps a sa contrepartie dans la tête ; c'est par l'union du centre avec sa contrepartie dans la tête que se produit l'illumination, ce qui, dans le cas en question, a été accompli par l'étudiant en établissant le contact entre le cœur et son centre de la tête ;
- non seulement il a accompli les deux choses ci-dessus, mais il a tellement purifié cette partie du cerveau physique qui correspond avec le centre particulier de la tête, qu'il peut répondre à la vibration supérieure nécessaire et, dans ces conditions, enregistrer fidèlement ce qui s'est passé.

2. La reconnaissance de la vibration

Dans ce cas, la méthode n'est pas tout à fait la même. Pendant ses moments de la plus intense aspiration dans la méditation, l'étudiant devient conscient d'une certaine vibration ou de sensation particulière dans la tête. Cela peut se produire dans un des trois endroits suivants :

- au sommet de l'épine dorsale ;
- dans le front ;
- au sommet de la tête.

Je parle d'une vibration déterminée qui accompagne le contact avec un des Grands Êtres. D'abord, l'étudiant est seulement conscient d'une sensation d'intensification [2@291] passagère qui prend la forme d'une ondulation ou d'une *activité dans la tête*. Au début cela peut être accompagné d'un certain trouble ; si c'est ressenti dans le devant de la tête, cela peut produire des larmes ; si c'est au sommet de l'épine dorsale ou à la base du crâne, de la joie et même un vertige ; et au sommet de la tête, un sentiment d'expansion avec une sensation de plénitude, comme si la boîte crânienne était trop étroite. Tout cela est provoqué par un contact d'abord momentané avec un Maître ; ces sensations disparaissent avec une plus grande habitude.

En son temps, l'étudiant apprend à reconnaître cette vibration et à l'associer avec un Grand Être particulier, car *chaque Maître a sa propre vibration* qui impressionne ses élèves d'une façon bien spécifique.

Cette méthode de contact est souvent accompagnée d'un *parfum*. À un certain moment, l'élève apprend comment élever sa vibration à une certaine fréquence. L'ayant accompli, il la maintient fermement jusqu'à ce qu'il saisisse la vibration correspondante du Maître ou le parfum.

Il s'efforce alors d'unir sa conscience avec celle du Maître aussi loin que possible, de s'assurer de sa volonté, et de comprendre ce qu'Il veut communiquer. À mesure que le temps passe et que la réponse de l'élève s'accroît, le Maître, de son côté, attirera son attention ou lui signalera son approbation – en éveillant par exemple la vibration dans sa tête...

3. [2@292] Amener dans la conscience du cerveau physique le souvenir de l'Ashram du Maître et les leçons qui y sont communiquées

Quand l'étudiant persévère dans sa méditation, quand il accroît sa capacité de se projeter dans la juste vibration, il édifie une voie – si nous pouvons nommer cela ainsi – qui le conduit directement vers son Maître. C'est un état de fait positif.

En temps voulu, le travail sérieux procure à l'homme le droit de *contacter le Maître à des périodes fixées*. Ceci implique un bon travail dans la méditation, ainsi qu'un service actif pour la race.

Au début, ces contacts sont rares, mais deviennent plus fréquents quand des progrès sont accomplis. L'élève deviendra alors conscient de ce contact par la mémoire, en se réveillant. Il verra la salle du Maître et se souviendra de ses compagnons de travail dans la classe. Il se rappellera de certaines phrases telles qu'elles ont été énoncées par son Maître, et rapportera un souvenir du travail ou d'un conseil suggéré. C'est une des méthodes qui indiquent à l'élève qu'il réussit à obtenir, par son aptitude acquise dans la méditation, le pouvoir d'approcher du Maître.

4. Réaliser un certain niveau de la conscience causale

C'est une indication pour l'élève ayant développé – peut être dans un degré minime, mais cependant nettement réalisé – le pouvoir d'entrer quelque peu dans leur monde. La faculté de pensée abstraite et de contemplation, la possibilité de surpasser les limitations de temps et d'espace sont les pouvoirs du corps égoïque.

Dans son cerveau physique, il se peut, [2@293] tout d'abord, qu'il ne se souvienne pas des détails de ce contact ; il se peut qu'il ne conçoive pas l'apparence du Maître ou les mots qui sont passés par ses lèvres, mais s'étant consciemment conformé à la règle et ayant pénétré dans le silence des lieux élevés, la Loi agit toujours et il a établi son contact. Certains disciples connaissent intimement leur Maître sur les plans intérieurs et travaillent sous sa direction, mais plusieurs vies peuvent s'écouler avant qu'ils ne comprennent la Loi et puissent délibérément constituer le canal d'accès par le pouvoir développé dans la méditation.

À mesure que le temps s'écoule, cette faculté de contact augmente jusqu'au point où l'élève peut, à n'importe quel moment, *découvrir quelle est la volonté du Maître et avoir accès à son cœur.*

5. Prendre conscience du succès par le Son

Cette cinquième méthode n'est pas aussi courante mais elle est connue de certaines natures. Par le Son, l'aspirant est conscient du succès. Il suit sa forme habituelle de méditation ; il persévère jour après jour et travaille sur les trois plans sur le travail qui doit être fait. Il élève continuellement sa vibration et met toute son aspiration dans la tâche nécessaire, associant l'effort intérieur à la vie extérieure de service aimant.

Pendant une certaine méditation, il deviendra soudainement conscient d'une *note de musique* qui semble résonner dans sa tête ou émaner de son cœur. Elle ne sera pas évoquée par la résonance du Mot Sacré, ce Mot qui, énoncé par l'homme sur un certain ton, peut provoquer une réponse musicale de l'Ego, mais *elle se produira comme un résultat ou un point culminant de la méditation, et le Son de la note vibrera dans le centre si distinctement qu'il ne sera jamais oublié.* C'est de nouveau une indication de succès.

Le Maître a été contacté et il a répondu en faisant résonner le ton du propre Ego de l'homme.

Ceci est réellement la base de la pratique du gardien répondant au soi-disant aspirant aux mystères du groupe. Quand le travail sera convenablement [2@294] accompli, l'aspirant fera résonner le mot d'accès dans sa propre clé ou ton, s'efforçant de produire la note qui évoquera l'Ego. Le gardien répondra et psalmodiera la réponse dans le même ton pleinement sonore qui, par le pouvoir du son, relie l'homme avec le Maître des cérémonies futures. Chaque membre du groupe, par son propre effort et par le troisième facteur, le gardien, est alors mis en communication avec le Maître.

Quand ce sera parfaitement accompli – ce qui est impossible actuellement – une protection parfaite sera réalisée. Des groupes seront constitués suivant leur formation égoïque et le Maître particulier. La note du groupe sera connue de celui qui garde l'entrée, et personne ne pourra pénétrer sans émettre cette note dans l'octave supérieur ou inférieur. Ceci s'appliquera aux groupes consacrés au développement spirituel intérieur et qui seront directement intéressés avec le travail d'un Maître, avec ses élèves affiliés, ses disciples ou

ses novices. D'autres groupes formés d'unités diverses et sous des Rayons et des Maîtres différents protégeront leur Seuil par une autre méthode qui sera révélée plus tard.

Quand dans la méditation, un étudiant entendra cette note musicale intérieure, il devra s'efforcer de l'enregistrer et de cultiver la capacité de la reconnaître et de l'utiliser. Ceci n'est d'abord pas facile car la résonance est en même temps trop inattendue et trop brève à saisir. Mais à mesure que le temps avance et que l'élève réussit encore et de nouveau à obtenir la même réponse, il peut alors commencer à découvrir la méthode et à observer les causes qui provoquent la vibration.

Il existe beaucoup de méthodes par lesquelles un étudiant devient conscient du succès dans le sentier d'accès.

[2@5]

Chaque vie que la personnalité mène est, en conclusion, représentée par un certain symbole géométrique, certaine utilisation des lignes du cube, et leur manifestation dans une certaine *forme*.

Complexes et incertaines dans les grandes lignes, et grossières en dessin, sont les formes des premières vies ; clairement déterminées sont les formes édifiées par l'homme moyennement avancé de cette génération.

Mais quand il met les pieds sur le Sentier du disciple, le but à atteindre consiste à *fusionner toutes ces lignes en une seule*, et graduellement cet achèvement est accompli.

Le Maître est celui qui a fusionné toutes les lignes du quintuple développement, d'abord dans les trois, et ensuite dans l'unité. L'étoile à six branches devient l'étoile à cinq branches, le cube devient le triangle, et le triangle devient le un, alors que le un – à la fin du plus grand cycle – devient le point dans le cercle de la manifestation.

[2@104]

Parfois, le feu ne suit pas normalement son cours dans la forme géométrique voulue, les triangles nécessaires ne sont pas formés et le fluide électrique se précipite avec une rapidité et une chaleur toujours croissantes vers le haut, brûle littéralement tout ou une partie des tissus du cerveau, causant ainsi *la folie et quelquefois la mort*.

[2@263]

Les Mots de pouvoir

Un Maître de la Sagesse est celui à qui, par la vertu du travail accompli, il a été confié certains *Mots de pouvoir*. Par l'intermédiaire de ces Mots, Il manie la Loi sur d'autres évolutions que l'évolution humaine, et par eux il coopère avec l'aspect Activité du Logos.

Il fusionne ainsi sa conscience avec celle du troisième Logos.

Par ces Mots, il aide au travail constructif et à l'effort cohésif de manipulation du second Logos, et saisit le travail intérieur de la loi de Gravitation – ou d'Attraction et de Répulsion – qui gouverne toutes les fonctions du second aspect logoïque.

Par l'intermédiaire de ces Mots, il coopère avec le travail du premier Logos, et quand il prend *les sixième et septième initiations* – ce qui n'est pas toujours fait – il apprend la signification de la Volonté comme elle est appliquée dans le Système. Ces mots sont communiqués oralement et par la faculté de clairvoyance, mais ils doivent être trouvés par l'initié lui-même, par l'emploi de l'atma et quand il parvient à la conscience atmique.

[5@82]

Le disciple accepté et son rayonnement d'amour

La marque d'un disciple engagé, et une qualité qui doit dominer de plus en plus dans sa vie, est la capacité de *s'identifier à la partie d'un tout ou au Tout lui-même*.

Une semblable attitude implique un *large rayonnement d'amour* ; elle conduit à être inclusif et à consacrer une vie de service au plus grand nombre et à ceux qui en ont le plus besoin.

Une des choses que tout disciple devrait surtout faire est l'application de l'enseignement donné à l'idée *de promouvoir et d'augmenter son service rendu au monde* ; ainsi deviendraient efficaces et pratiques dans son milieu la connaissance qui lui a été impartie et la stimulation à laquelle il a été soumis.

Un disciple accepté n'est pas, en réalité, un disciple accepté par un Maître en vue de son entraînement. Un disciple accepté est un disciple qui :

- *a admis l'existence de la Hiérarchie*, avec l'implication de fidélité et de coopération que comporte cette admission ;
- *a accepté le fait que toutes les âmes sont une* et s'est donc engagé à s'exprimer comme âme ; le service qu'on attend de lui est d'éveiller et de stimuler toutes les âmes qu'il contacte ;
- *a accepté la technique occulte du service* ; le service qu'il rend à l'humanité détermine toutes ses activités et subordonne sa personnalité aux nécessités du moment ; cultivez la perspicacité et une réponse adaptée au besoin immédiat, et non une réaction sensible à un but lointain ;
- *a accepté le Plan* indiqué par les Instructeurs de la race ; il cherche à comprendre la nature de ce Plan et à en faciliter la manifestation.

La méditation et la contemplation

[10@67]

Ce qui dissipe l'illusion et la remplace par une perception vraiment spirituelle et infaillible est la **contemplation**, nécessairement accomplie par l'âme.

Le processus de la méditation peut se diviser de la façon suivante :

L'aspirant	Le Sentier de la probation	Concentration	Maya
Le disciple	Le Sentier du discipulat	Méditation	Mirage
L'initié	Le Sentier de l'initiation	Contemplation	Illusion

[6@206]

L'effet de cette vibration de réflexion est à la fois vertical et horizontal ; cette large diffusion a conduit à la formation du groupe majeur de Contemplatifs, *les Nirmanakayas*. Ils focalisent l'appel invocatoire hiérarchique et "le traduisent en une forme musicale agréable à l'oreille de Celui qui habite le plan le plus élevé". [L'Ancien Commentaire.]

Puis, après mûre réflexion et contemplation, Ils transfèrent les énergies reçues et focalisées à Shamballa.

L'une de leurs fonctions est de relier l'appel invocatoire de la Hiérarchie à la loi karmique, et de déterminer ainsi, "dans le profond silence de leur travail uni", ce qui est possible car cela n'enfreint pas l'intention karmique, et ce qui n'est pas encore possible dans l'espace et dans le temps – les deux facteurs majeurs gouvernés par la loi karmique.

L'importance de la joie

[5@397]

Les thèmes de la joie

Au cours des six mois qui viennent, ces thèmes devraient être les suivants :

- *Premier mois* – Pourquoi le bonheur est-il nécessaire pour :

- fouler le Sentier de Révélation ;
- satisfaire les besoins des autres ;
- enlever les obstacles que je rencontre ?
- *Deuxième mois* – Quel rapport existe-t-il entre le bonheur et la joie ?
 - Que sais-je de l'un et de l'autre ?
 - Qu'est-ce qui caractérise l'âme ?
- *Troisième mois* : De quelle manière les paroles et la compréhension de cette phrase "La joie du Seigneur est votre force" influence-t-elle ma vie quotidienne ?
 - De quelle façon puis-je faire preuve de joie ?
 - Comment puis-je manifester du bonheur ?
 - Quelle différence existe-t-il entre les deux ?
- *Quatrième mois* : De quelle manière joie et bonheur peuvent-ils miner la peur et me libérer de mes craintes ?
- *Cinquième mois* : Comment puis-je entrer dans la joie que connaissent les Maîtres ?
 - Sur quoi est fondée cette joie ?
 - Quel effet cette joie peut-elle avoir sur le monde de l'illusion ? **[5@398]**
- *Sixième mois* : Pour quelles raisons dois-je apporter la joie à mes frères de groupe ?
 - Comment puis-je le faire pour chaque cas spécifique, étant donné que chaque cas est différent ?
 - Quels sont les principaux obstacles s'opposant à ma propre joie ?

L'examen sur la joie

1. En quoi consiste un examen ?
 - Est-ce que je confonds un examen et une reconstitution ou encore la répétition d'une expérience donnée ?
 - Est-ce qu'on me demande de répéter cette expérience, ou me demande-t-on simplement d'observer, tel un observateur détaché ?
2. Suis-je capable, émotionnellement, de faire preuve de détachement à l'égard de toute réaction joyeuse ?
3. Puis-je me voir moi-même mentalement, sans qu'aucune réaction de mon moi personnel et émotionnel ne m'atteigne ? Suis-je capable de faire cela personnellement ? **[5@399]**
4. Si j'utilise cet examen sur la joie comme il doit l'être, quel en sera l'effet sur ma vie, et quel en sera l'effet sur la vie du groupe que je m'efforce de servir ?
5. Puis-je dire, en toute honnêteté, que je sers joyeusement ?
6. Qu'est-ce que je désire le plus : servir joyeusement ou servir intelligemment ? Est-ce que j'en connais les raisons ?
7. En supposant que ce travail d'examen est une méthode de développement réellement scientifique, ai-je jamais sincèrement essayé de faire ce travail d'examen ?
8. Quelles preuves puis-je trouver dans mes études que cette méthode d'examen est bien la voie à suivre et qu'elle identifiera ma capacité d'utilité croissante dans le service, accélérant ainsi mon progrès sur le Sentier ?
9. Mon progrès sur le Sentier a-t-il de l'importance ? En quoi ?
10. S'il est exact que les aveugles doivent utiliser le toucher ainsi que le contact pour avancer, mais que ceux qui jouissent de la vue se déplacent en regardant et en demeurant libres et sans attaches, pourquoi alors, possédant la vue, fermé-je les yeux et gardé-je le contact et tâtonné-je pour trouver mon chemin au lieu de le chercher avec mes yeux ? Ceux qui voient sont remplis de joie et peuvent être des messagers et des aides. Ceux qui touchent doivent simplement être conduits. De quel groupe fais-je partie ?

11. Mon mental est-il l'organe de vision de l'homme spirituel ? Est-ce que j'offre cet organe pour être utilisé par le soi supérieur ?
12. Puis-je maintenir fermement mon mental à la lumière de l'âme ?
13. Quand je passe en revue cette journée, quel rôle la joie a-t-elle joué ?
14. Comment puis-je définir le mot joie ?
15. Ai-je été dirigé par la joie et a-t-elle dominé ma journée ?
16. La joie est la qualité qui croît de la réalisation du Soi. Suis-je capable d'oublier le soi personnel et fragmentaire ?
Puis-je reconnaître le Soi Unique dans chaque Soi ?
17. Il nous est dit qu'il existe un archétype, un modèle, une voie, un but et une lumière qui brille sur le Sentier. Mais, en me rendant compte de tout cela, est-ce que je connais quoi que ce soit de la joie qui devrait irradier ma route ?
18. De quelle manière se trouve reflétée, dans ma vie, le modèle et l'archétype de la joie qui est béatitude ?
19. Est-ce que je reconnais mes compagnons de pèlerinage sur la voie de la joie ?
20. L'objectif de la joie est-il toujours devant moi ? **[5@400]**
21. Puis-je puiser dans la joie et la béatitude du Sentier si d'autres en ont besoin ?
22. Je suis le rédempteur de la nature inférieure. De quelle manière la joie rachète-t-elle ?
23. Est-ce que la joyeuse force de Rédemption s'écoule à travers moi ?
24. Ma nature, en vérité, est joie ou béatitude. De quelle manière cette joie se manifeste-t-elle ? Ne se manifeste-t-elle pas du tout ?
25. Dans quel corps puis-je le plus facilement exprimer ma joie ?
26. Si j'ai fait preuve de joie, cela a-t-il été pour moi un travail ou l'ai-je fait avec facilité ?
27. Quelles sont les activités et les aspects de ma nature inférieure qui doivent être éliminés si je veux servir plus joyeusement ?
28. Qu'est-ce qui, sincèrement, m'empêche d'être rempli de joie ?
29. Comment un esprit joyeux influence-t-il mon prochain ?
30. De quelle façon puis-je servir mon prochain joyeusement ?

La méditation et l'impression

[23@259]

L'homme, en son cerveau physique, est conscient de trois facteurs lorsqu'il tente de méditer.

1. *Il est conscient de l'objet de sa méditation.* Ceci excite ou impressionne son mental, met en activité les "modifications du principe pensant" – ou stimule la tendance qu'a le mental à créer des formes-pensées – et précipite la chitta en des formes correspondant à l'objet vu. **[23@260]**
2. *Il prend alors conscience de la nécessité de vaincre cette tendance, faisant ainsi intervenir l'action de la volonté ;* il stabilise et maîtrise la substance mentale, de sorte qu'elle cesse de se modifier et d'assumer une forme.
À force d'efforts fermes et persévérants, le caractère de séquence que présentent ces deux états de conscience est soumis à une compensation graduelle qui, en temps voulu, les rend simultanés. La reconnaissance d'un objet et la maîtrise immédiate de la chitta réactive ont lieu comme en un éclair. C'est l'état nommé techniquement *nirodha*.

Selon Vivekananda : "S'il y a une modification qui incite le mental à s'élancer au-dehors par la voie des sens, et que le yogi tente de la maîtriser, ce contrôle même constituera une modification."

L'empreinte de la volonté sur le mental amènera tout naturellement le mental à assumer la forme qui s'impose à lui, et il sera précipité en une modification dépendant largement du point d'évolution atteint par l'aspirant, de la tendance de ses pensées quotidiennes et de la mesure de son contact égoïque. Ceci n'est pas la forme correcte et élevée de la contemplation ; elle n'en est qu'un des stades de début, très supérieur cependant à la concentration et à la méditation avec semence, telle qu'elle est généralement comprise, car il est inévitablement suivi par le troisième stade, qui présente un grand intérêt.

3. *Il glisse soudain hors de l'état de conscience inférieur et devient conscient de son identité avec celui-qui-perçoit, le penseur sur son propre plan ; du fait que le mental est maîtrisé [23@261] et que l'objet perçu ne provoque aucune réaction, la véritable identité est alors à même de percevoir ce qui, jusqu'alors, était voilé.*

Il faut cependant établir clairement que celui-qui-perçoit sur son propre plan a toujours été conscient de ce qui est maintenant reconnu. La différence réside dans le fait que l'instrument – le mental – est maintenant en état de sujétion ; il est donc possible, pour le penseur, d'imprimer sur le cerveau par la voie du mental subjugué, ce qui a été perçu.

Simultanément, l'homme sur le plan physique perçoit, lui aussi, la véritable méditation et la véritable contemplation deviennent pour la première fois réalisables. Au début, ce ne sera que pendant une brève seconde. Un éclair de perception intuitive, un instant de vision et d'illumination et tout a disparu. Le mental recommence à se modifier ; il est rejeté à l'activité ; la vision s'évanouit ; l'instant suprême est passé et la porte du royaume de l'âme semble soudain se clore. Mais l'assurance est acquise ; *cette échappée sur la réalité a été enregistrée par le cerveau et la garantie de la réalisation future est ainsi reconnue.*

La méditation et les Attributs présentés

[15@397]

C'est de ces énergies mystérieuses et émergeant lentement que l'homme, prêt pour l'initiation, aura à s'occuper. C'est d'elles qu'il deviendra de plus en plus conscient.

Il doit apprendre à se consacrer à la tâche de *coopérer avec les grandes Vies* qui, travaillant à des niveaux où la forme n'existe pas, sont occupées à l'épanouissement d'un développement intérieur non compris au sein du Tout, et qui ne peut être contacté et perçu que par ceux qui se trouvent sur le Sentier de l'initiation ou près de s'y trouver.

Il y a là un mystère au-dedans d'un mystère.

Les quatre Rayons mineurs ou Rayons d'attribut, concernent *les attributs* qui sont précisément et lentement en train de venir en expression : *connaissance, synthèse, beauté, science, idéalisme et ordre*. Mais il en existe d'autres, plus loin derrière la scène, tenus en réserve pour la période et le moment convenables, et ceux là représentent le thème de cette méditation supérieure. Seulement ceux qui se sont libérés de la servitude des sens peuvent vraiment méditer ainsi.

Les attributs de la Déité peuvent être divisés en trois groupes principaux :

1. **Attributs d'expression**, ceux qui émergent d'une manière soutenue, dont nous devenons conscients et qui *constitueront les qualités et les attributs majeurs du quatrième règne de la nature*, lorsque le cycle évolutif aura fait son œuvre.

2. **Attributs présentés**, ceux qui – pour utiliser encore une phraséologie humaine – *se sont présentés à la conscience du disciple avancé*, qui ne peuvent pas encore être interprétés par les êtres humains moyens ou ne peuvent pas être saisis par eux, mais qui représentent des Attributs du [15@398] royaume des âmes et seront des caractéristiques distinctives de ce royaume dans ses derniers stades. Ces attributs latents peuvent être *graduellement compris et amenés en activité par ceux qui peuvent fonctionner comme des âmes*.
3. **Attributs non définis**, ceux dont deviennent conscients le Christ, le Logos planétaire et les grandes Vies dont la Conscience ne correspond à aucune de nos conceptions.

Pour désigner ces attributs, nous ne possédons aucun mot ; il est inutile que nous essayions de deviner leur nature ou de méditer sur leur signification.

En ce qui concerne le problème des "attributs présentés", on peut dire que ceux qui caractérisent l'âme et qui ne peuvent s'exprimer tant que l'âme n'est pas consciemment connue et n'a pas établi fermement sa maîtrise, pourraient trouver leur illustration par l'attention accordée au mot Amour. L'Amour représente parfaitement un attribut présenté ; il a fallu un grand Avatar comme le Christ pour le saisir pour l'humanité et lui présenter sa signification.

[15@399]

Les résultats de cette méditation sur les attributs présentés

1. Les attributs s'exprimant déjà atteindront une vitalité quelque peu intensifiée dans l'expression de la vie journalière du disciple, et en conséquence dans la vie de tous ceux qu'il peut approcher. Ils formeront les pierres du gué à travers la rivière de la vie, le long de laquelle les nouveaux attributs peuvent venir, se manifestant dans les Personnes de Ceux qui sont destinés à les révéler finalement à l'homme. Tout comme, symboliquement parlant, la méditation sur la Raison inclusive ouvre la voie vers le Cœur du Soleil, de même cette méditation apporte certains intermédiaires et certaines forces venant du Soleil spirituel central, et ces énergies trouvent leur point focal par l'intermédiaire de quelque Agent qui les [15@400] révèle. Ainsi le problème des Avatars, ou des Messagers venant du plus Haut, les Principes Incarnés, et les Révélateurs de l'Attribut divin se trouveront compris dans une nouvelle lumière, saisis et compris aussi comme un but possible pour certains types d'hommes.
2. Ce thème ouvre un vaste champ où l'imagination créatrice peut vagabonder ; il fournit une source fertile à l'expression divine spécialisée. Plus l'agent est pur, meilleur devrait être le fonctionnement de l'imagination qui est essentiellement l'activité planifiée de la faculté de construire des images. Par elle, de subtils attributs et desseins divins peuvent être présentés sous certaines formes au mental des hommes et peuvent ainsi avec le temps, parvenir à une expression matérielle. Ceci implique la sensibilité supérieure, le pouvoir de réagir d'une façon intuitive, la capacité intellectuelle d'interpréter ce qui est perçu, l'attention focalisée de façon à "faire descendre" en manifestation les nouvelles potentialités et possibilités de la nature divine, une stabilité et une pureté de vie organisées.
3. L'utilisation de l'imagination créatrice vous apparaîtra immédiatement comme constituant, en soi, un champ bien précis de service. De ce service, l'aspect le plus élevé que vous puissiez connaître est celui du groupe des Contemplatifs qui sont en rapport avec la Hiérarchie planétaire intérieure, et sont appelés Nirmanakayas dans les ouvrages anciens. Ils se consacrent entièrement à la tâche de percevoir et s'efforcent d'exprimer les attributs présentés qui, un jour, devront être aussi familiers à l'homme – théoriquement tout au moins – que le sont les attributs

s'exprimant graduellement aujourd'hui de l'Amour, de la Beauté ou de la Synthèse.

Sur un plan beaucoup plus bas, vous qui êtes absorbés par l'effort de transformer la qualité de l'âme en facteurs qui s'expriment dans la vie, vous [15@401] commencez à accomplir, à votre niveau de conscience, une tâche quelque peu semblable à celle des divins Contemplatifs. C'est un bon entraînement pour le travail que vous pouvez avoir à faire, tandis que vous vous préparez pour l'initiation.

La qualité de la vision intérieure

[15@237]

Au cours des âges, les hommes ont perçu une vision ; ils l'ont vue et ont fusionné avec elle après bien des luttes et des efforts ; puis, ils sont passés hors de la vie humaine et dans le silence de l'inconnu.

Le mystique et l'occultiste ont tous deux témoigné de cette vision ; et à cette vision, tout ce qui, dans le monde de la nature et de la pensée, est plein de beauté et de couleurs apporte aussi son témoignage silencieux.

Les hommes ne sont plus satisfaits de l'appeler Dieu et ils ont raison, car c'est, en dernière analyse, ce vers quoi Dieu tend tous Ses efforts.

Et pourtant, la qualité et la nature de la vision est la propre vision de Dieu, Son propre rêve et Sa propre pensée, ont maintenu Son dessein fermement tout au cours de l'éternité et ont motivé Ses processus créateurs.

- De grands Fils de Dieu sont venus et partis et nous ont pressés de suivre la lumière, de chercher la vision de réalité, d'ouvrir nos yeux et de voir la vérité telle qu'elle est.
- Au cours des âges, les hommes ont cherché à faire cela et ont appelé les méthodes de leur recherche par bien des noms : expérience de la vie, recherche scientifique, doutes philosophiques, histoire, aventure, religion, mysticisme, occultisme et de nombreux autres termes appliqués aux excursions aventureuses de l'esprit humain à la recherche de la connaissance, de la Réalité, de Dieu.
- Certains ont fini dans un dédale de phénomènes astraux et devront continuer leur recherche plus tard lorsqu'ils émergeront, [15@238] assagis, des profondeurs de la Grande Illusion.
- D'autres ont erré et sont retournés dans la caverne obscure d'un matérialisme prononcé et du phénoménisme ; il leur faudra de même revenir et se réorienter ou, peut-être, plutôt compléter le cycle, car qui dira que Dieu est ici ou là, ou de quel point on peut voir Sa vision ?
- Certains se sont perdus dans des processus mentaux et dans des choses qu'ils ont eux-mêmes imaginées, et la vision s'est cachée derrière une multitude de mots, à la fois énoncés et écrits.
- D'autres encore se trouvent égarés dans les nuées de leur propre dévotion et de leur soi connaissance et dans les spéculations nébuleuses de leur propre esprit et de leurs propres désirs. Ils se trouvent immobilisés, perdus dans le brouillard de leurs propres rêves de ce que la vision devrait être et ainsi elle leur échappe.

C'est seulement lorsqu'un homme peut fonctionner comme une âme et peut tourner l'œil intérieur développé vers l'intérieur dans le monde de réalité qu'il peut commencer à percevoir le véritable Objectif et le Dessein de Dieu, à saisir un bref aperçu du propre

modèle de Dieu et de Son Plan, auquel Il conditionne si volontiers Sa propre Vie et pour lequel le Sacrifice Éternel du Christ cosmique est essentiel. [15@239]

Ce sont ces deux divins courants – vers la synthèse et vers la vision – qui occupent la Hiérarchie essentiellement en cette époque. *Leur mot d'ordre est unification et vue.*

En ce qui concerne l'humanité, ces développements produiront l'intégration de l'âme et de la personnalité et l'éveil de cette vision intérieure qui permettra à un éclair de la Réalité d'entrer dans la conscience de l'homme.

[15@115]

Certains ne savent même pas qu'il existe une Hiérarchie qui veille, mais ce sont des âmes consacrées et désintéressées qui, à ce titre, appartiennent au Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde. S'ils peuvent aspirer, prier, méditer et servir, se concentrant toujours à l'unisson des autres serviteurs, le sauvetage de l'humanité se poursuivra beaucoup plus rapidement que jusqu'à présent, et à cet appel beaucoup répondront.

[4@185]

La lumière dans la tête indique finalement que le disciple a trouvé le Sentier ; il lui reste maintenant à étudier et comprendre la technique pour intensifier et développer toujours davantage cette lumière, et devenir finalement une ligne magnétique, semblable au fil de l'araignée, le long de laquelle on remonte jusqu'à la source de la manifestation pour pénétrer dans la conscience de l'âme. Ce langage est symbolique et pourtant exact ; il donne, à ceux qui peuvent comprendre, la juste notion, tout en protégeant ceux qui ne savent pas encore.

"Le Sentier du juste est semblable à une lumière resplendissante" et, en même temps, l'homme doit devenir lui-même le Sentier. Il entre dans la lumière, s'identifie à la lumière et fonctionne alors comme une lampe qui apporte aux autres l'illumination et éclaire le chemin devant eux.

[4@107]

Le pouvoir magnétique de la lumière dans la tête et la force rayonnante de l'âme agissent en tant que stimulants puissants. Les centres commencent à vibrer et leur vibration éveille les atomes du corps physique jusqu'à ce que le pouvoir du corps éthérique produise l'alignement du centre [4@108] inférieur avec le centre supérieur. Ainsi, l'activité des feux du corps – totalité de l'énergie des atomes – augmente jusqu'au moment où cette énergie ignée s'élève le long de la colonne vertébrale. C'est le résultat de la domination magnétique de l'âme placée sur le "trône entre les sourcils".

Entre en jeu ici l'un des moyens du yoga, *l'abstraction ou retrait.* Quand les trois lumières sont fondues, les centres éveillés et les atomes en vibration, l'homme peut les centrer dans la tête par un acte de volonté. Par cet acte et par la connaissance de certains Mots de pouvoir, il peut entrer en samadhi et se retirer de son corps, emportant la lumière avec lui. Ainsi, la plus grande lumière, résultant de la fusion des trois lumières, illumine les trois mondes de l'activité humaine et "la lumière projetée vers le haut" illumine toutes les sphères de l'expérience humaine, consciente et inconsciente.

La visualisation dans le Nouvel Âge

[18@123]

La clé de tout ce travail ésotérique, demandé par Shamballa, se trouve dans le développement de l'art de la visualisation.

Grâce à la visualisation, trois expressions de la conscience humaine deviendront possibles.

1. *L'antahkarana pourra être construit* et l'éclat de la Triade nettement vu. Telle sera la nouvelle vision, résultat du développement du sens de la vision.
2. *Des groupes, de vastes ensembles, des synthèses majeures pourront aussi être visualisées*, et ceci conduira à une véritable expansion de conscience. Le sens de la synthèse sera ainsi développé.
3. *Tout art créateur sera facilité* par cet entraînement, et l'art nouveau de l'avenir, dans tous les domaines de la créativité, se développera rapidement à mesure que l'entraînement se poursuivra. Le développement d'un sens de la vision et d'un sens de la synthèse, par le moyen de la visualisation, conduira au sens de la présence de la Vie dans la forme.

[5@89]

Le secret de tout véritable travail de méditation réside, dans les premiers stades, dans le **pouvoir de visualiser**. C'est la première étape qu'il faut franchir. Les disciples doivent insister sur ce processus ; c'est en lui que réside la capacité d'utiliser les pouvoirs créateurs de l'imagination et aussi l'énergie mentale, comme moyens de promouvoir les intentions de la Hiérarchie et d'exécuter le Plan Divin.

Tous les nouveaux processus techniques de méditation qu'amènera le Nouvel Âge doivent inclure et incluront la visualisation comme premier pas pour les raisons suivantes :

1. La visualisation est l'étape initiale de la démonstration de la loi occulte suivant laquelle "l'énergie suit la pensée".

La visualisation picturale, qui fait partie du travail normal enseigné dans beaucoup d'écoles ésotériques, consiste simplement en un exercice destiné à amener le pouvoir de visualiser. Dans le travail accompli par les disciples entraînés pour l'initiation, cet aspect extérieur de la visualisation doit laisser la place à un processus intérieur qui est le premier pas vers la capacité de diriger l'énergie.

La visualisation des images est destinée à *focaliser l'aspirant dans la tête à un point à mi-chemin entre le corps pituitaire et la glande pinéale*. Dans cette région, il dessine des images, peint des scènes et acquiert ainsi la capacité de voir, en grand et en détail, ce qu'il désire voir et ce pourquoi il a l'intention de travailler.

La visualisation de ce qu'on pourrait appeler "le processus dirigé" s'effectue d'une manière plus focalisée et dans la région se trouvant directement autour [5@90] de la glande pinéale. Cette glande devient alors le centre d'un champ magnétique qui est mis en mouvement, tout d'abord, par le pouvoir de visualisation.

À ce point, l'énergie est assemblée par le disciple et ensuite dirigée intentionnellement vers l'un ou l'autre centre. Cette pensée focalisée produit des effets inévitables au sein du corps éthérique et ainsi deux aspects de l'imagination créatrice sont mis en jeu.

2. Le pouvoir de visualiser est l'aspect constructeur de formes de l'imagination créatrice. Ce processus se divise en trois parties qui correspondent dans une certaine mesure au processus créateur suivi par la Déesse même.

- *Le rassemblement de l'énergie qualifiée* à l'intérieur d'un cercle infranchissable.
- *La focalisation de cette énergie* sous le pouvoir de l'intention, c'est-à-dire dans le voisinage de la glande pinéale. L'énergie est maintenue focalisée et non plus diffusée.

- *L'envoi de cette énergie focalisée*, au moyen d'un processus pictural – pas par un acte de volonté cette fois-ci – dans n'importe quelle direction voulue c'est-à-dire vers certains centres et dans un certain ordre.

Le disciple apprend à appliquer ces processus au-dedans de lui-même et ensuite à diriger l'énergie – une énergie choisie et d'un genre particulier, conformément au besoin – vers quelque chose se trouvant au-dehors de lui-même. Ce sera, par exemple, une des principales techniques de guérison de l'avenir.

Le processus est [5@91] également utilisé par le Maître pour éveiller son disciple à certains états de conscience.

3. Le pouvoir de visualiser correctement est une façon bien déterminée de s'assurer de la vérité ou de l'erreur. Il vous est difficile de comprendre cet énoncé. La visualisation est littéralement la construction d'un pont entre le plan émotionnel ou astral et le niveau mental ; elle correspond donc pour la personnalité à la construction de l'antahkarana. Le plan astral, second aspect de la personnalité, correspond à l'aspect constructeur de formes de la Trinité, second aspect.

L'imagination créatrice "imagine une forme" au moyen de sa capacité à visualiser, et l'énergie de la pensée du mental donne vie et direction à cette forme. Elle incarne le Dessen.

De cette façon, un rapport où une ligne d'énergie est construite entre le mental et le véhicule astral et devient une triple ligne d'énergie lorsque l'âme du disciple utilise ce processus créateur d'une certaine manière planifiée et nettement constructive.

L'OBSERVANCE DE LA MÉDITATION

[5@262]

C'est le pouvoir de l'amour de servir avec intelligence.

[15@395]

La structure vivante exprimant des idées, la beauté complexe des rapports intérieurs au sein du Tout qui s'exprime, la circulation de l'énergie qui applique l'Idée divine, les points de force et les points focaux d'énergie qui agissent en tant que centrales de pouvoir et de lumière au sein de ce Tout, se trouvent révélés à l'homme autorisé, en tant qu'âme, à méditer sur des mots tels que raison inclusive.

[5@190]

Ne cherchez pas encore la raison pour laquelle tout apparaît, mais apprenez à aimer et à accomplir. Que votre travail vienne du cœur et non de la tête et qu'il équilibre votre développement. Lorsque le cœur et la tête sont alignés, la force guérisseuse peut s'écouler puissamment à travers vous, vers les autres.

[15@393]

La raison inclusive, thème de la méditation initiatique pour le disciple du second Rayon, produit la divine et inhérente capacité qui permet de saisir méticuleusement et entièrement les détails du Tout perçu. Il m'est extrêmement difficile d'expliquer cette vaste étendue pourtant détaillée ou cette reconnaissance universelle, et il vous est extrêmement difficile de les comprendre. Le second Rayon a [15@394] été appelé le Rayon de la Connaissance Détaillée, et dans les cas où ce terme a été employé, le débutant a nécessairement mis l'accent sur le mot "détail". Il pourrait plutôt être appelé le Rayon de l'Unité Détaillée ou le Rayon du Divin Modèle ou de la beauté dans les rapports. Il implique, de la part du disciple, un très haut point de compréhension synthétique.

[5@583]

Les règles sur la route de la méditation

1. La Route est foulée dans la pleine lumière du jour projetée sur le Sentier par Ceux qui savent et qui [5@584] conduisent. Rien alors ne peut être caché, et à chaque tournant de la Route un homme doit faire face à lui-même.
2. Sur la Route, ce qui est caché demeure révélé. Chacun voit et connaît les mauvaises actions des autres. Et pourtant avec cette révélation, personne ne retourne en arrière, personne ne méprise les autres, personne ne faiblit sur la Route. La Route se poursuit dans le jour.
3. Sur la Route, on ne va pas seul. Il n'y a ni bousculade ni précipitation. Et cependant, il n'y a pas de temps à perdre. Chaque pèlerin qui le sait presse le pas et se trouve entouré de ses compagnons. Certains vont de l'avant ; il les suit ; d'autres restent en arrière ; il prend la tête. Il ne voyage pas seul.
4. Le Pèlerin doit éviter trois choses : porter une cagoule, un voile qui cacherait sa figure aux autres ; transporter une jarre ne contenant que l'eau nécessaire à ses propres besoins ; porter à l'épaule un bâton non recourbé sur lequel on ne peut s'appuyer.
5. Chaque Pèlerin sur la Route doit emporter ce dont il a besoin : un récipient contenant des braises, pour réchauffer ses compagnons ; une lampe dont il peut jeter les rayons sur son cœur et montrer ainsi à ses compagnons la nature de sa vie

cachée ; une bourse remplie d'or qu'il ne gaspille pas sur la route mais qu'il partage avec les autres ; un vase scellé, dans lequel il transporte toutes ses aspirations qu'il déposera aux pieds de Celui qui attend et l'accueillera à la porte.

6. Le Pèlerin, avançant sur la Route, doit garder l'oreille attentive, la main tendue, la langue silencieuse, le cœur compatissant, la voix d'or, le pied rapide et l'œil ouvert qui voit la lumière. Il sait qu'il ne voyage pas seul.

[5@156]

Le travail contre la crainte

Je vous demande de vous immuniser autant que cela vous est possible contre la crainte et contre les effets produits par la situation du monde et les problèmes s'y rattachant.

Votre avenir est déterminé et vous pouvez prendre les mesures appropriées par le pouvoir de votre mental illuminé. Je vous demande de poursuivre cette immunisation en suivant le chemin de l'amour, utilisant l'ancienne méthode qui a été appelée "la roue de feu vivant qui ne brûle pas mais qui guérit toujours". C'est une méthode occulte et sans danger. Elle n'est pas un obstacle aux relations comme le fait la construction d'un mur de séparation.

- Imaginez devant vous une roue de feu avec sept rayons. Voyez-la juste devant les yeux.
- Ensuite, par un acte d'imagination créatrice, voyez-vous, vous-même, vous tenant au centre, au moyeu de la roue ; considérez que vous êtes vous-même ce moyeu.
- De cette position centrale, envoyez les sept jets d'amour vivant qui rayonnent sur le monde. Ce faisant, vous servez et en même temps vous êtes complètement protégé.

Cet exercice peut devenir instantanément efficace. Il produit une force protectrice et en même temps fait de vous un centre vivant de lumière et d'amour.

[2@292]

La réalisation d'un certain niveau de la conscience causale

La faculté de pensée abstraite et de contemplation, la possibilité de surpasser les limitations de temps et d'espace sont les pouvoirs du corps égoïque ; tous les groupes égoïques étant, comme déjà dit, contrôlés par un Maître, *le développement de la conscience égoïque – quand il est consciemment reconnu – est un indicateur de contact et d'accès.*

De nombreux élèves contactent inconsciemment leur Ego et ont temporairement des lueurs de la conscience égoïque, mais quand l'élève peut consciemment s'élever, quand il intensifie délibérément sa vibration et arrive à transférer sa polarisation dans le corps égoïque même pour un court instant, il peut alors savoir que pendant ce bref moment, il vibre à la fréquence du Maître de son groupe et qu'il a établi le contact.

Dans son cerveau physique, il se peut [2@293] tout d'abord qu'il ne se souvienne pas des détails de ce contact, il se peut qu'il ne conçoive pas l'apparence du Maître ou les mots qui sont passés par ses lèvres, mais s'étant consciemment conformé à la règle et ayant pénétré dans le silence des lieux élevés, la Loi agit toujours et il a établi son contact.

Un an de méditation individuelle journalière, séparée des autres

[6@137]

Le travail des prochains siècles engendrera des changements sous ce rapport ; ces changements seront obtenus par le travail effectué dans les Ashrams des Maîtres, guidés par les Ashrams des Chohans, soudés ensemble dans le grand Ashram de la Hiérarchie

elle-même, et parvenant à une relation de plus en plus proche avec la grande Chambre du Conseil de Sanat Kumara, Seigneur du Monde, à Shamballa.

- Cela doit être engendré sur terre par les disciples, selon des instructions telles que je vous en donne actuellement, et par leur prompte *collaboration avec les Maîtres*. Ce faisant, l'imagination créatrice du disciple sera invoquée et elle sera, à son tour, conditionnée et dominée par le mental illuminé.
- Un second stade apparaît lorsque le disciple, ayant examiné l'Ashram comme il est indiqué plus haut, et ayant "fixé" par l'imagination le fait de Shamballa dans sa conscience, tourne ses pensées vers la Hiérarchie ou l'Âme.

La Hiérarchie est simplement le monde des âmes ; elle saisit consciemment le Plan, est sensible au Dessein, et exerce une impression constante et créatrice sur l'humanité, en vue d'élargir la conscience humaine. Votre âme – dans sa pure nature – en fait partie. Vous allez donc penser à la Hiérarchie ; tenter de visualiser son travail, et vous vous efforcerez de vous rattacher à mon Ashram par un acte de foi et de volonté qui est, dans ce cas, la sublimation de la volonté personnelle. Vous prendrez place aussi, en tant que partie intégrante et consciente de mon Ashram, et donc de la Hiérarchie. Tel est le devoir de tous les disciples.

- La troisième pointe du *triangle* – en ce qui concerne votre travail de méditation – se place dans la lumière de votre pensée réfléchie. Vous allez maintenant tourner votre attention vers vous-même, l'âme, le disciple conscient se préparant à l'expansion de conscience qui est le prochain stade de votre développement spirituel, conduisant [6@138] finalement à l'initiation.

Vous exercerez cette pensée réfléchie, non sous l'angle de la conscience de vos imperfections, qualifications ou capacités, de vos échecs ou de vos réussites, mais entièrement *sous l'angle de la coopération avec le Plan, avec la Volonté et le Dessein divins*. C'est avec ces aspects supérieurs qu'il est demandé au disciple de coopérer. Il est impossible pour le disciple de n'importe quel ashram, de collaborer à toutes les phases du travail du Maître, et il ne vous est pas possible, par exemple, de collaborer à toutes les phases du travail de mon Ashram... mais il vous est possible de *choisir une certaine phase de ce travail, et d'y donner le maximum de votre attention*. Si ces activités sont poursuivies d'une manière adéquate et ferme, elles peuvent aider au travail ésotérique du monde et à la réhabilitation exotérique des justes relations humaines.

- Le quatrième stade du travail de méditation se rapporte au *carré* que – vu le but de notre travail – nous considérerons simplement comme le champ de service et d'expérience, expérience dans le travail et non pas expérience de vie individuelle.

Vous noterez que la description du travail de méditation que je vous demande d'exécuter pendant un an au moins, est basée sur les trois précédentes méditations ; ces dernières cherchaient à amener le corps éthérique avec ses différents centres de force à une condition telle qu'il puisse devenir réceptif à l'impression, et coopérer activement par la suite. Par l'exercice d'alignement, vous vous êtes efforcés de mettre cet instrument organisé de service, en contact avec la source d'inspiration et avec la source d'impression, à savoir l'Ashram et l'âme.

Nous sommes maintenant en mesure – du moins théoriquement et individuellement selon la réussite du travail précédemment accompli – d'entamer la tâche consistant à *transmettre consciemment l'inspiration et l'impression, grâce à un contact déterminé avec leur source*. Je vais donc donner brièvement les grandes lignes du travail en vous demandant de l'exécuter après avoir étudié de près tout ce que j'ai écrit ci-dessus :

[6@139] I. Le stade de reconnaissance

1. Reconnaissance de votre état de disciple consacré.

2. Reconnaissance de vos moyens, faite avec gratitude.
3. Reconnaissance de la réalisation de votre alignement.
4. Reconnaissance de l'âme, source d'Amour-Sagesse.
5. Reconnaissance de la Hiérarchie.

Ce doit être fait très rapidement, en *maintenant la conscience fermement dans le mental et non dans la tête*. Ceci présuppose une focalisation mentale immédiate dès le début du travail de méditation.

II. Le stade de l'examen réfléchi

1. *De l'Ashram dans son ensemble*, c'est-à-dire de la Hiérarchie en tant qu'Ashram de Sanat Kumara. Vous verrez, en employant l'imagination créatrice, tous les ashrams en contact étroit avec Shamballa, comme :
 - réceptifs au Dessein, mis en œuvre par les Ashrams des Chohans ;
 - impressionnés par l'énergie de la Volonté, le grand Ashram transmettant l'énergie à ses parties composantes, les divers ashrams dans la périphérie de son influence ;
 - vitalisant les initiés et les disciples affiliés aux Maîtres, et travaillant dans leurs Ashrams ;
 - parvenant à atteindre le monde des hommes par les disciples acceptés et consacrés.

Puis vous direz, avec dessein et détermination :

"Je m'efforce de comprendre.

Que Ta volonté soit faite, non la mienne."

Toute cette section de votre travail de méditation concerne le Dessein, la Volonté et la "destinée" de Shamballa, pour employer un terme occulte ancien.

2. *Du monde des âmes qui est la Hiérarchie* en relation avec le monde des hommes, et non en relation avec Shamballa comme dans la première partie. Ceci implique :
 - [6@140] une étude de la nature de l'effort hiérarchique, s'exprimant par l'amour ;
 - une identification consciente avec le Plan ;
 - une consécration au travail ayant son origine dans l'ashram avec lequel vous savez être en contact ; vous verrez tout ce travail comme partie intégrante du travail hiérarchique.

Puis, vous direz avec amour et aspiration :

"Je m'efforce de comprendre.

Que la Sagesse remplace la connaissance dans ma vie."

3. *De vous-même en tant qu'unité de mon Ashram*. Cela impliquera :
 - de reconnaître quel aspect de mon plan de travail, il est dans vos moyens d'accomplir ;
 - de déterminer comment vous y prendre ;
 - de considérer le facteur de préparation à une initiation, comme moyen d'accroître votre capacité de coopération hiérarchique ;
 - de fournir de l'énergie par la lumière, la foi, l'amour et le pouvoir, au centre spirituel dans lequel vous servez, et aux projets ashramiques dont vous acceptez la responsabilité. En l'occurrence, ce peut être l'École Arcane et ses activités de service. Vous direz alors :
 - "Je m'efforce de collaborer.
 - Que le Maître de ma vie, l'âme,
 - ainsi que Celui que j'essaie de servir
 - répandent à travers moi la lumière sur autrui."

III. Le Stade de la Détermination inébranlable

1. Réflexion sur la distinction entre le Dessein, la Volonté et l'Intention.
2. Période de silence complet et concentré, alors que vous vous efforcez d'offrir un canal sans obstacle à l'afflux de lumière, d'amour et de force, émanant de la Hiérarchie.

Déclaration énoncée par vous, l'âme, le disciple, à la personnalité : **[6@141]**

"Au centre de la Volonté de Dieu, je demeure.
Que rien ne détourne ma volonté de la Sienna.
J'accomplis cette volonté par l'amour.
Je me tourne vers le champ de service.
Moi, le Triangle divin,
j'exécute cette volonté au sein du carré,
et je sers mes semblables."

Si vous pouvez exécuter ce travail correctement, non seulement vous développerez grandement votre propre réalisation, votre service et votre compréhension, mais vous collaborerez véritablement à la tâche d'extériorisation de l'Ashram, et vous faciliterez le travail de la Hiérarchie – sous l'angle fondamental de la relation avec le Nouvel Âge – ; vous aiderez ainsi à instaurer la civilisation nouvelle, les attitudes nouvelles et la nouvelle religion mondiale.

LA MÉDITATION ET LE CYCLE DE TROIS ANS

[5@165]

Tous les processus créateurs suivent un rythme cyclique. *Le rythme établi par le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde est un cycle de trois ans* et vous découvrirez que vous vous conformez à ce rythme. Un cycle semblable s'est terminé en mai 1936.

Chacun des cycles de trois années se conforme au rythme de création.

- *La première année*, placez l'accent sur l'activité du principe se manifestant, utilisant ce qui apparaît et ce avec quoi vous devez travailler.
- *La seconde année*, qu'apparaisse et que soit entendue la clarté et la qualité de la note devant être donnée par la forme se manifestant.
- *La troisième année*, derrière la forme et s'exprimant par la qualité, qu'émergent, afin que tous puissent les voir, l'existence et le travail de la vie inhérente.

Les quatre règles nécessaires

[18@35]

Ces règles ou formules d'approche se rapportent de façon primordiale à l'aspect de Shamballa ou aspect Vie. Ce sont les seules formules ou techniques incarnées, existant actuellement qui aient la possibilité de permettre à l'aspirant de comprendre et finalement d'exprimer la signification des paroles du Christ, "La vie plus abondante". Ces paroles se rapportent au contact avec Shamballa ; le résultat en sera l'expression de l'aspect Volonté. Tout le processus d'invocation et d'évocation est lié à cette idée.

L'aspect inférieur est toujours le facteur d'invocation, c'est une loi inaltérable, sous-jacente à tout le processus évolutif. C'est nécessairement un processus réciproque, mais dans le temps et l'espace on pourrait dire que, généralement, l'inférieur invoque toujours le supérieur, et que les facteurs supérieurs sont alors évoqués et répondent dans la mesure de la compréhension et de la tension dynamique dont fait preuve l'élément invocatoire.

[4@503]

Je vais vous donner quatre règles simples qui sont liées à une grande partie de ce que font aujourd'hui les aspirants.

- 1. Apprendre à se focaliser dans la tête par la visualisation et la méditation et par la pratique régulière de la concentration.** Développer la capacité de vivre comme "le roi siégeant sur son trône" entre les sourcils – centre ajna. C'est une règle qui peut être appliquée dans les activités de la vie quotidienne.
- 2. Apprendre à servir avec le cœur, et non pas se mêler [4@504] émotionnellement des affaires d'autrui.** Cela implique la réponse à deux questions : Est-ce que je rends service à un individu en qualité d'individu, ou est-ce comme membre d'un groupe à un autre groupe ? Suis-je poussé par une impulsion de l'âme ou par l'émotion, l'ambition de briller ou le désir d'être aimé ou admiré ? Par ces deux activités, il est possible de *concentrer l'énergie vitale au-dessus du diaphragme*, ce qui diminuera le pouvoir d'attraction du plexus solaire. Aussi ce centre deviendra-t-il de moins en moins actif et il n'y aura plus danger que le réseau dans cette région soit percé.
- 3. Apprendre, en s'endormant, à retirer la conscience dans la tête.** Ceci devrait être pratiqué comme exercice chaque soir. Il ne faut pas se laisser plonger dans le sommeil, mais *s'efforcer de garder la conscience intacte jusqu'à ce que le*

passage se fasse consciemment sur le plan astral. Vous devez veiller à la relaxation, à la concentration de l'attention et à vous retirer vers le centre de la tête. Tant que l'aspirant n'a pas appris à être conscient de tout le processus qui précède le sommeil et à garder en même temps une attitude positive, il est dangereux de se livrer à ce travail. Les premiers pas doivent être faits avec intelligence et il faut persévérer pendant plusieurs années avant d'atteindre à ce travail d'abstraction.

- 4. Noter et surveiller tous les phénomènes liés au processus de retrait, que vous l'appliquiez au cours de la méditation ou en vous endormant.** Beaucoup de gens se réveillent avec un sursaut pénible à peine ils se sont endormis, ce qui est dû au fait qu'ils sortent de la conscience par un orifice partiellement fermé. D'autres peuvent entendre une sorte d'explosion dans la région de la tête, ce qui est causé par les airs [4@505] vitaux en elle dont ils ne sont pas conscients ; c'est dû à une grande sensibilité de l'oreille qui permet de percevoir des sons qui d'habitude ne sont pas enregistrés. D'autres encore en s'endormant verront de la lumière ou des nuages colorés, des drapeaux ou des rubans violets ; ce sont des phénomènes éthériques qui n'ont pas d'importance réelle, et se rapportent au corps vital, à des émanations prâniques et au réseau de lumière.

Mettre en pratique ces quatre règles pendant un certain nombre d'années facilitera la technique de la mort, car celui qui a appris à régler les phases du sommeil a un avantage sur celui qui n'a jamais fait attention à ce processus.

La méditation sur le Sentier de la lumière intérieure

[5@198]

La méditation et l'examen sur la lumière

1. En quoi consiste un examen ?
 - À mon avis, en quoi consiste un examen de la journée dans lequel prédominerait l'idée de la Lumière ?
 - Me demande-t-on, dans un examen, de revivre ou de refaire l'expérience de la journée, ou dois-je prendre l'attitude du Spectateur qui demeure "ferme dans la lumière"?
2. Suis-je capable d'apprendre à marcher dans la lumière et ainsi de parvenir finalement à l'illumination ?
3. Puis-je me voir mentalement me tenant dans la lumière de mon âme ? Est-ce que je connais la signification de la réflexion soutenue ?
4. Si j'utilise cet examen sur la lumière comme il doit l'être, quel en sera l'effet dans ma vie, et quel en sera l'effet dans la vie du groupe que je sers ?
5. Puis-je honnêtement dire que je sais comment, comme personnalité, me tenir à l'écart et projeter la lumière sur les problèmes de ma vie journalière ? [5@199]
6. Pour quelles raisons désire-je marcher dans la lumière ?
 - Parce que je recherche l'illumination personnelle ?
 - ou
 - Parce que je désire aider à éclairer ceux qui se trouvent autour de moi ?
7. Si ce travail d'examen est une méthode scientifique bien déterminée pour amener des résultats subjectifs avec des changements objectifs, que seront ces résultats et ces changements ?
8. Quels facteurs puis-je trouver dans mes études qui m'indiquent que je pourrais être illuminé et ainsi à même d'intensifier ma capacité de servir et d'augmenter mon utilité sur le Sentier ?

9. Mon progrès sur le Sentier a-t-il de l'importance ? En quoi ?
10. Est-il vrai que l'aveugle doit reconnaître son chemin au toucher mais que ceux qui voient se guident par la vue ? Pourquoi, alors, gardant ma liberté et refusant toute attache, possédant en outre la vue, pourquoi ne pourrais-je pas marcher d'une manière plus délibérée dans la lumière ?
11. Mon mental est-il l'organe de la vision de l'homme spirituel, et est-ce que j'offre cet organe au soi supérieur pour qu'il puisse l'utiliser ?
12. Puis-je maintenir le mental fermement dans la lumière ?
13. En examinant la journée, quelle est la part jouée par l'illumination ?
14. Comment puis-je définir les mots "lumière de l'âme" ?
15. La lumière est la qualité de l'âme. Dans cette lumière,
 - puis-je oublier ce fragment qu'est le soi personnel ?
 - puis-je reconnaître le soi unique dans chaque soi ?
16. On nous enseigne qu'il existe un archétype, un Schéma, un Rayon, un but et une lumière qui brille du Sentier. En le concevant, ai-je une certaine connaissance de la libération de tout souci qui devrait éclairer ma route ?
17. De quelle manière la lumière est-elle reflétée dans ma vie ?
18. Est-ce que je reconnais mes camarades pèlerins sur la voie de lumière ?
19. Puis-je puiser d'une manière consciente dans la lumière lorsque d'autres en ont besoin ?
20. Je suis le rédempteur de la nature inférieure. De quelle manière la lumière facilite-t-elle cette rédemption ?
21. Y a-t-il eu, au cours de la journée, un moment où la lumière s'est déversée à travers moi ?
22. La nature de l'âme est lumière. On parvient à l'expérience de cette lumière au moyen de la domination mentale.

Que signifie pour moi la domination du mental ?
23. **[5@200]** Par quels problèmes et en quelles occasions la lumière est-elle évoquée le plus facilement en moi ?
24. Ai-je apporté la lumière à d'autres, aujourd'hui ?
25. Si j'ai manifesté de la lumière, l'ai-je fait consciemment ou s'est-elle seulement déversée à travers moi ?
26. Quelles activités et quels aspects de ma nature inférieure faut-il éliminer pour que la lumière éclaire ma route ?
27. Quelle est la principale entrave à mon éclaircissement ?
28. De quelle manière puis-je utiliser la lumière pour venir en aide à mes semblables ?
29. De quelle façon puis-je servir plus véritablement mes semblables ?

[5@546]

Méditation pratique sur la Lumière

1. Demeurez assis en vous tenant bien droit mais cependant détendu et à votre aise.
2. Retirez la conscience vers l'intérieur, en stades successifs et en utilisant l'imagination. Cette dernière est une activité créatrice qui produit des changements intérieurs déterminés. Vous pouvez compter sur cet effet car l'imagination est une des forces qui influencent la substance elle-même. Par conséquent, retirez votre conscience :
 - de votre cerveau physique, après l'avoir nettement centrée là, et amenez-la au corps astral ; **[5@547]**

- faites-la passer du corps astral au mental ; ensuite, reconnaissez-vous comme étant une personnalité intégrée ;
 - Faites passer la conscience de la personnalité intégrée à l'âme.
3. Ce faisant, efforcez-vous de voir le fil de lumière d'or qui relie ces trois corps, gardant fermement votre conscience dans la tête, au centre entre les sourcils, le centre ajna. Composé de deux fils et se présentant comme deux câbles d'or entrelacés, ce fil passe par le cœur et la tête et vous relie, comme personnalité, à l'âme.
4. Après avoir ainsi transporté ce fil vers le haut, et après l'avoir vu alignant et reliant les trois aspects de la personnalité, *faites une pause dans votre méditation* et rendez-vous bien compte, calmement et silencieusement, que :
- vous êtes maintenant face à face avec votre propre âme et que vous vous tenez devant l'ange de la Présence, qui est vous-même ;
 - vous, le soi personnel, et l'ange, le Soi divin, vous êtes une seule réalité essentielle se manifestant sous trois aspects. Vous êtes donc une réflexion de la Trinité de la Divinité ;
 - il n'y a, en réalité, aucune séparation ni dualité, aucun moi ou toi, mais simplement un Dieu en manifestation, dont la nature est Lumière.
5. Ensuite, dites :
- "ayant imprégné ce monde du petit soi manifesté d'une fraction de moi-même, je demeure plus grand, plus vaste, adombrant toute ma vie quotidienne ;"
 - réfléchissez à cette idée pendant cinq minutes, puis :
 - "moi, le Soi manifesté, grâce au pouvoir magique de ma nature, je revitalise, je rachète et réabsorbe cette fraction qui demeure dans le corps."
Réfléchissez à cette idée pendant cinq minutes.
6. Ensuite, ramenez consciemment de nouveau la vie et la lumière de l'ange de la Présence dans le corps et sachez qu'elles sont là, illuminant votre mental, rendant votre nature astrale positive et calme, revigorant et stimulant votre corps physique.
Accomplissez-le lentement, nettement, en utilisant la volonté. **[5@548]**
7. Puis envoyez avec force la lumière et l'amour, ainsi que votre bénédiction
- à vos frères de groupe.
 - à tous les membres de votre famille et de votre entourage que vous cherchez à aider.
 - à l'humanité angoissée.
- En le faisant, considérez-vous agissant consciemment comme âme, comme un petit représentant et un canal pour la Hiérarchie des Maîtres que vous cherchez à servir. Ce n'est que par votre intermédiaire qu'ils peuvent atteindre le cercle de vos relations personnelles et votre entourage.
8. Ensuite, dites à haute voix l'invocation suivante :
- "Que l'énergie du Soi divin inspire,
que la lumière de l'âme dirige ;
puissé-je être conduit des ténèbres à la lumière,
de l'irréel au réel,
de la mort à l'immortalité."

Les lignes de méditation et les Rayons

[2@42]

La période à venir de reconstruction a lieu en harmonie avec le Rayon, et son succès final ainsi que son accomplissement [2@43] sont peut-être plus rapidement réalisables qu'on peut s'y attendre. Le Grand Seigneur fait Son entrée sous la Loi et rien ne peut arrêter Son approche.

Le grand besoin du moment se rapporte à ceux qui comprennent la Loi et peuvent travailler avec elle. C'est aussi maintenant l'opportunité pour le développement de ce principe et l'entraînement du peuple pour aider le monde.

- *Les Rayons mineurs d'Harmonie et de Science* répondent rapidement à cette septième influence ; par cet énoncé je veux dire que leurs monades sont facilement influencées dans cette direction.
- *Les monades du sixième Rayon de Dévotion* s'y conforment plus difficilement, jusqu'à ce qu'elles s'approchent du point de synthèse.
- *Les monades des premiers et des seconds Rayons* trouvent là un champ d'expression.
- *Les monades du premier Rayon* ont un lien direct avec ce Rayon et cherchent à appliquer la loi par le pouvoir, tandis que les monades du second Rayon qui sont de types synthétiques dirigent et manifestent par l'amour.

[2@285] Méthode du Rayon I – Volonté de Bien

Dans la première méthode, l'étudiant occulte travaille de la périphérie au centre, de l'objectif au subjectif, de la forme à la vie dans la forme. C'est pourquoi, par l'accentuation mise dans le Raja Yoga sur le corps physique et son sage contrôle, l'occultiste conçoit l'importance essentielle du physique, et l'inutilité de tout son savoir en dehors d'un corps physique par lequel il peut s'exprimer et servir la race. C'est la ligne du premier Rayon et de son Rayon affilié ou complémentaire.

Méthode du Rayon II – Amour-Sagesse

Cette méthode constitue la ligne de moindre résistance pour les fils des hommes. C'est le sous-rayon du Rayon synthétique ou de vibration analogue, duquel notre Système solaire est la manifestation objective.

Le véritable Amour ou Sagesse voit avec une clarté parfaite les imperfections de chaque forme, et tend chaque effort pour aider la vie intérieure à se libérer des entraves. Il reconnaît sagement ceux qui ont besoin d'aide et ceux qui ne nécessitent pas son attention. Il entend avec précision et voit la pensée du cœur, cherchant toujours à fondre en un tout les [2@286] travailleurs dans le champ du monde. Ceci n'est pas accompli aveuglément mais avec discrimination et sagesse, séparant les vibrations contraires et les plaçant dans des situations diverses.

C'est la ligne du second Rayon et de ses Rayons affiliés et complémentaires. Plus tard c'est celui qui inclut tout, celui qui dissout et qui absorbe. Étant synthétique, il peut être suivi soit sur la voie du Raja Yoga ou de la Gnostique chrétienne à cause de sa signification synthétique.

Méthode du Rayon III – Intelligence active

L'ordre est ici inversé, et l'étudiant étant fréquemment polarisé dans son corps mental, doit apprendre par ce corps à comprendre les deux autres, à les dominer, à les contrôler et à employer jusqu'au dernier les pouvoirs inhérents dans l'homme triple. Par certains côtés la méthode ici n'est peut être pas aussi rigide, mais les limitations du cinquième principe doivent être transcendées avant que de réels progrès puissent être faits. Ces limitations sont, dans une large mesure, de la cristallisation, et c'est ce que vous appelez l'orgueil. Les

deux doivent être détruits avant que l'étudiant qui progresse par l'application intellectuelle puisse servir sa race avec amour et sagesse comme cause stimulante.

L'étudiant doit apprendre la valeur des émotions et savoir aussi qu'il doit maîtriser l'effet du feu sur l'eau, occultement compris. Il doit apprendre le secret de ce plan qui – lorsqu'il est connu – lui donne la clé du déversement de l'illumination de la Triade via le causal et de là vers l'astral. Ceci renferme aussi la clé du quatrième niveau éthérique.

[2@287] C'est la ligne du troisième Rayon et de ses quatre Rayons subsidiaires ; elle est d'une grande activité, causant de fréquents transferts et de nombreuses manifestations mentales dans les mondes inférieurs.

L'ORGANISATION DE LA MÉDITATION SUR SIX MOIS

[5@270]

Au cours des six prochains mois, prenez comme pensées-semences trois phrases provenant du précédent enseignement :

1. Transmuez la vie en succession d'accomplissements. Un accomplissement véritable implique une vie de ferme rayonnement.
2. Des crises d'accomplissement doivent toujours se produire, faisant appel aux pleines ressources de l'âme. Ces ressources doivent être demandées par la personnalité.
3. Comprenez bien la technique de la personnalité alignée, car le disciple parvenu au maximum du service attire finalement l'attention de l'âme.

[5@364]

L'évocation d'une volonté dynamique

1. Après un bon alignement et la concentration de la conscience dans le mental, procédez ainsi.
 - Prononcez l'OM comme âme, sur son propre niveau, utilisant alors l'imagination créatrice.
 - Prononcez l'OM de nouveau comme âme imposant son dessein au mental.
 - Prononcez l'OM comme âme dominant le corps de désir.
 - Prononcez l'OM comme âme vitalisant le corps éthérique par la force de sa volonté.
 - Prononcez encore l'OM mais, cette fois, avec la collaboration de la personnalité, galvanisant le corps physique en une juste activité.

Faites tout cela lentement et minutieusement, [5@365] consacrant toute votre pensée à chacun des cinq stades du processus.

2. Ensuite, visualisez la nature inférieure comme étant dans la conscience de l'âme.
3. Puis méditez durant quinze minutes – pas plus – sur l'une des six pensées-semences suivantes. Il est à souhaiter que toute la méditation soit dynamique et brève : elle peut se frayer un passage à travers les obstructions et "dégager la voie" pour l'influx de votre volonté dynamique, mais jusqu'à présent inefficace.
 - *Premier mois* – Mon âme a dessein, pouvoir et volonté. Tous trois sont nécessaires sur la Voie de la Libération.
 - *Deuxième mois* – Mon âme doit répandre l'amour parmi les fils des hommes. C'est son but principal. Je veux donc aimer et fouler le chemin de l'amour.
 - *Troisième mois* – C'est en brûlant que le dessein de mon âme doit se révéler. Ce qui obstrue et entrave doit disparaître devant le pouvoir de Dieu. Je suis ce pouvoir. Je foule donc le Chemin sur le Terrain Brûlant.
 - *Quatrième mois* – Ma volonté est une avec la volonté de Dieu. Cette volonté est la mienne aujourd'hui sur les plans de la Terre. Elle conduit au service et au groupe de mon Maître. Je foule le chemin du Service après la fête du feu.
 - *Cinquième mois* – Je me dédie au Dessein du Plan. Je n'ai pas d'autre dessein que la Volonté de Dieu. Je ne cherche pas d'autre chemin que le chemin de l'Accomplissement divin. Je m'abandonne au groupe qui poursuit la réalisation du Plan.
 - *Sixième mois* – Le chemin du Sacrifice est éternellement le chemin de la Joie. Le chemin de la Joie conduit au lieu de Paix. La Paix de Dieu n'est [5@366] trouvée qu'en se perdant soi-même de vue et en ne voyant que ce qui doit être fait, et fait aujourd'hui même.

LES RÉSULTATS ET LES RÉVÉLATIONS DE LA MÉDITATION

[15@246]

Deux choses seulement permettront à l'homme de pénétrer dans le royaume intérieur des causes et de la révélation. Ce sont : [15@247]

- 1. l'effort constant, basé sur une impulsion subjective, de créer des formes qui exprimeront quelque vérité perçue ;** car, par là et par cet effort, l'attention soutenue est constamment portée du monde extérieur de ce qui semble être, au côté intérieur des phénomènes. Par ces moyens, on produit une centralisation de conscience qui finalement se stabilise et se retire de l'actuelle et intense extériorisation.
- 2. l'effort constant de se rendre sensible au monde des réalités significatives, et de produire par conséquent des formes sur le plan extérieur qui se révéleront fidèles à l'impulsion cachée.** Cela est amené par la *culture de l'imagination créatrice*.

[15@248] Un éclair de lumière fait son apparition à l'esprit qui aspire ; un sentiment de splendeur dévoilée passe pour un instant à travers l'aspirant, tendu en vue de la révélation ; la réalisation soudaine d'une couleur, d'une beauté, d'une sagesse et d'une gloire au-delà de toute expression apparaît devant la conscience harmonisée de l'artiste, dans un moment élevé d'attention intense, et la vie, durant une seconde, est alors aperçue telle qu'elle est essentiellement.

Mais la vision part, la ferveur s'en va et la beauté s'évanouit. L'homme demeure avec un sentiment de deuil, de perte, et pourtant avec la certitude d'une connaissance et d'un désir d'exprimer ce qu'il a contacté et qui représente une expérience comme il n'en a jamais eue auparavant. Il doit retrouver ce qu'il a vu ; il doit le faire découvrir à ceux qui n'ont pas eu son moment secret de révélation ; il doit l'exprimer sous une forme quelconque et révéler aux autres la signification qu'il a saisie derrière l'apparence phénoménale.

Il doit comprendre que ce qu'il a vu et touché est toujours là et incarne la réalité ; que *c'est lui qui s'est retiré et non pas la vision*.

Dans ces moments d'intensité, la souffrance doit être supportée et vécue de nouveau et encore de nouveau jusqu'à ce que le mécanisme de contact soit habitué à la vibration supérieure et puisse non seulement percevoir et toucher, mais puisse tenir et prendre contact à volonté avec ce monde caché de beauté. La culture de ce pouvoir d'entrer, de tenir et de transmettre dépend de trois choses :

- le consentement à supporter la souffrance de la révélation ;
- le pouvoir de se maintenir au plus haut point de conscience auquel vient la révélation ;
- la centralisation de la faculté d'imagination sur la révélation, ou sur une aussi grande partie de celle-ci que la conscience du cerveau peut faire passer dans la zone éclairée [15@249] de la connaissance extérieure. C'est l'imagination ou la faculté de bâtir des images qui relie le mental et le cerveau ensemble et qui produit ainsi l'extériorisation de la splendeur voilée.

Tous ces courants variés d'énergie passent à travers certains groupes ou centres, devenant plus actifs et circulant plus librement à mesure que l'évolution se poursuit. En ce qui concerne l'homme à présent, toute cette énergie converge dans le corps physique et cherche à lui apporter de l'énergie et à diriger son action via les sept centres éthériques. Ces centres reçoivent la force de manière triple.

- *Force de l'Homme Céleste* et donc des sept Rishis de la Grande Ourse via la monade.
- *Force des Pléiades*, via l'ange solaire ou Ego.
- *Force des plans, des Raja Dévas d'un plan ou énergie fohatique*, via les spirilles de l'atome permanent. C'est ce fait qui explique la croissance et le développement progressifs de l'homme.

Tout d'abord c'est la force de la substance du Plan qui le dirige, le faisant s'identifier avec la substance plus grossière et se considérer un homme, un membre du quatrième règne et donc se convaincre qu'il est le non Soi.

Plus tard, à mesure que la force de l'Ego se déverse en lui, son évolution psychique se poursuit – j'emploie ici le mot "psychique" dans sa plus haute acception – et il commence à se considérer comme l'Ego, le penseur, celui qui utilise la forme.

Finally, il commence à répondre à l'énergie de la monade et à savoir qu'il n'est ni homme ni ange, mais une essence divine ou Esprit.

Ces trois types d'énergie se révèlent pendant la manifestation comme Esprit, Âme et Corps, et par eux les trois aspects de la Divinité se rencontrent et convergent chez l'homme. Ils demeurent latents dans chaque atome.

[3@828]

Les deux cercles extérieurs de pétales sont stimulés dans un sens nouveau et spécial par l'action consciente du disciple en probation. Beaucoup du travail accompli jusque-là s'est effectué selon les lois ordinaires de l'évolution et a été inconscient. Maintenant tout cela change, car le corps mental devient actif et deux des pétales de la volonté sont coordonnés ; l'un deux "s'éveille" à la vitalité, et se déploie. Le feu ou énergie de ces deux cercles commence à circuler le long du triangle atomique ; quand il en est ainsi, cela marque une époque très importante ; un double travail a été consommé dans la vie personnelle inférieure et dans la vie égoïque.

- Dans les atomes permanents quatre spirilles inférieures sont pleinement actives – deux groupes de deux pour chacun – et la cinquième spirille est en passe de s'éveiller à une activité égale. Le triangle fait preuve de circulation active, mais n'a pas encore atteint son plein éclat, non plus que sa révolution rotatoire et à quatre dimensions.
- Les deux cercles de pétales sont éveillés, l'un étant tout à fait ouvert et l'autre sur le point de s'ouvrir.

Ainsi, dans la vie du disciple en probation, deux aspects de la Vie divine apparaissent et bien qu'il reste encore beaucoup à faire, néanmoins, quand le cercle intérieur de pétales sera éveillé – par le moyen de ce processus curieux et anormal qu'est l'initiation – l'aspect restant deviendra tout aussi évident et produira l'homme parfait dans les trois mondes. Le travail des Pitris solaires sera alors consommé.

[2@236]

L'effet de la méditation sur l'environnement

L'effet sur l'environnement sera surtout perceptible quand il y aura toujours plus d'êtres de la race humaine arrivant sous le contrôle conscient de leur Soi supérieur, et en accord avec la Loi. Certaines choses seront alors possibles.

Un contact direct se produira avec l'évolution des dévas ou des anges, bien qu'il soit actuellement impossible à cause de l'instabilité de vibration.

Beaucoup d'âmes hautement développées arriveront en incarnation. Elles sont actuellement retardées par le taux de vibration trop bas, et en conséquence par un mauvais état de la couleur de la majorité de la race humaine.

Lorsque le taux de vibration d'un pourcentage plus important de la race atteindra une certaine mesure, et quand l'aspect de la couleur des auras coordonnées des groupes sera d'une certaine tonalité, ces unités reviendront et apporteront sur la Terre une grande quantité de valeurs au-delà de votre perception.

L'effet rythmique même sur les deux règnes au-dessous du règne humain, sera objectivement démontrable. Ce n'était pas une vaine vantardise du prophète d'Israël, quand il disait : "Le léopard dormira avec [2@237] l'agneau" ou que "le désert sera couvert de fleurs semblables à la rose". Ce sera accompli par la domination de certaines vibrations et l'introduction de certaines couleurs cachant certaines des vertus ou influences.

[2@179]

La compréhension de la force

Aujourd'hui la tension est grande et la force qui se déverse sur les différents centres, si elle n'est pas dûment réglée, est de nature à provoquer une sensation de fatigue, de tension, d'agitation et d'inquiétude.

Le secret de la réglementation qui réside dans la non résistance est très peu connu, et en conséquence l'intensité de l'émotion, les réactions violentes et la progression actuelle de l'ère de crime sont largement les résultats de la force mal utilisée et mal appliquée.

Ceci peut être observé dans toutes les conditions de vie, et seul celui qui connaît le secret de n'être qu'un canal, et qui demeure calme dans le lieu secret, peut traverser la crise actuelle sans ébranlement et sans souffrance excessive.

Le reliquat sortira alors de soi comme un intermédiaire de guérison au réservoir général. La véritable signification occulte de la force dans la nature, des courants électriques de [2@180] l'univers, et de la chaleur latente accumulée dans toutes les formes, est jusqu'ici peu comprise par vos savants exotériques.

Cette même idée de force et de courants magnétiques du Système solaire régit tout ce que j'ai communiqué sur la méditation dans toutes ses branches, spécifique, individuelle et collective, basée sur la forme ou l'informe.

C'est l'intermédiaire par lequel travaillent les mantrams, depuis ceux qui contactent les vies élémentales, jusqu'aux grands Mots chantés en rythme qui appellent le Seigneur d'un Rayon, le déva d'un plan, ou le Seigneur d'un Système solaire lui-même. La résonance de ces Mots, l'ascension à travers les formes graduées vers quelque point spécifique et le chant des mantrams met celui qui travaille ainsi dans la ligne d'un certain courant de force. C'est la découverte de la ligne de moindre résistance par laquelle on peut atteindre le but, communiquer avec quelque Intelligence individuelle, contrôler quelque vie involutionnaire, contacter et coopérer avec certains groupes de dévas.

[15@357]

La lumière révèle, et le stade de révélation suit maintenant. Cette lumière sur le chemin produit la vision et la vision se manifeste comme :

1. Une vision des défauts, tout d'abord. La lumière révèle l'homme à lui-même, tel qu'il est, ou comme l'âme voit la personnalité.
2. Une vision du prochain pas en avant, qui, une fois effectué, indique le prochain processus à suivre.
3. Une vision de ceux qui voyagent sur la même route.
4. Un aperçu de "l'ange Gardien", qui représente la vague réflexion de l'ange de la Présence, ange solaire, qui accompagne chaque être humain de la naissance à la mort, incarnant autant de lumière disponible que l'homme est capable d'utiliser et d'exprimer, à n'importe quel moment, sur le Sentier de l'évolution.

5. Un rapide aperçu – à de rares moments d'élévation – de l'ange de la Présence lui-même.
6. À certains moments, et lorsque cela est jugé nécessaire, un aperçu du Maître du groupe de Rayon de l'homme. Ceci se divise généralement en deux catégories d'expériences et de causes :
 - dans les premiers stades et encore sous l'illusion et le mirage, ce qui est contacté est une vision de la [15@358] forme astrale et illusoire sur les plans du mirage et de l'illusion ; ce n'est donc pas un aperçu du Maître lui-même, mais de son symbole astral, ou de la forme construite par les disciples et les partisans qui Lui portent de la dévotion ;
 - le Maître lui-même est contacté ; ceci peut se produire lorsque le disciple a effectué les intégrations nécessaires de la triple nature inférieure ; c'est à ce moment de "l'intégration se produisant comme le résultat de la révélation" que se fait la fusion du Rayon de la personnalité avec le Rayon égoïque.

Le Rayon de la personnalité est toujours un sous-rayon du Rayon égoïque, dans le même sens que les sept Rayons majeurs de notre Système solaire sont les sept sous-rayons du Rayon cosmique d'Amour-Sagesse, ou que les sept plans de notre Système sont les sept sous-plans du plan cosmique physique.

[5@682]

Dans les derniers stades, lorsqu'il est le disciple qui est aussi le Maître, sa conscience est absorbée dans la volonté du Créateur ; son attitude est celle d'un amour immuable et son travail est un travail de [5@683] rayonnement, rayonnement qui évoque l'activité chez les autres, qui provoque une réponse de son prochain et fait accomplir un nouveau pas en avant au Plan en répondant aux besoins immédiats de l'humanité.

[3@1130]

L'homme devient une lumière ardente et brillante irradiant une lumière qui brûle de l'intérieur.

Quand le pas suivant est franchi et que l'énergie de la monade, localisée dans le joyau, fait sentir son influence sur le plan physique, en passant par le lotus égoïque triple via les canaux déjà utilisés par [3@1131] l'Ego, nous avons l'homme inspiré, le créateur spirituel, celui qui est "un Soleil qui irradie et guérit".

[3@1129]

Nous avons un alignement parfait, aussitôt que les facteurs suivants ont été mis en contact l'un avec l'autre, ou aussitôt que leur mouvement ou activité est synthétisé.

1. Les trois rangées de pétales.
2. Les trois enveloppes.
3. Les trois centres majeurs.
4. Le feu triple de kundalini.
5. Le canal vertébral triple.
6. Les trois centres de la tête, la glande pinéale, le corps pituitaire et le centre alt-major.

Un autre facteur dont il faut tenir compte dans les stades avancés de développement est *le troisième œil*.

[4@387]

Quand la chitta ou substance mentale est mise en activité par des idées abstraites – pensées du Mental divin chargées de l'énergie de leur créateur et donc cause d'effets

phénoménaux dans les trois mondes –, et quand s’y ajoute la divine et synthétique compréhension du Dessein et de la Volonté de Dieu, alors *les trois aspects du mental sont unifiés*. Nous en avons parlé et les avons appelés :

- substance mentale ou chitta ;
- mental abstrait ;
- intuition ou raison pure.

Tous trois doivent être unifiés dans la conscience de l’aspirant. Le disciple alors a construit un pont – antahkarana – qui relie :

- la Triade spirituelle ;
- le corps causal ;
- la personnalité.

Ceci fait, *le corps égoïque a atteint son but*, l’ange solaire a accompli sa tâche et l’aspect forme de l’existence est inutile, car il ne servait que comme moyen d’expérience. *L’homme entre dans la [4@388] conscience de la Monade, l’Un.*

[2@29]

Grâce à la méditation, même le corps causal est reconnu comme une limitation et l’émancipation est achevée. La polarisation se déplace alors plus haut dans la Triade, le transfert commençant à la troisième initiation.

- L’atome physique permanent disparaît et la polarisation devient celle du mental supérieur.
- L’atome émotionnel permanent disparaît, et la polarisation devient intuitionnelle.
- L’unité mentale disparaît et la polarisation devient spirituelle. L’homme devient alors un Maître de la Sagesse et arrive à l’âge symbolique de quarante-deux ans, le point de parfaite maturité dans le Système solaire.

[2@10]

Résumé des quatre résultats de la méditation

- 1. Elle rend l’homme capable de contacter et d’aligner les trois corps inférieurs.**
- 2. Elle place l’homme dans une attitude d’équilibre, ni totalement réceptive et négative, ni complètement positive, mais au point précis d’équilibre.** Une opportunité est ainsi offerte à l’Ego, et plus tard au Maître, d’agir sur cet équilibre et d’harmoniser la vibration apaisante avec une note plus élevée que précédemment, pour donner à la conscience la possibilité d’osciller vers un degré nouveau et plus élevé, et pivoter dans la périphérie de l’Esprit triple.

Par cette pratique constamment suivie, le point central d’équilibre est graduellement transféré de plus en plus haut, jusqu’au moment où le point inférieur d’attraction n’est plus [2@11] le physique, ne touche plus l’émotionnel, ne contacte plus le mental, le corps causal même disparaît, et l’homme est dès lors polarisé dans la conscience spirituelle.

Ceci marque la quatrième initiation. Après cette initiation, l’Adepté construit pour lui-même un corps de manifestation, une libre création. Il n’y a rien en lui pour objectiver un corps, l’utiliser dans les trois mondes, et évoluer sous la loi des Causes.

- 3. La méditation stabilise les vibrations inférieures sur les sous-plans des plans émotionnel et mental.** Elle entreprend le travail pour accorder le moi à la vibration du troisième sous-plan sur chacun des trois plans inférieurs, jusqu’à ce que ce sous-plan soit dominé. Le second sous-plan est alors le prochain à être synchronisé.

Un homme parvient au point d'achèvement de la personnalité dans ce cycle, quand il est capable de vibrer et de se mouvoir consciemment sur le quatrième sous-plan. Nous pouvons appeler le quatrième sous-plan sur les plans physique, émotionnel et mental, quand ces plans sont dominés, alignés et fonctionnent simultanément dans la même incarnation, le plan de la personnalité parachevée dans le sens concret du mot, et de la vision inférieure.

Dans cette incarnation particulière, l'homme atteint l'expression la plus complète de son moi inférieur, physiquement parfait, émotionnellement équilibré et mentalement hautement développé.

Alors succédant à cela commence le transfert vers une vibration plus élevée, l'accord avec le Moi supérieur, et la mise en accord de la personnalité, ou la tierce majeure, vers la quinte dominante de l'Ego.

4. La méditation aide au transfert de la polarisation d'un des atomes permanents de la personnalité dans l'atome correspondant dans la Triade spirituelle.

[2@12]

Tout cela prouve la nature essentielle de la méditation et l'importance d'une pratique sage, active et éclairée.

[5@683]

L'œuvre et la tâche des Maîtres sont de projeter dans le monde les pensées et les idées divines formulées, les concepts et les significations qu'à tout moment donné le Plan immédiat pour l'humanité incarne.

L'effet de la méditation et du Mot sacré sur les centres

[2@84]

Il existe une relation directe entre les deux centres de douze pétales et la méditation occulte, et l'action du feu de kundalini révélera plus tard sa signification. Cette visualisation amène à la synthèse, au développement, à l'extension causale et conduit finalement un homme devant la présence du Maître.

Le plexus solaire est le siège des émotions et on ne pourrait pas s'y concentrer dans la méditation. C'est une base pour la guérison physique et elle sera plus tard plus complètement comprise. Il est le centre de l'activité, une activité qui doit devenir intuitionnelle par la suite.

Le centre de la gorge travaille en rayonnant quand la polarisation se déplace de l'atome physique à l'atome mental permanent.

[6@122]

Le centre de la gorge n'est pas inclus dans ces relations entre les centres au-dessus du diaphragme, car il est, par rapport à eux, ce que le centre sacré est au plexus solaire, un point d'activité purement créatrice, mis en mouvement par l'influence réciproque des autres centres ; le centre de la gorge reçoit l'énergie et, finalement, est mis en action par le centre sacré lui-même. C'est surtout l'effet ou le résultat d'une relation plutôt qu'autre chose.

On pourrait mentionner ici trois autres éléments intéressants.

1. Tout d'abord, le centre de la gorge est porté à une véritable activité par l'action directe de l'âme, passant par le centre de la tête, en conjonction avec l'élévation simultanée de l'énergie du centre sacré. Ceci est analogue au fait que le plexus solaire est porté à une activité réellement constructive par l'action directe de l'âme, via le centre du cœur. C'est pourquoi les gens qui font un travail créateur

- ont généralement des personnalités de premier Rayon, au moment où le centre de la gorge devient dynamiquement actif pour la première fois.
2. Le plexus solaire est éveillé par un afflux d'énergie de nature double, les énergies du cœur et celles de la tête agissant synchroniquement. Ceci correspond à l'énergie double qui constitue la nature essentielle de l'âme-atma-buddhi, soit volonté spirituelle et amour spirituel. La troisième énergie de l'âme, manas ou énergie mentale, est reliée plus directement au centre de la gorge.
 3. L'éveil du centre à la base de la colonne vertébrale résulte d'un acte de la volonté dirigé à partir de la tête, et se manifestant par l'élévation de toutes les énergies à la tête, de même que le plexus solaire a été éveillé, et l'énergie portée au cœur par un acte de la volonté. L'énergie du plexus solaire, ce grand échangeur de l'énergie de la personnalité, doit toujours être portée au cœur.

[3@190]

Sur le septième plan, le plus bas, l'homme doit arriver à la connaissance complète, de l'effet du Mot Sacré à mesure qu'il est proféré. En se répercutant dans tout le Système, il conduit la Matière à sa place désignée ; c'est sur le plan physique qu'il trouve son point de matérialité extrême et sa manifestation la plus concrète.

[3@318]

L'électricité en tant qu'impulsion vibratoire cause l'agrégation de la matière, et dans certaines limites, son activité ou éveil à l'activité dans le cercle solaire infranchissable. C'est [3@319] la première syllabe du Mot Sacré.

L'électricité en tant que lumière cause l'objectivité sphéroïdale. C'est la naissance du Fils. Cela couvre l'énonciation de la deuxième syllabe du Mot Sacré.

L'électricité en tant que son. Nous avons le Mot sacré triple, en entier.

[2@84]

En méditant dans le centre du cœur, l'image est semblable à un lotus d'or fermé.

Lorsque le Mot sacré est énoncé, imaginez-le comme un lotus s'ouvrant lentement jusqu'à ce que le centre intérieur ou vortex soit vu comme un tourbillon de lumière électrique, radiante, plus bleue que dorée. Dans ce tourbillon, édifiez l'image du Maître dans la matière éthérique, émotionnelle et mentale. Ceci entraîne le retrait de la conscience toujours de plus en plus à l'intérieur.

Quand l'image est complètement construite, énoncez alors doucement le Mot à nouveau et, avec un effort de la volonté, retirez-vous encore plus dans l'intérieur et faites le contact avec le centre de la tête de douze pétales, le centre de la conscience causale. Faites tout ceci très lentement et progressivement, en maintenant une attitude de paix et de calme parfaits.

[2@85]

Quand le Mot sacré est entonné par l'aspirant moyen, il transporte la force par tous les centres intérieurs à l'éthérique, et provoque une stimulation particulière des pétales dans chaque centre.

Si le lotus n'est que partiellement ouvert, alors quelques pétales seulement reçoivent la stimulation. Cette stimulation crée une vibration, particulièrement dans le centre où un homme médite, la tête ou le cœur, qui provoque une action de réflexe dans l'épine dorsale et descendant vers la base. Ce n'est pas en soi-même suffisant pour éveiller le feu, ce qui peut seulement être fait dans une forme appropriée, dans le juste accord et l'assujettissement à certaines règles.

[2@86]

Quand la méditation est faite dans le cœur et sous les lois occultes, avec le Mot correctement entonné, la force arrive des niveaux intuitionnels à travers les centres émotionnels.

Quand elle est faite dans la tête, la force vient des niveaux manasiques abstraits par les centres mentaux, et plus tard de l'atomique.

L'un donne l'intuition spirituelle, et l'autre la conscience causale.

L'homme avancé est celui qui relie les deux centres majeurs, la tête et le cœur, dans un seul instrument synthétique, et dont le centre de la gorge vibre au même rythme. Vous avez alors la Volonté et l'Amour unis dans un service harmonieux, et l'activité physique inférieure est transmuée *en idéalisme et en altruisme*. Quand ce stade est atteint, l'homme est prêt à l'éveil du feu intérieur. Ses corps sont assez affinés pour supporter la tension et l'élan précipité.

[2@58]

Les effets et le but du Mot sacré

Quand l'homme médite, il tend à deux choses :

- à la formation de pensées, à l'abaissement vers les niveaux concrets du plan mental des idées abstraites et des intuitions. Ceci est ce qui peut être appelé la **méditation avec semence** ;
- à l'alignement de l'Ego, et à la création de ce vide entre le cerveau physique et l'ego, dont le résultat est le déversement divin, la destruction logique des formes et la libération consécutive. Ceci peut être appelé la **méditation sans semence**.

À une certaine période dans l'évolution, les deux se fondent, la semence est abandonnée et le vide est alors créé, pas tellement entre les véhicules supérieurs et inférieurs qu'entre eux et le plan intuitionnel ou le plan de l'harmonie.

C'est pourquoi, dans l'énonciation du Mot sacré en méditation, s'il est émis correctement, l'homme devra être capable de faire à la fois le travail créateur et le travail destructeur, à l'exemple du Logos. Ce sera la réflexion dans le microcosme du processus cosmique.

L'homme attirera vers ses corps la matière de nature plus subtile et rejettera ce qui est plus grossier. Il formulera des formes pensées attirant à elles de la matière plus affinée et répudiera celles qui proviennent [2@59] d'une vibration inférieure. Il devra prononcer le Mot de façon à provoquer automatiquement l'alignement, créant ainsi le vide nécessaire pour recevoir l'influx d'en haut.

Tous ces effets peuvent commencer à se produire quand le Mot est correctement entonné, et chaque méditation devrait voir l'homme mieux aligné, capable d'éliminer de la matière de vibration inférieure dans l'un ou l'autre de ses corps, élargissant davantage le canal, et préparant ainsi un véhicule plus adéquat pour l'illumination venant des niveaux supérieurs.

Mais, jusqu'à ce que l'exactitude soit possible, l'effet produit par l'emploi du Mot sera très minime, ce qui est heureux pour l'homme qui l'emploie.

En étudiant les sept grands Souffles et leur effet sur chaque plan, un homme peut découvrir beaucoup de choses qui commencent à être connues sur les différents sous-plans de chaque plan, spécialement en relation avec son propre développement.

Par l'étude de la note fondamentale du Système solaire, qui fut établie dans le premier Système, bien des choses peuvent être trouvées au sujet de l'emploi du Mot sur le plan physique. En s'efforçant de trouver la note de ce Système solaire, la note d'Amour et de

Sagesse, l'étudiant établira la communication nécessaire entre le plan émotionnel ou de désir et le plan intuitionnel, et découvrira le secret du plan émotionnel.

En étudiant le Mot sur les niveaux mentaux et ses effets dans la construction de la forme, la clé de l'édification du Temple de Salomon sera découverte et l'élève développera les facultés du corps causal et trouvera finalement sa propre libération des trois mondes.

L'étudiant doit néanmoins se souvenir qu'il doit d'abord trouver la note de sa personnalité et ensuite sa note égoïque avant de pouvoir toucher l'accord monadique. En faisant ceci, il aura fait résonner son propre triple Mot, et sera alors un créateur intelligent, animé par l'amour. Le but est atteint.

[3@1012]

Dans la méditation, en faisant résonner le Mot, l'étudiant éveille une réponse du centre majeur de la tête, provoque une vibration réciproque entre celui-ci et le centre physique de la tête et coordonne progressivement les forces dans la tête. Par la pratique du pouvoir de visualisation, le troisième œil se développe.

[2@96]

Ayant retiré sa conscience sur le plan mental à un certain point dans le cerveau, que l'étudiant fasse résonner doucement trois fois le Mot Sacré.

Qu'il imagine le souffle s'exhalant comme une force clarifiante qui, en progressant, chasse les formes pensées circulant dans l'ovoïde mental et qu'il parvienne alors à la réalisation que le corps mental est libre et dégagé des formes pensées.

Qu'il élève ensuite sa vibration aussi haut que possible et qu'il vise après à l'élever entièrement du corps mental dans le causal, amenant ainsi l'action directe de l'Ego sur les trois véhicules inférieurs.

Aussi longtemps qu'il lui est possible de maintenir sa conscience à cette hauteur, et aussi longtemps qu'il soutient une vibration qui est celle de l'Ego sur son propre plan, le corps mental reste dans un état d'équilibre. Il ne conserve aucune vibration inférieure analogue aux formes pensées circulant dans son entourage. La force de l'Ego circulera à travers l'ovoïde mental, ne permettant à aucune des unités géométriques étrangères d'en trouver l'entrée, et les dangers d'inhibition seront alors rejetés.

Mieux encore, la matière mentale deviendra avec le temps si accordée à la vibration supérieure que, le moment venu, cette vibration se stabilisera et rejettera automatiquement tout ce qui est inférieur et indésirable.

[2@78]

Dans la liaison entre les centres, le corps causal et la méditation, se tient cachée l'allusion suivante : c'est par le rapide tourbillonnement et la réaction de ces centres et leur force croissante à travers la méditation – la méditation occulte ordonnée – que la destruction du corps causal est effectuée. [2@79] Quand le feu intérieur circule à travers chaque centre et quand la kundalini monte en spirales exactement et géométriquement de vortex à vortex, l'intensification agit dans trois directions.

- Elle concentre la lumière de la conscience du Soi-supérieur dans les trois véhicules inférieurs, l'entraînant de haut en bas dans une pleine expression et élargissant son contact sur les trois plans, dans les trois mondes.
- Elle fait descendre de l'Esprit triple de plus en plus du feu de l'Esprit, accomplissant pour le corps causal ce que fait l'Ego pour les trois véhicules inférieurs.
- Elle provoque l'unification du supérieur et de l'inférieur et attire la vie spirituelle elle-même. Quand ceci est fait, quand chaque vie successive voit

son accroissement de vitalité dans les centres, et quand la kundalini dans sa septuple faculté sensibilise chaque centre, alors le corps causal même se révèle inadéquat pour l'influx de vie venant d'en haut.

Si je peux exprimer cela ainsi, les deux feux se rencontrent et finalement le corps causal disparaît ; le feu consume entièrement le Temple de Salomon, les atomes permanents sont détruits et tout est réabsorbé dans la Triade. L'essence de la personnalité, les facultés révélées, la connaissance obtenue et le souvenir de tout ce qui est passé deviennent partie de l'équipement de l'Esprit et trouvent finalement leur voie vers l'Esprit ou la monade sur son propre plan.

La méditation et l'approche des trois Départements de la Hiérarchie

[2@169]

La méthode d'approche vers le Chef du Département est la méditation, et les moyens par lesquels l'étudiant se met en rapport avec la Vie essentielle de ce Département – c'est entièrement une question de termes – sont différents.

La ligne du Manou – Force, Puissance, Pouvoir pour gouverner. [2@170]

La ligne du Bodhisattva – Magnétisme, Attraction, Guérison.

La ligne du Mahachohan – Électricité, Synthèse, Organisation.

Dans la vie de l'étudiant de la méditation, l'effet sera sur une de ces trois lignes ; comme énoncé ci-dessus, bien que naturellement coloré et modifié par le Rayon de sa personnalité, ainsi que par le point atteint dans l'évolution.

1. La ligne du Manou.

Cette première ligne est spécialement la ligne du gouvernement, du développement racial, du travail, dans et avec la matière de toutes les formes sur tous les plans de l'évolution humaine.

C'est la ligne de l'occultisme. Elle s'appuie sur la méthode hiérarchique, elle exprime l'autocratie divine, et c'est la ligne par laquelle notre Logos solaire impose Sa Volonté aux hommes.

Elle est étroitement reliée aux Seigneurs du karma et c'est par le département du Manou que la loi de Cause à Effet est régie. Les quatre Seigneurs du karma travaillent étroitement avec le Manou car Ils imposent la Loi, et Ils manipulent les formes des hommes, des continents, des races et des nations afin que la Loi puisse être dûment [2@171] appliquée.

C'est pourquoi l'homme qui, par la méditation, entreprend de contacter ces pouvoirs, s'élève par ces moyens vers l'union et atteint la conscience de l'aspect Volonté, travaillant sous une série de règles, s'élevant de point en point sous les formes requises en méditant toujours sur la Loi et ses effets. Il cherche à comprendre, il discrimine et étudie ; il s'occupe du concret et de sa fonction dans le Plan divin. Il admet le fait de la vie intérieure, mais concentre d'abord son attention sur sa méthode et sa forme de manifestation.

Les règles fondamentales d'expression et de gouvernement retiennent son attention. En étudiant les règles et les lois, et en essayant de les comprendre, il contacte nécessairement celui qui gouverne. L'homme s'élève alors de stade en stade, du dirigeant du microcosme dans les trois mondes vers le groupe égoïque et son point focal, un Maître ; du dirigeant du groupe il s'élève vers le Manou, le Gouverneur du département dans lequel il a sa place, de là vers le Gouverneur du Monde, plus tard vers le Logos planétaire, et de là enfin vers le Logos solaire.

2. La ligne du Bodhisattva

C'est la ligne de la religion, de la philosophie et du développement de la vie intérieure. Elle est en rapport avec la Conscience dans la forme, plus qu'avec la forme elle-

même. C'est la ligne de moindre résistance pour la majorité. Elle exprime l'aspect Sagesse du Logos, et c'est la ligne par laquelle Son Amour est manifesté dans une façon prédominante.

Le Système solaire étant en lui-même une expression directe du Logos, et de Son aspect Amour, tout dans la manifestation est basé sur cela ; l'amour dans l'autorité, l'amour abondant, l'amour en activité. Mais dans cette seconde ligne, la manifestation ci-dessus est suprême et absorbera finalement toutes les autres.

L'homme qui médite sur cette voie cherche toujours à *pénétrer dans la conscience de tout ce qui respire*, et par des expansions de conscience graduelles à parvenir finalement à [2@172] la Toute-Conscience et à pénétrer dans la vie de l'Être suprême. Il entre aussi dans la vie de tout, dans la Conscience logoïque.

L'homme ne médite pas tellement sur la Loi que sur la vie qui est régie par cette Loi. Par l'amour il comprend, et par l'amour il se fusionne d'abord avec son Ego, ensuite avec son Maître, après avec son groupe égoïque, et alors avec tous les groupes, jusqu'à ce que finalement il entre dans la conscience de la Dêité Elle-même.

3. La ligne du Mahachohan

C'est la ligne du mental ou de l'intelligence, du savoir et de la science. C'est la ligne du mental abstrait, et des idées archétypes. L'homme ne médite pas tellement sur la Loi, pas tellement sur la Vie, que sur leurs effets dans la manifestation et sur la raison du pourquoi.

Sur cette quintuple ligne, *l'homme demande toujours pourquoi, comment et où, cherchant à synthétiser, à comprendre et à réaliser les archétypes et les idéaux, comme des faits dans la manifestation*. Il médite sur les idéaux tels qu'il les sent, il aspire à contacter le Mental universel, à lui arracher ses secrets et à les exprimer.

C'est la ligne d'organisation des affaires, celle aussi dans laquelle les artistes, les musiciens, les scientifiques et les travailleurs du monde ont leur place. Les Esprits d'Amour et d'Activité passent beaucoup de temps dans chacun de ces cinq départements avant d'avancer sur les lignes d'Amour et de Pouvoir.

Dans la méditation l'homme prend un certain idéal, une partie du Plan divin, quelque phase de beauté et d'art, quelque problème scientifique ou racial, et en méditant sur ces points et par l'emploi du mental inférieur, il découvre tout ce qui peut être connu et compris. Ayant alors accompli tout cela, il cherche à élever la conscience encore plus haut jusqu'à ce qu'il aborde la source de l'illumination et parvienne à la lumière et à l'information requises. [2@173]

Il s'élève en outre en entrant dans la conscience de ceux qui sont plus grands que lui, non tellement du point de vue de l'Amour – comme dans la seconde ligne – que de l'admiration et de la joie pour ce qu'ils accomplissent, de la gratitude pour ce qu'ils ont donné au monde, et de la dévotion à la même idée qui les pousse à l'action.

[2@251]

Ne pensez pas que ce sont seulement le religieux fervent, le mystique, ou l'homme imprégné de ce que nous appelons l'enseignement supérieur, qui sont les interprètes des pouvoirs acquis par la méditation.

Tous les grands capitalistes et les chefs suprêmes de la finance ou des affaires organisées sont les exécutants des pouvoirs similaires. Ils personnifient l'adhésion essentielle à une ligne de pensée, et leur évolution est semblable à celle du mystique et de l'occultiste. Je cherche très fortement à accentuer ce fait. Ils sont ceux qui méditent le long de la ligne du Mahachohan ou du Seigneur de la Civilisation ou Culture.

La suprême attention concentrée sur le sujet en mains fait d'eux ce qu'ils sont, et à bien des égards ils obtiennent de plus grands résultats que beaucoup d'étudiants de la

méditation. Tout ce qu'ils doivent faire est de *transmuier le mobile* qui est à la base de leur travail, et leurs réalisations dépasseront alors celles des autres étudiants. Ils parviendront à un point de synthèse et fouleront alors le Sentier de Probation.

La loi de Vibration sera donc graduellement et de plus en plus comprise et sera reconnue pour diriger l'action dans les trois départements du Manou, de l'Instructeur du Monde et du Mahachohan.

Les sept Sources universelles de la méditation

[6@208]

Il y a sept phrases dans le processus de méditation créatrice ; toutes produisent les résultats nécessaires. Tout ce qui existe en ce moment dans les trois mondes et dans les sphères supérieures est le résultat de quelque activité méditative.

1. Le Logos planétaire Lui-même, qui a formé et informé le monde par Sa pensée, et qui en maintient la cohésion au sein de Son Mental pendant d'innombrables éons d'existence manifestée. Comme je l'ai déjà dit, le truisme occulte selon lequel "Dieu pensa, Dieu visualisa, Dieu parla et le monde fut créé et maintenu", demeure éternellement vrai.

2. Le groupe qui est la correspondance supérieure des Nirmanakayas. Ce groupe apporte son soutien et sa coopération au Logos planétaire dans Sa pensée concentrée, créatrice. Ses membres sont les agents d'attraction – par la puissance de leur méditation – des énergies extra-planétaires dont Il a besoin [6@209] pour faire progresser son véhicule d'expression, la planète, et pour tout relier et rassembler en une seule grande création, tendant sans cesse à la plus grande gloire de Dieu. Ils manient la loi de Synthèse et maintiennent fermement – dans le Mental universel du Logos –, le résultat ultime de la Volonté-de-Bien divine.

3. Shamballa, avec sa vie et son intention focalisées dans la Chambre du Conseil du Grand Seigneur, Sanat Kumara. C'est là qu'est connu et incarné le Dessenin du Logos planétaire, sous l'impression méditative du groupe qui connaît Sa volonté et qui manie la loi de Synthèse.

Entre les mains de cet auguste Conseil, la loi de Karma est guidée adéquatement sous l'angle planétaire ; cela ne concerne pas la loi dans la mesure où elle affecte l'individu, car les membres du Conseil n'ont aucune connaissance des individus, car ils ne pensent et ne méditent qu'en termes du Tout. Ils connaissent toutefois la nature du karma planétaire, de son application rapide ou différée, selon les indications planétaires du moment.

La grande Roue de la Vie, avec ses manifestations temporaires et ses civilisations récurrentes, est dirigée par Eux ; les règnes manifestés et les grandes expressions cycliques de vie, sont gouvernés par Eux ; c'est le résultat de la puissance de leur méditation créatrice, qui imprime l'inspiration nécessaire – une autre manière de dire le souffle de vie – aux Nirmanakayas, et, à travers eux, à la Hiérarchie spirituelle.

Leur lien, réel et vital, avec tous ces groupes planétaires apparaît dans l'affirmation-clé selon laquelle "toutes les vies se trouvant sur ou dans l'aura du Logos planétaire et dans son Corps manifesté, la Terre, ont été, sont, ou seront des êtres humains, ce qui établit et prouve leur identité passée, présente et à venir avec l'humanité, quatrième règne de la nature".

Ce règne est le groupe ou centre planétaire qui, dans le temps et l'espace, exprime tous les aspects divins – tantôt dans leur état latent, tantôt dans leur puissance.

C'est là que gît la clé de tout le mystère du rôle de guide de la Divinité, et c'est là aussi que se trouve la garantie de la Volonté-de-bien divine.

4. Les Nirmanakayas, Contemplatifs divins, est le groupe qui reçoit [6@210] l'impression de Shamballa en ce qui concerne le Dessen planétaire créateur.

Puis, sur leur propre niveau d'activité atmique, Ils construisent – par la méditation contemplative – un vaste réservoir d'énergies puissantes, imprégnées des caractéristiques des sept énergies des sept Rayons planétaires. Ce sont les Gardiens de la vie, sous l'inspiration directe des Bouddhas d'Activité, et ils passent les éons de leur service planétaire :

- en contemplation active du Dessen divin ;
- en réceptivité développée de l'aspect du Dessen qui doit s'exprimer par le moyen du Plan divin, et être présenté ainsi à la Hiérarchie ;
- à développer l'esprit de réceptivité septuple qui fera d'Eux un canal pour l'influx des énergies de Rayons de Shamballa vers la Hiérarchie ; Leur aura unie ou zone d'influence, et l'étendue de Leur radiation magnétique et dynamique correspondent à peu près à l'aura de la planète elle-même ; Ils comptent, parmi leurs rangs, des membres qui sont identifiés aux Seigneurs des sept Rayons.

Ce sont, en un sens particulier, les Agents créateurs de la Vie telle qu'elle émane de Shamballa sous tous les aspects, dans toutes les zones, règnes ou domaines de la manifestation. Ils y parviennent grâce à une méditation soutenue, concentrée, intensive et dynamique. Ils constituent nécessairement *un groupe de second Rayon* – étant donné que le second Rayon est l'actuel Rayon du Logos planétaire –, mais Ils focalisent leur méditation principalement selon des lignes de *premier Rayon* – sous-rayon du deuxième Rayon dans notre Système solaire – car Ils sont les Agents créateurs de la vie même, ainsi que les Connaisseurs et les Gardiens de la Volonté du Logos planétaire, telle qu'elle s'exécute dans la manifestation. En réalité, *Ils sont la source de l'Invocation [6@211] et de l'Évocation planétaires.*

5. La Hiérarchie des Maîtres, les Maîtres de Sagesse et les Seigneurs de Compassion. Ce groupe, qui se trouve à mi-chemin entre Shamballa et l'humanité, est soumis à l'impression de Shamballa, via les Nirmanakayas, et ses membres sont eux-mêmes les agents d'impression sur l'humanité. *Ils incarnent et expriment l'aspect Amour du Dessen divin* ; ils manient, dirigent et gouvernent la loi d'Attraction – énergie motivante qui met en activité la loi d'Évolution dans les trois mondes.

Fondamentalement, ils agissent par la méditation dirigée, et chaque Ashram est un centre de méditation, à laquelle tous les disciples, initiés et Maîtres contribuent. Je souhaite que vous gardiez à l'esprit, et que vous vous efforciez de comprendre, en tant que disciples, que votre méditation – à la fois individuelle et de groupe – si elle est de nature et de qualité adéquates – sera absorbée dans la méditation ashramique et en deviendra partie intégrante. *Le thème de la méditation hiérarchique est le Plan, incarnant le Dessen divin.*

6. Le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde devient rapidement un centre majeur de méditation planétaire.

Une grande partie de cette méditation est loin d'être de nature occulte, mais cela est sans importance ; elle est surtout basée sur une profonde réflexion concernant les problèmes de l'humanité, soutenue et aidée par la profonde aspiration des

mystiques se trouvant au sein de ce groupe, ainsi que par la méditation des quelques ésotéristes – au sens technique – qui y travaillent aussi.

Ce groupe est un reflet de la faculté d'invocation des Nirmanakayas, mais cet aspect de son activité est seulement en voie d'être appris et appliqué.

L'activité tout entière du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde, dans la ligne invocatoire, a été rehaussée et grandement accélérée du fait que les trois Invocations ont été données au monde, au cours des dernières années : ce qui était en vérité une vague demande et une réceptivité nébuleuse est devenu – grâce à l'utilisation des Invocations – un *puissant appel invocatoire*.

[6@212] Le résultat de cet appel fut d'évoquer des énergies issues de la Hiérarchie, qui furent transmises à l'humanité par le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde, et qui sont à la base d'une grande partie du travail de reconstruction poursuivi actuellement dans de nombreuses régions du monde.

C'est ainsi qu'un Maître se crée. La méditation créatrice du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde a pour objectif la création d'une Civilisation nouvelle et d'un Ordre mondial nouveau.

- Ce groupe lui-même agit par l'intermédiaire d'un autre groupe : *les hommes et les femmes polarisés sur le plan mental, ceux qui, en plus de l'intelligence, ont l'amour de leurs semblables.*
- Ce dernier groupe agit, à son tour, par l'intermédiaire des *idéalistes* qui cherchent un monde meilleur, et de ceux qui répondent à l'inspiration de la bonne volonté.
- Ceux-ci, à leur tour, agissent par toutes les personnes *partageant le désir émotionnel d'aider l'humanité* à changer ses conditions de vie pour des conditions meilleures. Ces personnes ne sont pas ouvertes à une impression spirituelle directe, mais la manière intellectuelle d'aborder la question et la présentation d'idées leur plaisent ; elles constituent un groupe actif et créateur, jouant le rôle d'inspiration dynamique pour le septième groupe.

7. L'humanité elle-même. Les hommes en tous lieux, si seulement ils le savaient, sont en méditation inconsciente permanente, rêvant de choses meilleures, luttant pour des avantages matériels désirés, brûlant de parvenir au-delà de leurs possessions présentes, au-delà de leur acquis présent et, dans beaucoup de cas, même au-delà de leur vision. Désirs, envies, souhaits, visions et rêves sont les éléments de la méditation focalisée qu'ils connaîtront un jour. Ce sont les premiers résultats qui engendrent la réussite dans les trois mondes et conduisent finalement [6@213] à une personnalité intégrée, prête à apprécier les aspects supérieurs de la méditation lorsque la concentration sur la réussite matérielle et les avantages offerts par le monde se seront révélés sans attrait.

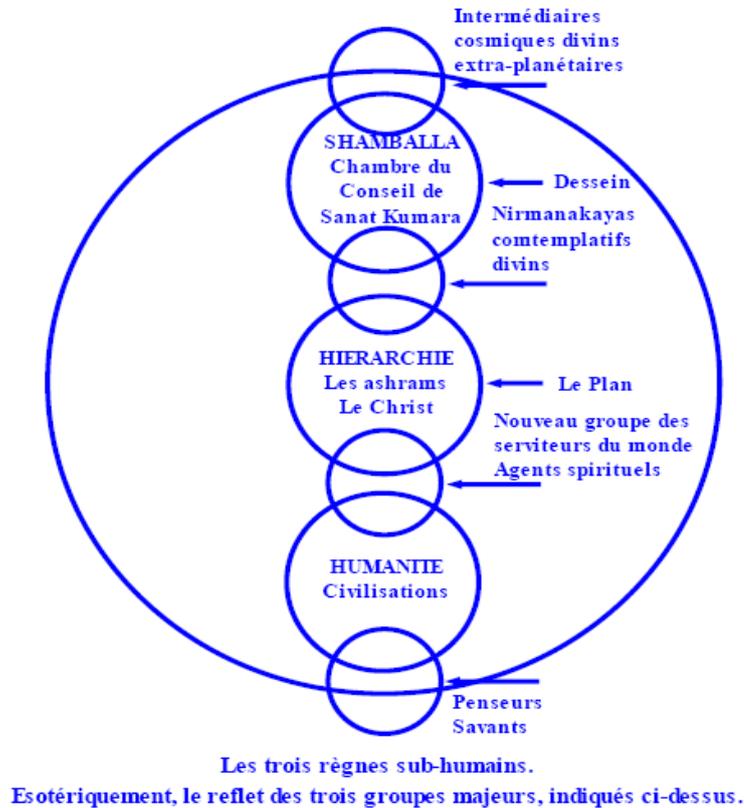
Ce qu'ils ont réussi à créer, par la concentration méditative – tous les hommes, selon la loi de Karma, créent leur propre monde –, ne les satisfait plus ; leur méditation se déplace vers la création de choses plus élevées, vers le monde des valeurs spirituelles et vers ce que nous désignons par le terme inadéquat de "Ciel".

Vous voyez donc comment **tout ce qui existe est créé par la méditation**, par le désir fusionné à une pensée passagère, la pensée passagère devenant pensée claire et finalement, pensée abstraite et transcendante. La concentration prolongée sur telle ou telle forme devient finalement une méditation sur ce qui n'est pas la forme ; de là, elle passe à la contemplation qui est source d'inspiration et d'illumination.

Suivez ces concepts dont vous, qui avez étudié la science de la méditation, savez qu'ils en constituent les stades reconnus ; notez comment **chaque stade est de nature créatrice** et comment chaque stade produit des changements créateurs ; notez que – en ce

qui concerne l'humanité – les mots : "L'homme est tel qu'il pense en son cœur" est une déclaration très importante et peuvent être compris en un sens scientifique aussi bien que planétaire.

En ce qui concerne le processus méditatif créateur, le diagramme suivant aidera peut-être à clarifier votre pensée. [6@214]



Les pronostics concernant l'avenir

[2@249]

1. *La phraséologie des Écoles de médecine sera de plus en plus basée sur la vibration et sera exprimée en termes de son et de couleur.*
2. *L'enseignement religieux du monde et l'inculcation de la vertu seront également communiqués en termes de couleur.* Les êtres seront finalement groupés sous la couleur de leurs Rayons, ce qui sera possible quand la race humaine aura développé la faculté de voir les auras. Le nombre de clairvoyants est déjà plus grand qu'on peut le concevoir, par suite de la réticence du véritable psychique.
3. *La science des nombres, étant en réalité la science de la couleur et du son, changera aussi quelque peu sa phraséologie et les couleurs remplaceront finalement les chiffres.*
4. *Les Lois qui gouvernent l'érection des grandes constructions, et la manipulation de poids importants, seront un [2@250] jour comprises en termes de son.* Le cycle retourne, et dans les jours à venir sera perçue la réapparition de la capacité des Lémuriens et des premiers Atlantéens de soulever de grandes masses, cette fois-ci sur un tour supérieur de la spirale. La compréhension mentale de la méthode sera développée. Ces masses furent élevées grâce à l'habileté des premiers constructeurs à créer un vide par le son, et à l'utiliser pour leurs propres desseins.

5. *Il sera révélé que la destruction peut être réalisée par la manipulation de certaines couleurs et par l'emploi du son unifié.* Par ces moyens, de terribles effets seront obtenus. La couleur peut détruire, exactement comme elle peut guérir ; le son peut désintégrer, exactement comme il peut réaliser la cohésion ; ces deux pensées renferment le prochain pas en avant pour la science de l'avenir immédiat. Les lois de la Vibration sont sur le point d'être largement étudiées et comprises et l'emploi de cette connaissance de la vibration sur les plans physiques amènera bien des développements intéressants. Ils constitueront en partie une extension de l'étude de la guerre et de ses effets psychologiques et autres. Il a été, par exemple, obtenu davantage d'effets par le son des grands canons que par l'impact du projectile sur le plan physique. Ces effets sont jusqu'ici pratiquement méconnus et sont largement éthériques et astraux.
6. *La musique sera très utilisée dans la construction* et dans une centaine d'années, ce sera une caractéristique d'un certain travail de nature constructive. Ceci vous paraît complètement impossible mais constituera simplement l'utilisation du son dirigé pour accomplir certaines fins.

LES MÉDITATIONS SPÉCIFIQUES

[6@130]

Je vais revenir à un aspect de l'ancien système d'instruction : je vous donnerai des indications et de brèves injonctions, vous laissant interpréter vous-même, faire une juste application et en bénéficier ou non, selon ce qui vous semblera préférable. Ces injonctions prendront la forme de *six déclarations, phrases ou aphorismes* contenant pour vous un message particulier que vous pouvez saisir si vous prenez chacune de ces phrases dans votre méditation quotidienne. Vous avez une année pour cela, et pouvez donc faire de ces six déclarations, six pensées-semences pour la méditation, ou la pensée réfléchie ; une pour chaque mois, pendant six mois.

Puis recommencez en pensant que, pendant la deuxième série de six mois, vous ferez votre possible pour que les effets de la précédente période de réflexion deviennent un facteur dynamique de votre vie. De cette manière, vous extérioriserez les résultats du cycle antérieur de réflexion spirituelle et mentale. Votre réalisation subjective pourra ainsi devenir un événement objectif.

Faites cet exercice chaque matin à la fin de votre travail d'alignement, en essayant de maintenir le mental ferme dans la lumière et de parvenir, autant que vous le pourrez, à la qualité réfléchie de l'âme lorsqu'elle est en méditation profonde. Ce ne sera pas facile au début, mais, si vous vous conformez fidèlement aux instructions, vous obtiendrez consciemment un progrès certain.

Je suggère dix minutes de réflexion chaque jour – crayon en main, si vous préférez – ; puis – pendant la journée – garder la pensée-semence ou déclaration à l'arrière-plan de votre pensée. Elle pourra s'y développer. De cette façon, vous parviendrez non seulement à la signification de vos indications ou instructions personnelles – car c'est peut-être ce qu'elles se révéleront être, si vous arrivez à leur signification prévue –, mais, en même temps, vous apprendrez à cultiver le "double mode de vie" du disciple consacré. Il se sert en même temps du mental inférieur et du mental supérieur, et le courant d'activité et de pensée spirituelles [6@131] se déverse consciemment, pendant que la trame extérieure de la vie devient de plus en plus utile.

[6@172]

Même du point de vue de la Hiérarchie, la Volonté divine dans son essence demeure un grand mystère ; malgré cela, la Hiérarchie peut "connaître et servir" le Dessein, et Elle le fait ; le Dessein est l'aspect de la Volonté divine qui cherche une expression immédiate sur terre. La Hiérarchie est le distributeur d'énergie, l'énergie de l'Amour. Donc, dans la mesure où le Dessein de la Volonté de Dieu – connue et comprise dans la Chambre du Conseil de Shamballa – s'efforce d'influencer la volonté humaine, c'est une expression en termes hiérarchiques de la Volonté-de-Bien et, [6@173] en termes humains, de la bonne volonté aimante, ou de l'intention ferme d'aboutir à de justes relations humaines.

La méditation de la Hiérarchie

[6@197]

La méditation opère la transformation du désir de l'être humain ordinaire de notre planète, en volonté spirituelle, qui est toujours l'agent du Dessein. C'est donc la [6@198] méditation qui produit l'alignement individuel, de groupe et planétaire ; cet alignement est toujours le premier stade de l'objectif de la méditation, et le stade final et permanent atteint.

La méditation est essentiellement l'instrument le plus élevé et la consommation parfaite du troisième aspect divin, celui de l'Activité intelligente, et – comme je l'ai déjà fait remarquer – elle est poursuivie, sous tous les angles possibles, à l'intérieur du cercle infranchissable du Mental Universel.

C'est l'Incitateur essentiel et divin, l'agent créateur prédominant et le facteur qui fusionne et unifie tous les aspects de la grande Hiérarchie de l'Existence, reliée à la nature spirituelle fondamentale de notre planète. C'est notre principal héritage du précédent Système solaire : le mental ou intellect actif.

La méditation amène l'alignement créateur de l'instinct, de l'intellect et de l'intuition, ainsi que l'identification consciente. Elle relie – en une unité indissoluble – le mental prétendu inférieur ou concret, le mental de groupe, le mental hiérarchique et le Mental universel. Elle conduit à l'alignement conscient des centres du disciple ainsi qu'à celui des trois Centres planétaires ; par nature, elle invoque, demande, fusionne, reçoit et distribue.

Chez le disciple, c'est l'agent qui crée ou construit l'antahkarana, gouverne – par l'âme ou la Triade spirituelle – le centre de la tête, qui est le point focal, d'appel spirituel et de réception spirituelle ; elle gouverne aussi le centre ajna – situé entre les sourcils – qui est, chez le disciple, l'agent primordial de distribution de l'énergie spirituelle.

Dans la Hiérarchie, la méditation prend deux formes majeures [6@199] et – vous devez vous en souvenir – dans ce grand centre spirituel, la méditation est une habitude instinctive, qui n'a nul besoin d'un processus imposé.

1. La méditation est ce qui met en mouvement la réponse hiérarchique à l'appel invocatoire s'élevant des trois mondes, principalement à l'appel invocatoire conscient de tous ceux qui lancent un appel mystique et de tous ceux qui emploient la méthode de la méditation occulte et de l'invocation directe.
2. La méditation est la manière instinctive par laquelle la Hiérarchie – en réponse à l'invocation issue des trois mondes – aborde le Centre supérieur, Shamballa ; alors, la Hiérarchie évoque les énergies, les Êtres et l'afflux spirituel qu'exige le service hiérarchique dans l'avenir immédiat. C'est aussi – dans un sens unique – la technique par laquelle les Maîtres eux-mêmes se préparent à *la sixième initiation*, conditionnant ainsi le Sentier de Vie sur lequel ils se trouveront finalement et d'où ils passeront à des entreprises cosmiques supérieures.

[6@215]

Les sept degrés de la méditation de la Hiérarchie et du Nouveau Groupe des Serviteurs du monde

En vue du but que nous poursuivons, nous allons les diviser en sept degrés, quatre pouvant être considérés comme individuels, et les trois autres comme d'un genre représentatif de leur nature de groupe :

1. **Le désir.** Il conduit à obtenir, dans les trois mondes, ce que désire ou souhaite l'homme inférieur ; cela ira des désirs des types d'êtres humains les plus bas, jusqu'aux désirs du mystique plein d'aspiration et d'inclusivité, en passant par tous les types intermédiaires.
2. **La prière.** C'est le stade où l'aspirant, le mystique ou l'homme d'inclination spirituelle, fusionne le désir personnel avec l'aspiration à la relation et au contact de l'âme ; il découvre, par l'efficacité prouvée de la prière, des pouvoirs plus subtils et le fait du dualisme essentiel de la vie ; il s'aperçoit que lui-même est à la fois un soi inférieur et un Soi supérieur.
3. **La réflexion mentale ou pensée concentrée.** Cela, avec le temps, engendre l'intégration et la réussite véritable de la personnalité dans les trois mondes, ce qui conduit finalement à la maîtrise de la réflexion, et à la pensée scientifique ou

concentrée. Ce genre de pensée a produit toutes les merveilles créatrices de notre civilisation moderne et elle trouve son apogée dans la concentration obtenue au cours de la méditation occulte. Cette méditation entraîne finalement la réorientation de la personnalité et la fusion avec l'âme.

- 4. La méditation pure.** C'est une attitude mentale concentrée et une réflexion stable. Elle est de nature créatrice, car elle crée le "nouvel homme en Christ" et produit la *personnalité infusée par l'âme*. Cette personnalité se met alors à recréer son entourage et à coopérer consciemment au travail créateur de la Hiérarchie. Si peu que vous puissiez vous en rendre compte, toutes ces expressions de la méditation humaine ou de la pensée concentrée – qu'il s'agisse du désir concernant des objectifs physiques ou émotionnels, ou des aspects supérieurs de l'aspiration spirituelle et concentrée – [6@216] créent véritablement ce qui est désiré. Ceci est également vrai des trois stades suivants, car ils sont intelligemment et effectivement créateurs.

Les trois autres stades de la méditation sont les suivants.

- 1. L'adoration.** C'est la reconnaissance unanime de l'humanité, et la réflexion qui s'ensuit, sur le fait de la Transcendance divine et de l'immanence divine. Elle est pratiquée par les religions mondiales, et elle a créé le sentier de retour au centre, ou source de la vie divine, dont les religions mondiales et le cœur de l'homme portent également témoignage.
- 2. L'Invocation et l'Évocation.** Cette forme de méditation dynamique et spirituelle est pour une large part entre les mains du Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde, et entre celles des hommes et des femmes de bonne volonté en tous pays. En général, ils ne se connaissent pas entre eux, mais tous luttent et pensent de manière créatrice, en vue de l'élévation de l'humanité. Ils travaillent ardemment à la création d'un nouvel ordre mondial, et pour la manifestation d'une civilisation nettement plus spirituelle.
- 3. La méditation ashramique.** Elle est basée sur l'évocation de la réponse humaine aux valeurs spirituelles supérieures ; elle s'occupe de la création de conditions propres à l'épanouissement de ces valeurs nouvelles, selon le Plan divin. Elle est focalisée sur l'aspect immédiat du Sentier que l'humanité doit fouler ; son but est de lancer dans l'activité créatrice les désirs, les aspirations, les réflexions et la méditation [6@217] concentrée des hommes, quel que soit leur niveau particulier d'évolution, afin d'instaurer un mouvement invincible, puissant et cohérent, dont le résultat devra être et sera la création du nouveau Ciel et de la nouvelle Terre. Ceci est une manière d'exprimer la signification de la venue du Royaume de Dieu sur terre, et la création d'un ordre nouveau et d'une nouvelle manière de vivre. Il y a des points de crise aux moments de tension extrême dans le travail méditatif de tous les ashrams hiérarchiques. Au moment de la nouvelle Lune et de la pleine Lune, tous les membres de tous les ashrams entrent en profonde méditation d'invocation et d'évocation.

Leur méditation se divise donc en deux parties.

- La première partie évoque l'inspiration venant des Nirmanakayas avec lesquels ils entrent délibérément en contact.
- La deuxième partie invoque le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde et lui permet par sa réceptivité de se placer sous l'impression hiérarchique.
- Trois fois par an – aux fêtes d'avril, de mai, et de juin : pleine lune du Bélier, Pâques ; pleine lune du Taureau, Wesak ; pleine lune des Gémeaux, Bonne volonté spirituelle – il y a une méditation hiérarchique unanime et simultanée, conduite par le Christ ; ces fêtes invoquent Shamballa ou ce qui

est au-delà des Nirmanakayas, et ne peuvent se dérouler en toute sécurité que si la méditation est unanime, dirigée, et si son inspiration est aussi élevée que possible.

Chaque ashram peut entrer en contact avec les Nirmanakayas en tant que groupe, à des périodes prévues, auxquelles on se prépare dûment.

Seul le groupe tout entier des Ashrams, la Hiérarchie dans son ensemble, peut entrer en contact avec Shamballa.

Le Nouveau groupe invoque la Hiérarchie aux fins d'impression, et il peut recevoir l'impression de n'importe quel ashram par l'intermédiaire des disciples faisant partie de ce Nouveau Groupe.

Ainsi la grande chaîne de contact et le grand canal emprunté par l'influx d'énergie spirituel s'étend de Shamballa à l'humanité, puis, en passant par l'humanité atteint les trois règnes sub-humains ; de cette manière ces règnes inférieurs sont "éclairés et élevés". Tout ceci est accompli par la méditation, [6@218] l'invocation et l'évocation, poursuivies dans un esprit d'adoration, qui est la méthode fondamentale de reconnaissance spirituelle. Ainsi la gloire, qui est cachée dans toutes les formes, est évoquée de manière créatrice et lentement amenée à la manifestation exotérique.

[16@572]

Vous avez ainsi appris la différence entre l'attitude de la masse des gens bien pensants et celle des aspirants et des disciples. Ceci était nécessaire avant qu'une action de plus grande envergure puisse être entreprise. Je voudrais ici faire une pause et vous rappeler que les deux groupes sont nécessaires.

- L'un émotionnel et idéaliste, joue un rôle en cristallisant l'aspiration générale de caractère fluide. Sa responsabilité concerne le public en général.
- L'autre groupe de penseurs entraînés est animé en premier lieu de la *Volonté-de-Bien* – qui est de beaucoup plus importante dans le présent cycle mondial que la *Volonté-de-Paix* – ; ce groupe a pour tâche de provoquer une réponse hiérarchique à l'aspiration [16@573] du premier groupe. Ils focalisent cette aspiration sur le plan mental ; ils créent une forme-pensée qui incarne l'objectif visé et ils lancent "l'appel" qui peut parvenir aux oreilles des Seigneurs de la Libération.

L'invocation prononcée par beaucoup de personnes et l'appel unanime provenant des différents niveaux de la conscience humaine agiront avec force sur les Centres cachés de la "Puissance Libératrice". C'est cet appel concerté que vous devez organiser maintenant. De cette manière, la masse de l'humanité sera stimulée et portée à se déplacer de la Croix mutable sur la Croix fixe et le nouveau cycle mondial inaugurant l'ère du Verseau – l'un des bras de la Croix fixe – sera instauré par l'humanité elle-même.

On pourrait dire, par conséquent, que la Grande Invocation, telle qu'elle a été donnée au début, était destinée à l'usage de ceux qui sont crucifiés sur la Croix mutable, la Croix du changement, tandis que la seconde Invocation est destinée à ceux qui sont crucifiés sur la Croix fixe, la Croix de l'orientation juste. Elle est conçue pour l'usage des hommes dont le but est la *Volonté-de-Bien*, qui ont une conception du service à l'échelle mondiale, et qui sont orientés vers la lumière, lumière de la Connaissance, lumière de la Sagesse et de la Compréhension, et lumière de la Vie elle-même.

Les méditations pour entrer en contact avec le plus grand Tout

[15@390]

Les Rayons de la triple nature inférieure forment alors une seule voie par laquelle l'âme, et plus tard l'énergie de l'esprit, peut entrer en contact avec le plus grand Tout en manifestation [15@391] sur le plan physique, astral et mental.

Lorsque les Techniques d'Intégration et de Fusion ont accompli le travail qu'elles devaient faire, cette Identité spirituelle peut travailler au service de l'humanité et coopérer avec le Plan dans les trois mondes d'entreprise humaine et dans les cinq états de conscience humaine et super humaine.

Ceci conduit le disciple à la période où la *troisième initiation* peut être prise ; alors, des forces encore plus élevées peuvent être mises en jeu et la Technique de Dualité peut être envisagée, conquise et utilisée.

La méditation sur l'intensité et le service magnétique

[5@421]

La méditation que je voudrais vous donner contient deux pensées, **silence et joie**, qui, nourries d'une manière appropriée, signifient force conservée et service magnétique. Continuez l'exercice respiratoire comme auparavant, puis procédez comme suit :

1. Faites revenir de la périphérie votre conscience extérieure et fixez-la à un point de silence dans la tête, à l'endroit où "l'or et le bleu se rencontrent, fusionnent, se mêlent".
2. Efforcez-vous ensuite de percevoir le silence total, lorsque vous y êtes entré et que vous en êtes conscient.
3. De ce point, envoyez une bénédiction :
 - vers le cercle de vos parents et de vos amis les plus proches ;
 - vers vos condisciples ;
 - vers votre groupe d'étudiants ;
 - vers le monde extérieur ;
 - vers moi, votre Frère Tibétain ;
 - vers le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde ;
 - vers la Hiérarchie.
4. Ensuite, visualisant un or vif, réfléchissez à la vraie signification, à la vraie valeur et à la vraie récompense du *silence*.
5. Visualisant ensuite un bleu électrique vif, réfléchissez à la vraie signification, à la vraie valeur et la vraie récompense de la *joie*.
6. Prononcez l'OM trois fois, d'une manière audible, en pensant, tandis que vous le prononcez :
 - à la purification de l'aura ;
 - à faire taire toutes les discordes ;
 - à exprimer la joie. [5@422]

Je voudrais également suggérer que vous établissiez un lien que vous garderiez à l'esprit et qui serait un service pour moi et pour le groupe, entre vous et quatre personnes.

La méditation pour le monde

[5@227]

Travail de méditation

- Alignement avec l'âme et une polarisation consciente et bien définie de cette réalisation aussi haut que possible dans la tête et aussi haut que possible sur le plan mental. Ensuite, effectuez une pause.

Exercice de visualisation

- Considérez ensuite, en imagination, le monde des hommes. Voyez ce monde dans un monde de lumière, avec ici et là certaines localités et certaines zones ou certains centres où la lumière est plus intense.
 - Imaginez ce réseau de lumière avec ces centres de force rayonnants et battant au rythme de l'aspiration du monde.
 - Considérez-vous vous-même comme l'observateur mais également comme un canal parmi les nombreux autres canaux, pour l'énergie de la Hiérarchie spirituelle focalisée en vous par le Maître Morya et déversée en vous par moi, votre Frère Tibétain.
 - Utilisez ensuite une des phrases incarnant votre aspiration et qui apparaît dans vos réponses : [5@228]
 - "L'amour est le stimulant de notre aspiration sur le Sentier.
L'Amour est la substance de notre existence dans le monde.
L'amour est la lumière et la lumière de la liberté pour toutes les créatures.
L'amour bat à travers l'univers en un rythme divin.
L'amour est la conscience de Dieu."
 - Lorsque vous faites cela, imaginez que l'énergie de l'amour se déverse à travers le réseau de lumière, stimulant chacun des très nombreux centres en un rayonnement plus intense.
- Énoncez ensuite l'OM, exhalant le mot dans la personnalité.
- Ensuite, procédez à un travail de méditation, en maintenant le mental fermement dans la lumière ; portez le service que vous faites dans mon groupe, ou n'importe quel autre aspect du travail que vous effectuez dans le monde, dans la lumière, en voyant tout ce que vous amenez en elle comme une partie d'un seul et même grand service.
- Cherchez ensuite à établir le contact avec vos frères de groupe, les maintenant eux aussi comme groupe dans la lumière.

La méditation spécifique sur les centres

[2@82]

Ce qui a demandé à la personnalité plusieurs milliers de vies pour cet établissement n'est pas modifié à la légère quand l'Ego, travaillant dans la conscience inférieure, cherche à effectuer une modification.

Le transfert de polarisation de l'émotionnel au mental, de là au causal et plus tard à l'Esprit triple, entraîne inévitablement une période de grande difficulté, de violent conflit, à la fois intérieurement et avec l'entourage, une intense souffrance, une obscurité et une scission apparentes, toutes ces choses caractérisant la vie de l'aspirant ou du disciple. Quelle est la cause de tout ceci ? et pourquoi en est-il ainsi ?

1. Chaque corps doit être considéré et discipliné séparément et de cette manière épuré.

2. Chaque corps doit être réadapté et aligné.
3. Chaque corps doit être soumis à la repolarisation.
4. Chaque corps est pratiquement reconstruit.
5. Chaque sous-plan au-dessus du quatrième – car sur le quatrième la vie de l'aspirant commence – doit être dominé.
6. Chaque centre doit être graduellement, soigneusement et scientifiquement éveillé, ses rotations doivent être intensifiées, ses radiations électrifiées – si je peux emprunter ce terme et l'appliquer aux centres – et sa force démontrée à travers la dimension la plus élevée. [2@83]
7. Chaque centre éthérique doit être magnétiquement relié, en complet alignement avec les centres correspondants dans les corps émotionnel et mental, afin que l'influx de force ne soit pas obstrué.
8. Chaque centre doit être alors éveillé de nouveau par le Feu sacré jusqu'à ce que les radiations, la rapidité de vibration et les couleurs soient accordées à la note égoïque. Ceci est une partie du travail de l'initiation.

La méditation pour développer la réflexion spirituelle

[5@86]

Ce service n'est que l'expression sur le plan physique des attitudes et des activités de l'âme telles que l'âme les manifeste sur son propre niveau de conscience. Une phase de ce double travail, la phase de réflexion, opère en une compréhension et une expression croissantes de vie intentionnelle ou de "vie ayant un but". Elle conduit à un mode d'existence bâti sur un programme planifié qui s'approche dans toute la mesure possible du Plan hiérarchique et des impulsions Hiérarchiques de vie.

La seconde phase, qui s'accomplit dans la juste [5@87] méditation, est une phase de retrait net et conscient. Si elle est poursuivie correctement, délibérément, et aussi régulièrement, elle amènera finalement un rapport réciproque et télépathique extrêmement fructueux entre les disciples d'un groupe, et entre le disciple individuel, le Maître et le plus grand Ashram. Elle rendra également le disciple sensible aux "vagues de dons" supérieures. **La méditation tout entière, en ses deux parties, implique donc la liaison entre la tête et le cœur, entre l'approche mystique et l'approche occulte et également entre la perception et la connaissance.**

C'est seulement du centre cardiaque que peuvent s'écouler les lignes d'énergie qui relient et qui lient.

Ce centre cardiaque, une fois qu'il est correctement magnétique et rayonnant, relie les disciples entre eux et au monde entier. Il produira aussi l'action réciproque et télépathique tant souhaitée et utile à la Hiérarchie spirituelle d'une manière si constructive, à condition qu'il soit établi au sein d'un groupe de disciples consacrés, dédiés au service de l'humanité.

La méditation pour la purification des trois corps de la personnalité

[5@223]

La méditation pour la santé astrale

Voulez-vous, chaque jour, dire le mantram suivant :

"Au sein du cercle de la volonté de Dieu, je demeure.

En dehors du rayon d'action du monde du mirage, je prends place.

Et là je demeure. [5@224]

Devant la porte ouverte qui justement révèle un Chemin éclairé différent,

J'entends demeurer.
Devant la Présence, je prendrai ma place
et là, je demeurerai fermement.
Et en demeurant ainsi, je verrai."

Trois mots se détachent dans ce mantram ; sur eux, j'appelle votre attention : *chemin, présence et vision.*

[5@457]

La marque du véritable aspirant est que les trois parties de sa nature inférieure sont plus ou moins liées à sa nature supérieure, formant ainsi une unité. Il en résulte deux choses.

1. Les trois parties de la personnalité peuvent réagir dans une certaine mesure simultanément à la vie et à l'énergie de l'âme.
2. Toutes les difficultés et les épreuves, karmiques ou éducatives, servant de tests ou de purification sont ressenties en même temps dans les trois corps.

C'est une bonne chose, mais le progrès du disciple s'en trouve compliqué, car il lui faut se battre sur les trois champs de bataille en même temps.

[5@422]

La purification de la personnalité et la réalisation de davantage de lumière sur le chemin sont toujours une préparation en vue d'un service accru et plus adéquat.

Contentez-vous de demeurer ferme, mon frère, et laissez passer au-dessus de vous, sans y prêter attention, le tourbillon de la vie et le bruit des affaires du monde. Établissez en vous un point de calme et apprenez à vous y retirer et, oubliant tout ce qui se passe à l'extérieur, à y vivre la vie de la sérénité spirituelle.

Les mots *détachement et service* ont pour vous une signification profonde et très réelle, mais il se peut que leur familiarité même, comme expression de vos objectifs spirituels, milite quelque peu contre leur propre utilité.

Joie et sérénité sont les deux mots que je voudrais parvenir à ajouter à ce que contiennent vos pensées.

[5@495]

Méditation personnelle

1. Détendez-vous. Identifiez-vous avec l'âme et efforcez-vous d'éliminer la conscience personnelle. C'est là que se trouve votre champ de bataille. Un intérêt intense envers quelque chose d'autre est votre principale voie d'évasion.
2. Énoncez l'OM, cherchant à faire appel à l'âme. Cet énoncé de l'OM est dirigé par vous vers le haut, par la personnalité vers l'âme qui plane au-dessus de vous et qui attend. C'est le triple appel des véhicules de votre personnalité.
3. Acceptez le contact et la réponse et croyez qu'ils existent. C'est là que vous trouverez la libération, dans cette croyance en l'existence de l'âme et ses rapports avec vous.
4. Méditez ensuite sur les implications, utilisant connaissance et mental en tant que méthode de compréhension. Acceptez les implications auxquelles vous parvenez, à condition qu'elles soient les plus élevées que vous puissiez atteindre.
5. Centrez votre conscience dans le centre ajna, centre de force et d'intégration de la personnalité. Ensuite, énoncez de nouveau l'OM., cette fois comme âme.
6. Puis, de nouveau, énoncez l'OM comme âme et voyez-le :
 - purifier le mental, de manière que disparaisse l'illusion du soi séparé ;

- chasser les préoccupations égoïstes et y substituer un intense intérêt pour l'humanité et le Plan de Dieu pour l'homme ;
 - vitaliser le véhicule éthérique, de manière que le corps physique soit galvanisé pour le service et inondé de vitalité ;
Et croyez qu'il en est ainsi.
7. Ensuite, établissant le lien conscient avec l'âme, le soi réel et inclusif, allez à votre travail.

***La méditation pour obtenir plus d'effet positif sur l'entourage,
en diminuant l'effet destructeur***

[5@244] *Lettre à un disciple*

"Au cours de leçons précédentes, je m'efforçais d'éveiller en vous l'idée du risque consistant à assumer constamment la position de "celui situé au centre". Cette attitude, comme celle à laquelle je me réfère aujourd'hui, est également un trait distinctif d'une âme de premier Rayon ; la présence de ces deux attitudes – celui qui est au centre et celui qui demeure seul – indique que votre âme de premier Rayon commence à exercer une certaine maîtrise sur votre personnalité. N'est-ce pas réellement encourageant ? Vous êtes sur le point de [5@245] constater les résultats du travail que vous avez accompli sur votre propre nature.

Si vous pouvez accepter ce que j'ai à vous dire relativement aux aspects destructeurs de votre contact avec l'âme, vous pourriez alors vous épargner beaucoup de difficultés et d'ennuis et les épargner également aux autres. Vous pourriez avec raison me demander de quelle manière vous pouvez contrebalancer ces tendances. Je ne pourrais vous répondre qu'en vous disant des vérités simples et ordinaires, si simples et si ordinaires que leur valeur scientifique en est facilement oubliée. Je vous dis donc : *ne vous intéressez pas à la vie de votre personnalité, à ses contacts et ses affaires, et substituez à cet intérêt un intérêt dynamique pour le travail du monde.*

Ne parvenez pas à ce détachement par une intensification des attitudes de votre personnalité de sixième Rayon ; nous ne recherchons pas la société des fanatiques. Parvenez-y en approfondissant votre nature aimante, lorsqu'elle inclut les autres et exclut votre propre nature inférieure. Je vous dis : travaillez avec détachement et, du fait que vous ne demandez rien pour le soi séparé, toutes choses viendront par conséquent vers vous. Vous ne demeurerez pas seul mais vous fonctionnerez comme une unité magnétique qui attire dans le service du groupe. C'est donc là que réside votre problème immédiat. Il faut que vous appreniez à être décentralisé et à sortir du centre de votre propre image. *Il faut que vous appreniez à être magnétique, à construire et non pas à détruire.*"

La méditation pour améliorer l'aspect aimant venant de l'âme

[5@248]

La méditation suivante doit être faite dans le cœur, non pas dans le cœur physique mais dans le centre cardiaque entre les omoplates et dans le corps éthérique. Toutefois, après que la conscience ait été nettement centrée dans le corps éthérique, la pensée ne doit pas se maintenir sur le centre cardiaque.

1. Alignement avec l'âme, devant être exécuté aussi rapidement que possible, jusqu'à ce qu'il devienne finalement presque instantané. Dîtes ensuite délibérément :
"Je suis l'âme.
L'âme, c'est moi."

2. Centrez ensuite votre conscience sur l'aspect aimant de votre nature, cette énergie qui s'écoule par le centre cardiaque, et efforcez-vous de la maintenir fermement là. Toutefois, oubliez l'existence du centre cardiaque et maintenez votre pensée surtout sur l'aspect aimant de l'âme. Dites alors :
"Je déverse l'amour sur les enfants des hommes."
3. Réfléchissez ensuite pendant quinze minutes sur la nature et la signification de l'amour.
4. Après avoir réfléchi, chaque mois, pendant trois semaines sur le sujet de l'amour, vous pouvez, durant la quatrième semaine, étudier avec soin les pensées qui vous sont venues à l'esprit relativement à ce thème. Vous pouvez le faire sous les trois angles suivants :
 - Action, juste ou non, dans l'expression de l'amour.
 - Motifs élevés ou inférieurs dans l'expression de l'amour.
 - Activité de l'âme dans l'expression de l'amour.

L'expression d'Amour du sixième Rayon est généralement idéaliste et animée par le fanatisme ; l'amour véritable lui-même est souvent absent, et on observe que ce que la personne pense elle-même être l'amour est souvent imposé aux autres. Dans le cas du Christ, c'était [5@249] l'énergie d'Amour de deuxième Rayon qui dominait Sa personnalité de sixième Rayon. Lentement, graduellement, cette domination doit commencer à se manifester en vous.

La méditation pour une stimulation dynamique de l'âme

[5@346]

1. Alignement atteint consciemment et aussi rapidement que possible.
2. Ensuite, en vos propres mots et maintenant le mental fermement dans la lumière tout en vous centralisant aussi haut dans la tête que possible offrez-vous à l'âme afin d'être rechargé par elle.
3. Faites ensuite trois minutes – c'est un temps déjà assez long, mon frère – de silence complet, maintenant, si vous le pouvez, la conscience immobile. La recharge de lumière et de force spirituelles peut alors se faire.
Elle est faite par l'âme, votre soi véritable vous accueillant, vous sa personnalité, en elle-même ; c'est un processus d'identification auquel vous devez vous efforcer de parvenir. C'est ce que les mystiques de l'Église catholique appellent la "paix véritable de l'union".
4. À cela doit succéder un moment où vous cherchez à réaliser que ce que l'âme a fait est une chose réelle. Ceci implique que les processus mentaux reprennent leur activité.
5. Ensuite, utilisant l'imagination créatrice, faites descendre cette "électrification", cette stimulation et cette illumination dans le corps émotionnel [5@347], le purifiant ainsi et vous efforçant de dissiper ses mirages. Que cela soit fait à travers tout le corps astral.
6. Considérez-vous ensuite, dans la conscience du cerveau physique, recevant consciemment la force et la sagesse dont vous avez besoin pour le service.

Allez ensuite vers vos activités et votre service, comptant obtenir des résultats et les attendant.

La méditation pour un alignement meilleur dans le rayonnement guérisseur

[5@348]

Préparez-vous à la fois pour une vision plus profonde et pour un nouveau cycle d'épreuve.

Ce devrait être une attitude fermement "maintenue en l'être **[5@349]** spirituel".

En raison des affiliations de Rayon, cela signifie se tenir dans le rayonnement de l'amour, amour qui ne faiblit pas et qui ne permet à aucune réaction de la personnalité de l'altérer.

Je me réfère ici à l'amour et à la patience de l'âme et non pas à l'une des expressions émotionnelles d'un corps astral bien développé tel que celui que vous avez certainement. Un semblable corps astral, dûment discipliné, devient un canal pour l'âme ; pour le groupe, il est un actif certain et d'une grande utilité.

On considère souvent la méditation comme le moyen d'établir le contact avec l'âme. Cependant, on oublie souvent que ce contact est amené très fréquemment :

- par une attitude intérieure réfléchie du mental ;
- par une vie consacrée au service et au désintéressement ;
- par la détermination de discipliner la nature inférieure de manière qu'elle devienne un véritable canal pour l'âme.

Lorsque ces trois méthodes de développement sont pleinement pratiquées et se transforment en une tendance générale de la vie ou en habitudes permanentes, la méditation peut revêtir un autre genre d'utilité et servir de technique pour le développement de l'intuition et pour la solution des problèmes de groupe.

Je vous demande maintenant de consacrer vos réflexions méditatives aux six questions suivantes, fondées sur ces pensées-semences et d'y répondre ; prenez-en *une par mois, pendant six mois* :

1. Pourquoi les mains sont-elles les centres de distribution pour la guérison, et que symbolisent-elles ?
2. Quels sont les trois principaux aspects devant être considérés dans tout véritable diagnostic ?
3. Quel est le corps qu'affecte surtout le facteur temps et pour quelle raison ?
4. "L'abstraction occulte", relativement au patient, se manifeste dans deux directions. Quelles sont ces deux directions ? Quel est l'objet de cette abstraction ?
5. Pensez-vous que le karma d'un homme doit inévitablement conduire toujours à la guérison physique dans cette incarnation particulière ?
6. Quel aspect de l'amour le guérisseur utilise-t-il lorsqu'il traite un patient ?

La méditation pour fusionner les deux Rayons de l'âme et de la personnalité

[5@126]

Chaque disciple a toujours besoin de développer un alignement plus étroit et plus direct entre l'âme et la personnalité.

"Ce qu'il convient que vous fassiez est de focaliser l'énergie de votre âme dans votre *corps astral du sixième Rayon* au lieu de le faire dans votre mental, de façon que l'amour intelligent puisse devenir votre principale caractéristique. Ce transfert produira pour vous et en vous certaines conséquences : **[5@127]**

1. Il provoquera un bouleversement temporaire dans votre existence et naturellement affectera votre plexus solaire, amenant une période de réelles difficultés.

2. Il fera passer l'énergie de l'âme et la force du mental dans les domaines des émotions et de la réponse sensible et sensitive, augmentant considérablement par là votre utilité mais augmentant aussi pour vous la "peine affreuse de la vie elle-même". C'est là une souffrance avec laquelle tous les disciples doivent apprendre à vivre et qui doit inévitablement les atteindre.
3. Il stimulera les cellules de votre cerveau et lancera en activité beaucoup d'autres cellules jusque là endormies, vous rendant ainsi capable d'un service accru d'une nature différente de celle que vous connaissez actuellement. Ce transfert vous conduira à rechercher si votre champ de service actuel est bien pour vous un champ légitime ou, s'il l'est, ce que vous devez faire pour "changer la nature de la graine qui doit y être semée". Vous comprendrez à quoi je me réfère sans que j'ai besoin d'insister davantage.

Pour faire plus étroitement *fusionner vos deux Rayons majeurs* de manière que la personnalité soit subordonnée à l'âme, il convient pour cela d'effectuer une méditation spécifique."

[15@391]

L'unité isolée, thème de la méditation pour le disciple du Rayon I

L'unité isolée est le stade de conscience qui voit le tout comme un et qui se considère, non pas théoriquement mais comme un fait réel, comme identifié avec ce tout. C'est un tout qui est "isolé" dans la conscience de l'homme, et non pas l'homme lui-même qui se considère comme isolé.

Le mot [15@392] "isolé" se réfère à cet organisme complet et organisé dont l'homme peut sentir et savoir qu'il est lui-même une partie.

Le mot "unité" exprime le rapport existant entre lui et le tout. Il est donc évident que ce tout constitue quelque chose qui est progressivement saisi.

La méditation sur ce thème produira :

1. *une nette illumination du mental*, car alors celui-ci se trouvera uni avec le Mental universel, et toutes les voies de Dieu et tous les plans de Dieu lui deviendront révélés ;
2. *l'imagination créatrice* qui sera puissamment évoquée en réponse à cette révélation ; les moyens et les méthodes de coopération seront développés d'une manière sensible ; le disciple deviendra un coopérateur créateur et non pas seulement un serviteur obéissant du Plan ;
3. *une vie inspirée par le désir de servir l'humanité et de coopérer avec les Gardiens du Plan*. Ceci amènera la pleine force de la vie de l'âme, produisant temporairement un violent conflit entre le rayon de la personnalité et celui de l'âme, mais produisant aussi une subordination persistante de l'inférieur au supérieur, du mineur au majeur.

La méditation pour stabiliser le corps émotionnel par la fermeture du plexus solaire et le transfert vers le centre ajna

[5@212]

Comme vous apprenez à faire passer de dessous le diaphragme vers les centres supérieurs la force de votre âme, - ce qui est le problème de tous les disciples à l'entraînement -, votre condition physique s'améliorera.

Cependant, une des premières choses que vous aurez à faire est de fermer le centre du plexus solaire à l'entrée des forces venant du plan astral et de l'ouvrir à l'entrée des forces provenant des niveaux de l'âme, en passant par le centre de la tête. Il faut également que

vous appreniez à fonctionner avec plus de puissance du centre se trouvant entre les sourcils, le centre ajna.

Pour amener ce changement du centre du plexus solaire vers le centre ajna : une méditation appropriée et une respiration également appropriée.

1. Commencez votre travail de méditation en imaginant – grand est le pouvoir de l'imagination créatrice – que vous transportez consciemment les forces qui entrent dans le centre du plexus solaire vers le centre ajna.
 - *Aspirez* en comptant jusqu'à six et imaginez pendant que vous le faites que vous rassemblez la force du centre du plexus solaire – par cet acte d'aspiration – vers la tête. Voyez cette force montant là, le long de la colonne vertébrale.
 - Ensuite, tout en comptant jusqu'à huit, pensez aux forces venant du plan astral et voyez-les se perdre dans un océan d'amour intelligent. Au cours du chemin, montant le long de la colonne vertébrale, elles se mélangent à la force active du centre cardiaque qui s'éveille.
 - Exhalez ensuite en comptant jusqu'à six et tout en le faisant, rendez-vous bien compte que ces forces se **[5@213]** déversent vers le monde des hommes en passant par le centre entre les sourcils. Ce centre est celui de la triple personnalité intégrée et consacrée.
 - *Aspiration* Comptez jusqu'à 6, assemblez les forces dans la tête.
 - *Intermède* Comptez jusqu'à 8, les forces s'unissent et se mélangent.
 - *Exhalation* Comptez jusqu'à 6, bénissant le monde.
 - *Intermède* Comptez jusqu'à 8, rendez-vous compte de ce que vous avez fait.

Cet exercice aidera à fermer le centre du plexus solaire et à stabiliser le corps émotionnel ; incidemment, il devrait aider également à améliorer votre condition physique générale.

2. Ensuite, maintenant fermement la conscience dans la tête, à la fin du dernier intermède, dites l'évocation suivante :

"Puisse l'énergie du divin Soi m'inspirer
et la lumière de l'âme me diriger.
Puis-je être conduit des ténèbres vers la Lumière,
de l'irréel vers le Réel,
de la mort vers l'Immortalité."
3. Ensuite, maintenant toujours la conscience dans la tête, et visualisant une sphère d'un bleu électrique profond, éclatante et vivante, dites les paroles suivantes, en vous efforçant d'en comprendre la signification :

"Je demeure en l'Être spirituel
et, comme âme, je sers.
Je demeure au sein de la Lumière
et, la lumière brillant à travers ma forme,
j'irradie cette lumière.
Je demeure au sein de l'Amour de Dieu
et, cet Amour jaillissant du cœur et à travers le cœur,
je magnétise ceux que je cherche à aider."
4. Réfléchissez pendant cinq minutes à la signification spirituelle des quatre mots suivants : Stabilité, Sérénité **[5@214]**, Force, Service, en prenant pendant un mois un mot par semaine. Pendant une durée de six mois, intégrez-les dans votre nature même, aidant ainsi à s'accomplir le travail consistant à clore le plexus solaire et à transmuier sa force.

*La méditation pour obtenir la meilleure intensité
dans chaque événement et dans le temps*

[5@105]

1. Éliminez tout ce qui est forme de votre travail de méditation, conservez un silence parfait en centrant votre attention sur le Seigneur d'Amour, qui est l'âme. Arrêtez vos processus de pensée, ce qui pour vous n'est pas difficile, et n'utilisez pas la pensée-semence. Écoutez et aspirez.
Terminez chaque méditation en déversant l'amour vers tous les êtres. Cette pensée constitue une grande libération ; chacun de vous, dans le groupe de disciples que je cherche à former, a besoin de se libérer de quelque chose.
2. Avant de pouvoir vous conduire vers le prochain développement, je voudrais que vous relâchiez votre pression mentale et même la dévotion qui a gouverné la plus grande partie des expériences de votre existence. Jusqu'en mai, centrez vos pensées, vos [5@106] méditations, votre service sur le fait d'être, et vous verrez que la récompense sera grande. Ne mettez pas cette suggestion en doute mais, dans cette pensée d'être, trouvez votre voie vers le centre de vie à partir duquel est accompli tout travail occulte.

LA MÉDITATION PENDANT LES CINQ JOURS DE PLEINE LUNE

[13@482]

Je vous demande de garder clairement à l'esprit les trois groupes d'énergies spirituelles qui – *au moment des pleines Lunes d'avril, de mai et de juin* – seront mises en activité et aideront l'humanité dans sa tâche majeure de reconstruction d'un monde nouveau et meilleur :

- **Les Forces de Restauration.** Elles travailleront à rétablir la santé morale et psychologique, réalisant ainsi la résurrection de l'humanité qui la fait sortir du cycle de mort qu'elle a traversé. Le rétablissement de la condition mentale des hommes en vue d'une prise de contact plus saine et plus heureuse avec la vie est l'objectif primordial. Ces forces engendreront l'apparition de la nouvelle Civilisation – qui est précisément le travail créateur de l'homme.
- **Les Forces d'Illumination.** Lorsqu'elles seront lâchées sur terre, elles produiront la perception claire du Plan que la Hiérarchie désire voir mettre en œuvre, la révélation des questions qui se posent, dans leur succession juste et possible ; elles donneront aussi le sens des proportions à la pensée humaine et, en plus, l'appréciation des valeurs spirituelles devant déterminer les modes d'action objectifs. Ces Forces sauveront les gains culturels du passé – passé mort et disparu, dont peu de choses devra être restauré – et elles construiront, sur les cultures fondamentales du passé, la culture nouvelle et meilleure qui caractérisera le Nouvel Âge.
- **Les Forces de Reconstruction.** Elles introduiront une ère d'activité créatrice prononcée, et permettront la reconstruction du monde tangible selon des lignes nouvelles. La destruction totale des formes anciennes rendra ceci nécessaire. C'est ce grand groupe de Forces qui sera mis en mouvement par le Christ à la pleine Lune de juin ; le point focal de leur [13@483] travail sera nettement sur le plan physique. Leur tâche est de précipiter et d'amener en manifestation le travail que les Forces de Restauration et d'Illumination ont rendu possible subjectivement. On pourrait considérer ces Forces comme incarnant et affirmant le "nouveau matérialisme". Ceci est une déclaration digne de notre plus grande attention. Il est essentiel de nous souvenir, alors que nous envisageons les activités du futur processus de reconstruction, que la Matière, la Substance et leur fusion en formes vivantes sont des aspects de la Divinité ; c'est la prostitution de la Matière à des fins égoïstes et dans un dessein séparatif qui a causé la misère, la souffrance, l'échec et le mal qui ont caractérisé la carrière de l'humanité au cours des Âges, et qui ont précipité cette Guerre Mondiale [1914-1945].

[5@535]

À l'approche de la pleine lune, chaque mois, pendant cinq jours, remplacez votre travail habituel de méditation par le suivant.

1. Comme âme, reliez-vous à vos frères de groupe et à tous ceux qui sont près de vous sur les plans intérieurs et répandez l'esprit d'amour et de paix.
2. Faites ensuite l'exercice de visualisation suivant après avoir centré votre conscience dans la tête.
 - Dans votre œil mental, voyez un lac aux eaux bleues, entièrement entouré de montagnes.
 - C'est la nuit ; sur le lac, on n'entend aucun son, sauf le clapotis de l'eau sur la coque du petit bateau où vous êtes assis. Vous ne pouvez rien voir.

- Ensuite, comme votre bateau se balance sur les eaux du lac, observez l'aube qui s'éveille lentement à l'est derrière les sommets des montagnes.
 - Voyant la lumière croître, vous devenez conscient de la présence d'autres bateaux qui tous se dirigent lentement vers l'or qui miroite à l'extrémité orientale du lac.
 - Vous êtes ensuite entièrement libre de choisir la suite des exercices de visualisation. Je laisse ce [5@536] tableau inachevé, vous donnant ainsi l'occasion de développer votre imagination créatrice.
3. Élevant ensuite votre conscience dans la tête aussi haut que possible, méditez "dans la lumière" sur les pensées-semences suivantes.
- *Premier mois* : Pour moi, il n'y a pas d'autre lumière que celle des autres. S'ils sont dans les ténèbres, dans les ténèbres je vais.
 - *Deuxième mois* : Je suis une fenêtre à travers laquelle la lumière peut briller. Cette lumière doit atteindre mes semblables.
 - *Troisième mois* : Au service du plus proche et du plus éloigné, je dois chaque jour dédier mes principaux efforts.
 - *Quatrième mois* : Je ne guéris pas avec mes mains. Je guéris par la parole. Ainsi, je dois apprendre à parler et à parler comme il convient.
 - *Cinquième mois* : Le mental révèle la vérité. Je suis cette vérité. Mes paroles doivent ouvrir le chemin vers les autres cœurs et les autres pensées.
 - *Sixième mois* : Je n'ai ni barrières ni préférences, aucun choix, aucun mur de séparation. Sur le Sentier je chemine et pour moi tous ne font qu'un.
4. Dites ensuite cette Invocation :
- "Que les Forces de Lumière apportent l'illumination à l'humanité.
 Que l'Esprit de Paix se répande partout.
 Que partout les hommes de bonne volonté
 s'assemblent en un esprit de coopération.
 Que le pardon de la part de tous les hommes
 soit la note-clé de cette époque.
 Que la puissance accompagne les efforts des Grands Êtres.
 Qu'il en soit ainsi,
 et aidez-nous à accomplir notre part."
5. Terminez par la bénédiction suivante :
- "Que les Êtres Saints dont nous aspirons à devenir les élèves
 nous montrent la lumière que nous cherchons.
 Qu'ils nous donnent l'aide puissante
 de Leur compassion et de Leur sagesse.
 Il y a une paix qui dépasse tout entendement ;
 elle demeure dans le cœur
 de ceux qui vivent [5@537] en l'Éternel.
 Il existe une puissance qui rend toute chose nouvelle ;
 elle vit et agit en Ceux qui savent que le Soi est Un.
 Puisse cette paix nous envelopper.
 Puisse cette puissance demeurer en nous
 jusqu'à ce que nous nous tenions
 là où est invoqué l'Unique Initiateur,
 jusqu'à ce que nous voyions briller Son Étoile.
 Que la paix et la bénédiction des Saints Êtres
 se déversent sur les mondes."

LES MÉDITATIONS QUOTIDIENNES

[4@158]

Deux idées méritent ici d'être examinées.

L'une est que le processus de création de formes-pensées fait partie du travail quotidien des aspirants dans la méditation. Si l'étudiant se rappelait que, pendant sa méditation, il apprend à construire des formes-pensées et à leur donner vie, il aurait plus d'intérêt pour son travail.

L'autre idée, moins importante, est que, quand les Ego se préparent à prendre des corps humains, ils sont très engagés dans le travail de méditation ; aussi est-il fort improbable qu'ils puissent être atteints par les médiums au cours des séances spiritiques ordinaires. Tout au plus, les médiums peuvent entrer en contact avec les Ego récemment désincarnés, qui, dans la plupart des cas, sont dans des conditions de profonde abstraction d'un genre différent.

[2@61]

La position

L'aspirant choisit lui-même une position dans laquelle il peut être inconscient de son corps physique. Aucune règle sévère et rigide ne peut être établie, car le véhicule physique lui-même doit être considéré. Il peut être, d'une façon ou d'une autre, handicapé, raidi ou estropié.

Le confort dans la position doit être recherché avec vigilance et attention. La paresse et le relâchement ne conduisent un homme nulle part.

La position la plus convenablement appropriée pour la moyenne des êtres est les jambes croisées sur le sol, en s'asseyant contre quelque chose qui permet le soutien de l'épine dorsale. Dans la plus intense méditation, ou quand l'aspirant [2@62] est très expert et les centres rapidement éveillés – peut-être même le feu intérieur vibrant à la base de l'épine dorsale –, le dos doit être droit sans support. La tête ne devrait pas être rejetée en arrière, car la tension doit être évitée, mais maintenue à niveau ou avec le menton légèrement baissé. Quand ceci est fait, cette tension qui caractérise tant de personnes disparaîtra, et le véhicule inférieur sera relaxé.

Les yeux devraient être fermés et les mains croisées sur les genoux.

[13@315]

La régularité

Chaque matin, avant d'entreprendre les activités du jour, mettez-vous au calme, intérieurement, voyez le Soi comme étant l'âme, placez-vous à la disposition de l'âme, de l'humanité et de votre groupe.

1. Puis dites silencieusement, avec une intention pleinement dynamique :

"Au centre de tout amour, je demeure ;
de ce centre, Moi, l'âme, je veux me répandre à l'extérieur.
De ce centre, moi, celui qui sert, je veux agir.
Que l'Amour du Soi divin soit déversé dans mon cœur,
dans mon groupe et dans le monde entier."

2. Puis, concentrant votre attention et votre consécration, voyez le groupe auquel vous appartenez, comme un grand centre d'amour et de lumière, rayonnant dans le monde des hommes, apportant secours, lumière, amour et guérison, de manière croissante.

3. Méditez alors sur le Plan à mettre en œuvre, sur le service indiqué pour la journée qui vient. Faites-le en tant qu'âme, en maintenant le [13@316] soi personnel intérieur en attente, comme un serviteur attentif aux instructions qu'il reçoit.
4. Puis, dites :
 - "La joie du Soi divin est ma force.
 - Le pouvoir de l'esprit de l'homme triomphera.
 - Les Forces de Lumière dominent les Forces du Mal.
 - Le travail des Grands Êtres doit se poursuivre.
 - Celui qui vient est en route. L'Avatar approche.
 - Je dois m'y préparer. "
5. Terminez par une minute de calme dynamique.

TABLE DES MATIÈRES

32. La méditation individuelle

LES DANGERS DE LA MÉDITATION	Page 6
LES OBSTACLES À LA CONNAISSANCE DE L'ÂME ET À LA MÉDITATION	Page 9
L'IMPORTANCE ET LE BUT DE LA MÉDITATION	Page 13
<i>La méditation, la couleur et le son</i>	Page 15
LES BASES DE LA MÉDITATION	Page 19
<i>La science de la respiration, pranayama</i>	Page 19
La bonne utilisation de la science de la respiration	Page 21
<i>Les conditions requises pour l'aspirant moyen</i>	Page 23
LA PRÉPARATION DE LA MÉDITATION	Page 26
<i>Le rythme dans la méditation</i>	Page 26
<i>Les intermèdes dans la méditation</i>	Page 28
LES QUESTIONS ET LES AFFIRMATIONS CONCERNANT LA MÉDITATION	Page 33
<i>La libération des sens</i>	Page 33
<i>L'examen quotidien par rapport à la lumière</i>	Page 33
<i>L'examen sur la divine Indifférence</i>	Page 34
<i>La méditation et l'examen relatif à l'attitude de l'observateur</i>	Page 35
<i>Le double mouvement en avant</i>	Page 35
<i>Le travail de l'aspirant</i>	Page 37
LES MÉDITATIONS INDIVIDUELLES	Page 39
<i>L'emploi du Mot sacré dans la méditation</i>	Page 41
<i>La puissance de la Grande Invocation</i>	Page 44
<i>Le travail de l'âme</i>	Page 49
<i>Les moyens de méditation</i>	Page 50
<i>L'objectif de la méditation personnelle</i>	Page 51
<i>La méditation en tant que thème de la vie</i>	Page 53
<i>Les quatre points du journal de méditation</i>	Page 53
<i>Les cinq effets de la méditation dans les trois mondes</i>	Page 54
<i>La méditation et la contemplation</i>	Page 58
<i>L'importance de la joie</i>	Page 58
<i>La méditation et l'impression</i>	Page 60
<i>La méditation et les attributs présentés</i>	Page 61
<i>La qualité de la vision intérieure</i>	Page 63
<i>La visualisation dans le Nouvel Âge</i>	Page 64
L'OBSERVANCE DE LA MÉDITATION	Page 67
<i>Un an de méditation individuelle journalière, séparée des autres</i>	Page 68
LA MÉDITATION ET LE CYCLE DE TROIS ANS	Page 72

<i>Les quatre règles nécessaires</i>	Page 72
<i>La méditation sur le Sentier de la lumière intérieure</i>	Page 73
<i>Les lignes de méditation et les Rayons</i>	Page 76
L'ORGANISATION DE LA MÉDITATION SUR SIX MOIS	Page 78
LES RÉSULTATS ET LES RÉVÉLATIONS DE LA MÉDITATION	Page 79
<i>L'effet de la méditation et du Mot sacré sur les centres</i>	Page 84
<i>La méditation et l'approche des trois Départements de la Hiérarchie</i>	Page 88
<i>Les sept Sources universelles de la méditation</i>	Page 90
<i>Les pronostics concernant l'avenir</i>	Page 93
LES MÉDITATIONS SPÉCIFIQUES	Page 95
<i>La méditation de la Hiérarchie</i>	Page 95
<i>Les méditations pour entrer en contact avec le plus grand Tout</i>	Page 99
<i>La méditation sur l'intensité et le service magnétique</i>	Page 99
<i>La méditation pour le monde</i>	Page 100
<i>La méditation spécifique sur les centres</i>	Page 100
<i>La méditation pour développer la réflexion spirituelle</i>	Page 100
<i>La méditation pour la purification des trois corps de la personnalité</i>	Page 101
<i>La méditation pour obtenir plus d'effet positif sur l'entourage, en diminuant l'effet destructeur</i>	Page 103
<i>La méditation pour améliorer l'aspect aimant venant de l'âme</i>	Page 103
<i>La méditation pour une stimulation dynamique de l'âme</i>	Page 104
<i>La méditation pour un alignement meilleur dans le rayonnement guérisseur</i>	Page 105
<i>La méditation pour fusionner les deux Rayons de l'âme et de la personnalité</i>	Page 105
<i>La méditation pour stabiliser le corps émotionnel par la fermeture du plexus solaire et le transfert vers le centre ajna</i>	Page 106
<i>La méditation pour obtenir la meilleure intensité dans chaque événement et dans le temps</i>	Page 108
LA MÉDITATION PENDANT LES CINQ JOURS DE PLEINE LUNE	Page 109
LES MÉDITATIONS QUOTIDIENNES	Page 111