

# **MENER UNE VIE INSPIRÉE**



**AVEC LA SOURCE DE CONSCIENCE**

**Tome 5**

Association "Volonté Esprit"

[www.spiritualwill.org](http://www.spiritualwill.org)

## TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION AU 5 <sup>ÈME</sup> CAHIER.....	3
LE BUT.....	6
Être intérieur.....	6
L'attention nourrit.....	8
Vents contraires.....	9
Mener une vie inspirée.....	10
7 règles ou facteurs stimulants.....	10
Triple pulsation.....	13
NIVEAU AFFECTIF.....	14
Sphère du sentiment.....	14
Matière émotionnelle.....	16
Réactivité ou Sérénité.....	25
Envoi dirigé de soutien.....	28
Mirage.....	29
Mirage personnel.....	30
Repérer le mirage.....	31
Formule de dissipation individuelle du mirage.....	33
Angoisse, la surmonter.....	35
Confiance.....	36
LE MENTAL, STRUCTURE.....	39
Terminologie.....	39
Le mental illuminé.....	39
Corps mental – corps causal.....	42
9 modes d'attention.....	45
Pulser dans la lumière consciente.....	48
ACTIVITÉ MENTALE.....	49
Introduction.....	49
Concentration.....	49
Méditation.....	50
Contemplation.....	51
Illumination.....	51
Inspiration.....	52
Détails de la spire et constitution du Moi.....	54
En quoi l'inspiration diffère d'un cours de pensée ?.....	55
Genre Neutre ou polarités sexuelles.....	56
Approcher le feu.....	59
REPÈRES.....	60
Astrologie pour débiter.....	60
Essai sur le thème de la France.....	62
MOI - SOI - - UN.....	66
TRAVAILLER DANS LA CONSCIENCE HUMAINE.....	71
Devenir un travailleur subjectif, quelques questions.....	71
Travailler dans le mental humain.....	73
Travailler dans l'affectif humain.....	73
Croyances et mirage de la conviction acquise.....	74
Travailler sur le corps humain.....	75
Éduquer.....	75

## INTRODUCTION AU 5<sup>ÈME</sup> CAHIER

Les exercices des cahiers précédents, s'ils sont pratiqués régulièrement ou grâce à une pratique analogue, ont permis d'éclairer le chemin. La lumière intérieure est perçue, le Soi se fortifie (plutôt que le masque social), l'utilité pour autrui est un critère d'action. La recherche s'accroît, devient fébrile, vitale ; la source de conscience était un point, une fenêtre sur un autre plan, ouverture au monde. Avec la systémique, on entre en interaction, la nature est emplie d'intelligence, avec laquelle il faut coopérer. A présent on cherche une présence aimante, le monde est imprégné d'amour - amour déformé, tordu parfois, mais fondamental -, car l'attention nourrit, autre manière de dire 'l'énergie suit la pensée' ; avec la source de conscience on s'inscrit dans le monde.

Le but devient : **fusionner le mental et l'amour**.

Le mental est la capacité de compréhension, qui unifie le monde. Cette perception du général, des causes structurantes, des forces à l'œuvre suscite une attention désintéressée, le don de toutes ses capacités ; alors le mental s'illumine et exprime l'amour.

L'amour est don de soi, pour com- prendre l'autre dans sa dynamique propre, sans retour, sans affect, pour lui donner selon son besoin véritable, selon son être intérieur, et cela ne se fait qu'en partant de notre centre puis en résonnant au sien. Amour mental donc, et non sentimental ; que cela plaise ou non, le contact est à établir entre les deux sources de conscience.

Ainsi dans tous nos contacts, impersonnels comme personnels, nous développerons la **compréhension par l'amour**.

3 mots guideront la progression :

**ILLUMINATION**

**INSPIRATION**

**INTUITION**

### Illumination

Le mental s'illumine lorsqu'il pense de façon large et désintéressée, lorsqu'il fonctionne en contact avec sa source : la vision s'élargit alors, s'éclaire, s'allège aussi.

Il s'agit de maintenir la réflexion ; ce terme montre bien que l'attention doit se refléter et que la lumière de la compréhension doit pénétrer le sujet, l'imprégner, s'approfondir. C'est la source de l'attention qui nourrit cette réflexion soutenue et alimente sa lumière, ceci suppose de poursuivre calmement la méditation. Ainsi les situations se voient sous un jour nouveau, de nouvelles possibilités apparaissent.

"La contemplation exerce une pression sur certaines régions du cerveau encore en sommeil". [MPM:7] Contempler l'emblème aide donc à illuminer le cerveau, puis affiner la conscience mentale, puis développer l'intuition.

Le mental conçoit le monde, ce qui s'exprime dans la pensée ; il s'exprime également dans l'action, avec des valeurs, des principes et les règles de vie. Dès l'enfance nous acquérons des règles d'hygiène, vestimentaires, sociales ; en imitant nos parents ou des proches, nous assimilons des principes. Un projet suppose une vision, mais pour mener sa vie, il faut se donner un fil directeur ou plusieurs qui seront mis à l'épreuve et montreront qui nous sommes.

### Inspiration

Le terme inspiration montre bien son lien avec le souffle. On voit la situation dans son ensemble, on effectue une sorte de bilan, (même esquissé) avec les traits marquants ; puis la pulsation efface toute impression, il s'effectue un retour vers le centre, le silence, dans le noir ; puis l'inspir amène une nouvelle idée, une autre vision, un autre angle de vue. Cette pulsation a été expérimentée dans le 3<sup>ème</sup> cahier.

Le plus souvent, l'inspiration concerne l'action, comment faire ; elle s'adresse donc à l'unité active, appelée la personnalité. Mais l'action à l'extérieur entraîne en réaction une transformation intérieure. L'inspiration inspire ainsi une nouvelle manière d'être, une autre attitude envers le monde.

En d'autres termes, la méditation inspire une autre manière d'être utile, d'aider les autres, elle donne l'idée de lancer un projet. Dans la pulsation entre soi et le monde, la

raison d'être, ce que je fais ici sur terre, ce que j'ai à y faire, se dévoile progressivement. Une autre manière d'être s'installe peu à peu.

### Manière d'être

Ce changement dans la manière d'être conduit à chercher une autre approche de la qualité. Celle-ci se définit selon l'intension – ce qui fonde cette unité – voici une telle définition :

Qualité intensionnelle : rapport de l'activité à la raison d'être  
ou rapport de 'ce que nous faisons' à 'ce pourquoi nous sommes là'.

**La qualité est le rapport entre  
la raison d'être et l'activité**



Avec la source de conscience, la raison qui nous anime émerge peu à peu et le rapport au monde se modifie insensiblement d'abord, puis consciemment. Et cette question (la qualité) nous interroge, puis se pose sans cesse : suis-je juste dans ce que j'exprime, suis-je en accord avec le besoin véritable, est-ce que je promeus ce qui se présente ?

### Intuition

L'intuition vient dans la présence, sans attente, sans pensée, sans désir ; d'un coup, un aperçu surgit. C'est là, on sait ou on croit savoir, est-ce exact ? A vérifier, à soupeser, à valider par la réflexion, la recherche, l'étude. Mais tout d'abord, il faut se libérer des soucis qui nous encombrant, des formulations et des hypothèses. Donc entrer dans la présence, capter le vrai en nous, aller au centre, être juste dans la présence immédiate. Sans chercher à rayonner, sans 'se' mettre au centre du monde, s'oublier, laisser le tout prendre place.

"Lorsqu'elle apparaît, l'intuition apporte trois qualités : l'illumination, la compréhension, l'amour" [MPM:3-5]. Compréhension par l'amour de chacun, de toute personne rencontrée, des conflits et des situations délicates. Amour omniprésent imprégnant peu à peu toute circonstance de la vie.

### Désir spirituel mais égocentrique

L'être intérieur se fait de plus en plus pressant, le désir spirituel s'intensifie, devient vital, on se sent aspiré par cet état serein, paisible, rayonnant et l'on s'ouvre à autre chose que les mondes sociaux. Cet autre chose peut prendre la forme d'un éclat, d'une idée ou d'un piège.

Cette relation de l'aspiration à une idée intuitive, Alice Bailey l'a nommée la ligne astrale-bouddhique ; elle utilise la correspondance des plans 6 et 4 ou affect – idées pures. Et cette ligne court-circuite la réflexion, d'où le danger. Alors, dans l'éblouissement, le mirage déforme l'action et rend inutile, voire ridicule, l'idée captée. Le mirage est une structure psychique déformante qui sert à conforter l'égo, soit à le valoriser, soit à le protéger, donc le maintenir tel quel. Et cette structure se base sur un passé probablement ancien, favorisé par des éléments sociaux.

En effet, l'intuition risque de court-circuiter le mental et de passer du sentiment ou exaltation à une idée intuitive, mais pas d'action possible, ni envisagée, pas de critique

de l'idée car pas de concept. La critique ici relativise, situe le concept dans un corpus théorique, avec d'autres scénarios, d'autres facteurs, des causes.

Ainsi, il est facile de dire que les hommes doivent s'aimer ou de parler du partage. Qui a préparé ce que nous achetons au supermarché ? Quelles ouvrières sous-payées ont confectionné les vêtements ? Qui ont assemblé nos appareils, les ont transportés, livrés ?

La réflexion est nécessaire pour aller au niveau des causes, des facteurs structurants, des forces actives.

L'auto-école - VERS LA SOURCE DE CONSCIENCE - comprend 3 cahiers correspondant aux 3 points : contemplation, sagesse, pulsation. Le 4<sup>ème</sup> cahier récapitule le contact avec SOI. Ce 5<sup>ème</sup> cahier vise à mener une vie inspirée dans la compréhension aimante, à surmonter tout voile affectif, le sentiment égocentrique de sa propre importance et la suprématie du désir : la pensée règne avant l'universel. Ceci signifie passer la 2<sup>ème</sup> initiation, voilà un but qui peut paraître abstrait, mais qui peut aussi révéler une touche énergétique. On approche ce seuil en groupe, avec des condisciples. La relation à soi dans le for intérieur se double d'une relation à d'autres semblables, différents dans leur action, leur approche, et pourtant similaires dans l'effort.

Opérer en triangle est un bon moyen de s'intégrer dans le groupe subjectif ; cela signifie envoyer tous les jours de la lumière à deux autres personnes. Une relation à deux peut séduire, s'illusionner ou s'enfermer dans un face à face ; le troisième point ouvre l'espace à une réalité plus grande. D'un triangle, on passe à plusieurs, ainsi l'amour mental devient réalité dans un groupe toujours plus vaste avant d'inclure toute rencontre, toute l'humanité, tous les vivants dans ce réseau lumineux, vibrant, aimant.

## LE BUT

### Être intérieur

#### Subconscient

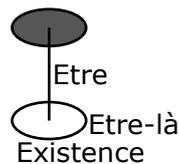
Quand on parle d'être intérieur, quand on fait silence, quand on regarde vers soi, surgissent d'abord des contenus, des images, des souvenirs.

En d'autres termes, apparaissent d'abord des éléments du subconscient. Ce sont des rêves, des fantasmes ou des images produites par des désirs inconscients ou refoulés, des souvenirs marquants de beauté, ou de peur, d'horreur, traumatisant. Les artistes nous projettent facilement leurs propres craintes et, pour s'en délivrer, les font partager aux autres.

Ces images ont pour moteur des désirs, pulsions ou stress, et ils se dessinent selon des canevas (puisque *motif* évoque moteur) qui sont des archétypes de la conscience humaine depuis ses pulsions les plus profondes (mythes, dieux ou démons) jusqu'aux rêves les plus fous.

#### Être = jaillir

En grec ancien *être* signifie jaillir, tel un germe qui paraît au jour pour devenir tige, plante, arbre. L'être intérieur est émission, produite par une tension qui devient attention.



Cette tension peut être trop intense, trop abstraite, trop fine pour susciter l'enregistrement d'une réception. Un téléviseur aussi doit pouvoir déchiffrer l'émission qui se propage dans l'espace, a-t-il accès à ce canal pour produire une image ? Il en est de même pour la conscience, elle peut être submergée par l'intensité ou la puissance. On entend parfois des méditants dire "il y avait beaucoup d'énergie", mais ils n'ont pu enregistrer aucune idée, la réception fut sensorielle. Parfois, une idée, un mot, une inspiration se révélera dans les jours suivants, ce qui montre que l'appareil a bien reçu quelque chose, mais la concentration était trop intense pour qu'elle puisse se déposer.

Pour que la méditation soit fructueuse, donc inspirante, il s'agit d'équilibrer émission et réception, attention et perception, recherche et sensibilité.

Note : relire la 2<sup>ème</sup> Lettre sur la méditation occulte

#### La voie de l'équilibre

L'équilibre entre émission stimulante et réception consciente s'obtient sous plusieurs conditions qui se résument dans le terme d'alignement : tracer une ligne depuis la colonne vertébrale jusqu'à l'intention, jusqu'à la source de conscience.

Au niveau physique, sensoriel, il est important que le corps soit oublié, la colonne vertébrale droite, sans raideur ; un dos voûté, des épaules rentrées favoriseraient la survenue d'éléments subconscients. La respiration est ample, légère, détendue.

Au niveau affectif, les émotions sont apaisées ; il n'y a pas d'attente excessive, de stress, on se tient prêt à écouter ce qui vient. On peut chanter plusieurs notes claires, séparées pour calmer la sphère affective, et pas seulement des Om.

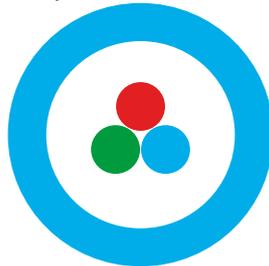
Au niveau mental, on crée un espace libre ; d'autres préoccupations seront traitées en leur temps. On se donne du temps, de l'espace, pour soi, on coupe le téléphone, on est tranquille au calme.

Ensuite quelle est l'intention de ce moment avec soi ? On distingue les méditations sans semence et celles avec semence. Une méditation sans semence n'a pas d'objet précis ; on va vers l'intérieur, vers soi, vers ce qui surgit au centre de la conscience. Des idées, des contacts peuvent survenir, on évite tout souvenir et on laisse passer les pensées parasites : la substance mentale va se calmer progressivement, avec la respiration ample. Comme dans le Zen, un mur blanc devant soi peut aider, on s'absorbe dans le silence. En fait cette méditation sans semence est plus difficile que de centrer l'attention sur un objet-semence.

Un tel objet peut être une rose, un lac, une tour, un symbole géométrique ou une qualité ; ce peut être aussi de chercher une solution, une idée pour une œuvre, etc. Le moment de méditation a alors un but, même s'il n'est pas perçu au début.

### L'emblème de la pure conscience comme outil

Tout comme un mur blanc aide à élargir le champ de conscience, l'emblème de la pure conscience aide à contacter la source qui nous rend conscients.



La première étape est de le contempler, c'est-à-dire de la regarder et de remarquer ce qui se dégage, ce que provoque, ce que suggère chacun des traits de ce symbole. Le fond blanc avec la pure conscience, le cercle bleu comme unité légère, le point vert comme intelligence discernement, le point bleu comme éveil ouverture, le point rouge comme renouvellement tension interne, puis les 3 à la fois dans le cercle. Chaque point a activé une zone du cerveau et l'ensemble produit un rapprochement entre ces zones, un contact que le lecteur pourra découvrir. Les critères de contact sont indiqués dans l'ouvrage QU'EST-CE QUI NOUS REND CONSCIENTS ?

La deuxième étape est d'observer sa conscience, en se basant sur le même emblème. Qu'est-ce qui correspond au fond blanc ? Dans la conscience y a-t-il un cercle, un retour à soi, une unité, un horizon intime ? Y a-t-il un facteur qui discerne les impressions ? Qui leur donne sens après réception ? Qu'est-ce qui suscite l'ouverture au monde, l'éveil, l'acceptation du présent ? Qu'est-ce qui stimule le tout, l'attention, donne vie ?

La source fraîche, légère, régénérant nous attend. Avec l'entraînement, le contact est de plus en plus facile, il suffit de s'accorder du temps ; la sphère de conscience s'élargit, s'illumine, comme si la boîte crânienne elle-même s'élargissait.

### Les conditionnements sociaux

L'être intérieur est aussi conditionné par l'extérieur, si fort qu'il s'en défende. D'abord les proches l'ont influencé, sa famille en n'oubliant pas oncles et tantes, exemples tutélaires. Puis la région qui marque par son climat et son tellurisme (socle géologique), son histoire ; peut-on être alsacien ou savoyard sans amour du travail, gascon sans fierté, breton sans ouverture, chti ... . Puis le pays, peut-on être français sans chercher à briller, sans se montrer intelligent, sans critiquer donc penser sans agir, sans râler ? Peut-on être juif sans penser à la shoah, mais aussi sans complexe de supériorité ; peut-on être noble sans hériter du prestige de son aïeul alors que l'on n'a rien fait pour ?

À certaines périodes, peut-on être homme sans imposer sa loi, sans se défilier à certaines tâches, peut-on être femme sans s'estimer victime du patriarcat ? De quelles protections s'entoure-t-on ?

Tous ces conditionnements sont à rectifier et, si l'on naît dans une famille, c'est aussi pour rectifier certaines déficiences et certains travers.

Voir la lettre 5 de sur la Méditation Occulte

## L'attention nourrit

L'attention vient d'une tension, tension d'être ; non tension d'affirmer sa personnalité, mais tension du Soi, tension interne à la Présence. Dans la mesure où la tension est pure, c'est l'aspect volonté, dans la mesure où la Présence s'offre dans le monde, c'est l'amour ou éveil qui prédomine.

L'attention nourrit car elle projette la lumière qui fait pousser tous les germes, il suffit d'observer comment nous ruminons sur le passé, un souci, une préoccupation, et aussi comment nous forgeons l'avenir, avec des projets.

Donc si nous tournons notre attention sur la peur, nous attirons l'objet de cette peur, si nous ruminons sur un échec, une humiliation, nous faisons grandir leur importance.

### Méditation

Un Om pour le corps physique

Un Om mezzo voce pour le corps affectif

Un Om silencieux pour le corps mental.

Faire le bilan de sa situation

Se joindre à tous ceux qui se trouvent dans une situation similaire

Réfléchir aux causes, forces à l'œuvre, facteurs psychologiques

Un Om pour effectuer l'abstraction

Retrait vers le for intérieur

Silence

Un aperçu jaillit,

Le formuler.

Réfléchir aux actions, aux conséquences.

Visualiser la lumière qui éclaire le chemin à suivre

Répandre la lumière par un Om

### Notes

1. La note solaire Om purifie la conscience. A l'usage le souffle peut suffire.
2. Les facteurs psychologiques, forces ou causes sont impersonnels.
3. Les 2 tomes de État de disciple dans le nouvel Age d'Alice Bailey donnent plein d'exemples de méditation et de visualisation

### Transmuer le désir spirituel en amour mental

Le désir pour un objet évolue vers le désir de bien-être, c'est là qu'en est l'humanité. Puis se fait jour un appel vers quelque chose d'autre, de plus léger, de lumineux ; le contact avec la source de conscience ou 1<sup>ère</sup> initiation approche.

Une fois le premier contact enregistré, l'appel se fait sentir de plus en plus régulièrement, le désir spirituel devient aspiration : on est aspiré vers ce quelque chose d'indéfinissable. Parfois on accentue la recherche à l'extérieur, le but prend la forme d'un mouvement, d'une doctrine ; l'idéal s'est formé, avec une bonne dose d'égoïsme : sentiment d'être différent, voire d'être "un élu". Certains tombent dans le piège, d'autres non, les premiers s'en sortent avec plus ou moins de difficulté ; il faut penser, voir plus large, prendre du recul.

Alors on exerce le raisonnement, avec des études académiques, scientifiques, systématiques en tout cas. On écarte l'affectif. Auparavant on développait l'imagination en visualisant un jardin, un chalet en montagne, une action exemplaire comme dans un film. Avec ces études, on passe aux schémas en noir et blanc, interactions, systèmes, dépendances, boucles de rétroaction. A un moment, on inclut l'affectif et non le pur diagramme ou les planches, on colore le schéma avec les affects puis la qualité impersonnelle. On peut alors méditer sur des objets figuratifs : rose, lac, tour ... Les livres État de disciple puis la psycho-synthèse proposent ce genre d'exercices. Les divers facteurs sont alors repérés, analysés, soupesés dans la pensée, la qualité se fait jour. On arrive à se situer dans le monde, c'est le temps du mandala avec le monde à l'extérieur et soi au centre.

Avec le flot de pensée qui nourrit la méditation, le chemin s'éclaire, le contact ou illumination devient plus fréquente ; enfin arrive un moment d'inversion : il n'est plus question d'aller vers, on n'invoque plus ce qui est en haut, lointain, au-delà ; on est la source, le flot s'écoule vers le bas, le courant s'exprime par l'instrument, le rayonnement se fait sentir, puis s'effectue volontairement ; on illumine le monde. On peut alors visualiser des symboles abstraits, des couleurs pures, on est énergie même. Dans la pulsation, on reçoit l'inspiration : avec la raison d'être perçue au centre, on travaille subjectivement, avec ses condisciples inconnus car subjectifs, ou repérés, connus superficiellement.

L'amour était théorique, puis difficile, puis dans la pensée il devient régulier et l'amour mental, systématique, prend sa place. Il s'agit, lors de la revue du soir ou de la méditation matinale, d'inclure, chercher la note intérieure, comprendre les personnes avec qui on a été ou sera en contact par la parole ou la pensée; alors la compréhension par l'amour prend du sens.

Cette progression ne s'effectue pas en plusieurs mois ni en nombre d'années mais le plus souvent en plusieurs cycles de vie.

## Vents contraires

Vers 400 avant Jésus-Christ, Platon, suivant Socrate, dégage l'idée pure à partir des formes sensibles. A cette époque, le 6<sup>ème</sup> rayon d'idéalisme abstrait arrive dans l'ère des Poissons et cherche le modèle intérieur. Depuis le 15 Février 2003 quand 15 millions de personnes dans le monde ont manifesté contre la guerre en Irak, nous sommes dans l'ère du Verseau. Le 6<sup>ème</sup> Rayon s'est retiré avec la recherche de l'idéal, l'accent sur les valeurs, le sens de la religion et aussi le refoulement. Le 7<sup>ème</sup> rayon de coordination favorise le pragmatisme - qui peut tourner au cynisme : "du moment que ça marche" - l'organisation et aussi le conformisme.

Si l'humanité dans son ensemble se coule dans ce courant dominant, ceux qui aspirent à s'unir à leur être intérieur vont en sens contraire, ils sont mus par un idéalisme qui les éloigne des éléments à la mode. Les pièges sectaires montrent les dérives possibles et soulignent le manque de bon sens, de rigueur intellectuelle, de désir erroné mais moins l'égoïsme qui a promu cette forme d'élitisme.

La recherche intérieure doit donc se baser sur des faits vérifiables, des croyances critiquées, soupesées, validées par l'expérience et non sur un enthousiasme naïf. Il s'agit encore de percevoir le modèle intérieur, le facteur animant à l'arrière-plan mais de se méfier de l'imagination. Le 6<sup>ème</sup> rayon apporte les qualités de sincérité, de dévouement, de focalisation, mais doit utiliser aussi les facultés d'intelligence, de souplesse, de créativité (3<sup>ème</sup> rayon) dans l'approche et la méthode ; il s'agit bien de penser, non de croire. Sur le cercle chromatique, le magenta du 6<sup>ème</sup> rayon et le vert du 3<sup>ème</sup> se font face, ce qui montre la difficulté.

## Mener une vie inspirée

### Préambule

[Rayons 2:221-227] décrit 7 règles pour amener le contrôle de l'âme. Les termes en sont anciens et inacceptables pour nos contemporains.

Il est question de **mener une vie inspirée par l'être intérieur** ou par la source de conscience. L'inspiration provient d'un mental illuminé, donc d'un être individué (selon le terme de Jung) qui suit les règles qu'il s'est choisies.

Individué désigne un être qui s'assume et n'est plus seulement régi par les règles de sa famille, son groupe social ou son éducation. Certes, il est encore conditionné, mais il ne répond plus seulement aux attentes extérieures ; il suit sa propre vision intérieure, telle qu'il la sent ou la perçoit.

Mental : capacité de saisir le sens de ce qui se passe. Suivre son mental ne signifie pas penser, ce que font tous les humains, mais se fixer des règles, on parle aussi de stratégie, pour le quotidien, pour sa carrière ou son métier, des règles pour sa famille : le mental guide l'action.

Mental signifie aussi général, et ne pas s'en tenir à des éléments particuliers, figuratifs, telle personne, tel cas, mais établir une conception générale du monde où nous vivons, où je vis.

Illuminé : éclairé par la lumière intérieure de la conscience, non seulement parfois mais de façon régulière et si possible à volonté.

## 7 règles ou facteurs stimulants

Ces règles sont des lignes directrices, confirmées par l'expérience d'Anciens, qui servent de guides, sans entrer dans les détails. L'individu est toujours libre de les adapter, de les modifier, voire de les dépasser. Ce sont des repères de sagesse, marquant le champ de l'expérience en profondeur.

### 1. La tendance innée, indéracinable de fusionner et de synthétiser

Ce sont là les mots d'Alice Bailey. Reprenons ces idées.

a) Effets : L'unification produit, dans le monde des oppositions ou de la friction, des remises en cause, suscitant recherche, effort avant la réussite. Dans le monde solaire du rayonnement conscient, elle produit fusion dans le groupe, chacun restant libre, mais les consciences se partagent force, joie et inspiration.

b) Action : cette tendance a façonné l'individu, unifiant fonctions, rôles et sub-personnalités en une unité active, consciente d'elle-même. L'expansion de conscience a ensuite élargi le monde, l'a affiné et fait pénétrer dans le subtil, le monde subjectif ou intérieur. L'expansion produit alors ces élargissements d'horizon appelés les initiations.

c) Origine de cette tendance : elle exprime le son U fractal qui unifie la perception du monde en chaque être.

### 2. La qualité de la vision cachée

Qualité, c'est-à-dire le tonus, la coloration ou la note de cette vision. La qualité est ce facteur intermédiaire entre l'essentiel et l'expression, ce qui rend notable cette unité par rapport à une autre. En tant qu'intermédiaire, la qualité est perçue par la sensibilité, facteur fondamental sous-jacent.

Cachée, ce n'est pas la vision de l'individu vers le monde, mais la vision du Tout qui suscite la vision des petites unités. L'UN voit le Tout et ses multiples facettes.

a) Effets : La perception de l'espace environnant s'exprime en vision, physique, relationnelle puis cognitive. La relation entre Soi et le non- Soi produit la lumière, d'abord ténue puis resplendissante.

b) Action : La qualité souligne la relation, la sensibilité s'affine, sa sphère s'élargit, la vision enregistre la lumière qui grandit.

c) Origine : L'Autre, le non- Soi, suscite une attirance, une recherche, l'effort d'englober ; la sensibilité suscite la vue d'où la vision du Tout qui se répercute en chaque être.

### 3. L'instinct portant à formuler un plan

Le terme *instinct* suggère qu'il s'agit d'une capacité issue du passé, de la nature animale de l'être humain.

a) Effets : Ce plan s'exprime dans le mental concret en procédure, road-map ou stratégie. L'instinct répond à la question Comment faire pour parvenir au but désiré ? Ce fut d'abord la proie de l'animal, puis l'objet du désir, puis la réalisation de la vision, vers la maîtrise de soi.

b) Action : Toute vision provoque une recherche qui s'arrête parfois dans la déception mais souvent se poursuit jusqu'au succès. C'est la base de l'évolution.

c) Origine : L'intelligence met en œuvre le désir basé sur la vision et l'intention fondamentale : l'Un attire à Soi.

### 4. Le besoin d'une vie créatrice

Alice Bailey précise : au moyen de la faculté divine d'imaginer. Toute œuvre provient d'une impression, d'une vision ou d'un ressenti ; celui-ci s'exprime par l'imagination qu'elle soit visuelle, sonore, chorégraphique ou autre.

a) Effets : Multitude d'œuvres, d'informations, de points de vue, chacun défendant le sien. Cette vue pénétrante est le préalable à la création d'une œuvre. Les courants d'artistes créateurs se côtoient, se juxtaposent, parfois s'opposent. Dans le monde illuminé de la conscience, les essais aboutissent à la beauté du rayonnement, à la justesse du motif, à l'expression exacte de l'idée dans le contexte.

b) Action : Toute forme exprime une idée, porte une signification : elle montre sa portée dans l'ensemble. Que révèle cette partie, cette petite œuvre, dans l'océan de l'existence ? Le courant qui la fait naître, le réseau de relations où elle s'insère, une facette de l'Esprit en manifestation.

c) Origine : L'intention qui fait exister cherche à s'exprimer dans l'exactitude des rapports ; la vie crée à travers chacun des êtres et les humains transmettent cette vision kaléidoscopique.

### 5. Le facteur d'analyse

L'analyse fait le pendant à la synthèse. Elle permet de discerner, isoler, étudier donc de comprendre chaque détail de l'ensemble.

a) Effets : Analyser donc isoler la réaction, séparer pour distinguer les phénomènes, étudier chaque processus en particulier, bien que le mot *concret* vienne de *concretere* croître ensemble, mais d'abord la partie avant le tout. Dans le monde subjectif, prendre avec soi le facteur animant, donc comprendre et, dans l'étude, s'identifier à la cause vivante du phénomène.

b) Action : Creuser, approfondir, cerner chaque énergie, chaque courant à l'œuvre, chaque facteur en cause, pour en mesurer les conséquences.

c) Origine : Le mental saisit ce qui se passe à l'extérieur de soi ; même le Soi unique s'extériorise, s'implante et imprime son monde.

### 6. La capacité innée chez l'homme d'idéaliser

On parle actuellement moins d'idéal, on dirait but ou Modèle intérieur.

Ressentant la perfection en lui, l'être humain la cherche à l'extérieur : son idéal.

L'idéal est donc cet objet de désir, ce qui l'attire irrémédiablement même, surtout, s'il n'est pas manifeste.

a) Effets : Au niveau concret, désir matériel, de réussite ou de l'âme sœur. Intérieurement, sacrifice pour se conformer à l'idéal, qu'il soit religieux, communiste ou artiste, etc. Mettre tout en œuvre pour être au diapason et réaliser ce modèle.

b) Action : Désir de réaliser la perfection autant que possible, dans toutes les facettes de la vie, ce qui entraîne une action concentrée, parfois aveugle au reste.

c) Origine : Attraction irréprouvable de l'archétype, de l'Un qui se manifeste par ce monde.

### 7. L'action réciproque des grandes dualités

La grande dualité Esprit - Matière sous-tend toute manifestation, puis se décline en Vie-forme et dans la conscience en Subjectivité - Objectivité ou monde social - monde

intérieur. Dans ces règles, nous sommes plus concernés par la dualité Conscience – Activité, la vie étant présentement au-delà de notre horizon.

a) Effets : La dualité s'exprime dans la multiplicité, dans les sexes, les générations, les polarités émettrice et réceptrice, dans l'extraversion et l'introversion. Elle s'exprime intérieurement dans le rapport entre la raison d'être et son expression, entre l'énergie animant et l'organisme, entre le facteur de cohésion et la forme.

b) Action : Le ferment agit et travaille la pâte. Aimer, travailler, réaménager, régénérer. Toute la société, tous les liens sociaux sont revus, mis en question, retravaillés.

c) Origine : La raison d'être attire, rejette, renouvelle son expression ; la création se poursuit. De cycles en cycles, l'Esprit s'implante dans la Matière.

### Conclusion

Ces 7 facteurs stimulants, ces 7 repères de sagesse, ces 7 piliers de l'évolution ne proposent aucune technique, pourtant tout progrès sera motivé par la recherche de l'unité, par la vision d'un but et une approche raisonnée de parvenir au but entrevu. Une carence dans ces facteurs induirait angoisse, stagnation et malaise.

Toute avancée se basera sur

- 1) le contact avec l'être intérieur, non le subconscient mais bien la source de conscience
- 2) l'observation de ses motifs, l'étude de son comportement, les résultats de ses actions. Ceci nécessite de nettoyer saletés, mirage et illusions, tâche peu agréable, mais indispensable.
- 3) Une activité utile à d'autres quelle que soit sa nature. Il peut s'agir d'activité physique, d'aide relationnelle ou de construction mentale. Tous ces niveaux sont utiles, et l'activité physique n'est pas moindre, car elle se heurte aux motifs des autres, à leurs désirs et à des conceptions plus ou moins justes.

## Triple pulsation

Comment demeurer dans l'être spirituel ? Comment vivre en âme incarnée ? Comment maintenir la lumière intérieure ? Par la pulsation, une triple respiration ou pulsation.

Le téléphone sonne, il faut éviter une voiture, répondre à quelqu'un ... Tout cela dérange la tranquillité intérieure. La pulsation nous permet "d'être dans le monde, mais pas du monde", elle permet de prendre part sans s'y enfermer, d'exprimer et d'inspirer.

La première pulsation est celle de l'intelligence qui produit la compréhension. Nous observons une situation, les divers facteurs, les éléments en cause, nous inspirons, cela donne une vue d'ensemble ; nous inspirons à nouveau : une idée jaillit, le regard change, une nouvelle perspective se fait jour. C'est la pulsation du 3<sup>ème</sup> aspect, celle de l'intelligence créatrice. Cette pulsation est en train d'être découverte, étudiée, systématisée par l'humanité.

La deuxième pulsation concerne l'ouverture aux autres. Nous percevons leur demande, nous écoutons puis entrons dans le Lieu silencieux. Là, nous inspirons et la vue pénétrante (vipasana) nous indique où se trouve le besoin de lumière, ce que nous pouvons apporter. C'est l'amorce de la raison pure qui débute par la compassion. Ce n'est pas réagir aux plaintes exprimées, ni à la souffrance de la personnalité limitée, c'est répondre au besoin d'être soi-même, d'épanouir son potentiel (de se retirer des projections), donc de diffuser la lumière, d'aimer, de donner. C'est une pulsation dans l'amour ou plus précisément dans l'ouverture au monde, et elle débouche sur la sagesse, puis sur la compréhension intuitive.

La troisième pulsation concerne la volonté. La situation semble stagner ou bloquée. En revenant au centre, au for intérieur, la force surgit. Elle ne va pas vers les autres, elle nous pousse en avant et nous fait surmonter les obstacles. Cette pulsation est donc "mentale" et suppose pour faire effet de la perception et de l'intelligence.

Ainsi chaque pulsation s'associe à un des aspects, à l'un des points rouge, bleu, vert dans le cercle bleu.

La pulsation lente au début, entre pleine lune inspirante et nouvelle lune pratique, devient quotidienne avec la méditation. Puis elle devient régulière, scandée par certains moments de la journée, elle peut s'associer à la respiration inspir - expir et cela consciemment à certains moments, jusqu'à ce que cette pratique devienne usuelle, inscrite en nous.

### Note

La pulsation formait déjà la base de la pratique du 3<sup>ème</sup> cahier.

## NIVEAU AFFECTIF

### Sphère du sentiment

Nous appelons sphère du sentiment le niveau de conscience du ressenti, à l'exclusion des sensations, perçues par l'appareil sensoriel et du niveau mental de la compréhension et de la pensée. Cette sphère concerne donc tout le registre affectif, émotionnel et relationnel. En effet, les relations interpersonnelles jouent d'abord à ce niveau.

Le sentiment est associé au niveau liquide avec ses remous, son bouillonnement ou sa surface calme comme un lac paisible. La gamme substance – esprit est divisée en 7 niveaux ; en partant du plus fin, le registre affectif est le 6<sup>ème</sup> plus grossier et concret que le niveau mental 5, mais plus fluide, plus animé que le niveau sensoriel 7.

#### La gamme affective

Chaque niveau de conscience se subdivise en 7, mais les 2 sous-niveaux inférieurs (6.6 et 6.7), s'ils sont perçus, ne font pas partie de l'affectif mais de la réaction globale de l'organisme ; ce sont les appétits ou gestes réflexes et l'attirance. Cette attirance est ressentie mais n'est pas considérée comme une émotion, car étant encore trop brute, pas assez conscientisée, telle une force.

Voici un schéma illustrant les divers sous-niveaux de cette sphère du sentiment.

6.1 Pure sensibilité aux formes		
6.2 Sérénité, calme		don constant
6.3 Charisme	Clarté	motivation altruiste, désir désintéressé
6.4 Ressenti, charme magnétisme	Miroitement	structure psychique = mirage
6.5 Emotion, agitation		désir pour un objet
6.6 Attirance, répulsion		
6.7 Geste réflexe, appétits : soif, faim, sommeil		

Commentons ce tableau même si les mots sont approximatifs par rapport au ressenti.

La pure sensibilité est l'écho de la radiation solaire qui illumine, vitalise et réchauffe toutes les formes. Elle s'accorde avec la loi de vibration fournissant le rythme fondamental de ce niveau (6).

La sérénité traduit la réceptivité avec le don constant de soi envers ce qui nous entoure, elle instaure une cohérence en accord avec la loi de cohésion du 2<sup>ème</sup> niveau.

Le charisme traduit l'élan vers les autres ; en écho à la source de conscience qui rayonne au niveau 5.3, elle rayonne et réchauffe les contacts humains. Dans l'action, c'est aussi la motivation altruiste qui pousse à agir pour le bien. Ce niveau donc baigne dans une certaine clarté des sentiments qui éclaire les relations.

Le 4<sup>ème</sup> sous-niveau correspond à la conscience de soi de l'individu adulte ou unité mentale. C'est le ressenti au sens où l'on va chercher ce qui se passe en soi, comment on se trouve, le sentiment par excellence. C'est là qu'opère le charme, la tonalité de ce qui habite la personne (de l'étymologie *persona* : le masque), le magnétisme personnel. Pour mention, la loi de maîtrise magnétique opère au niveau 4. C'est à ce niveau 6.4, correspondant à la personnalité, que se situent les structures psychiques, filtrant ou déformant le réel, provoquant un reflet qui peut être déformé et donc c'est là que se

situe le mirage et son miroitement. C'est aussi à ce niveau qu'apparaissent les rêves, contenus psychiques qui demandent à être déchiffrés.

Le 5<sup>ème</sup> niveau est celui des émotions au sens courant (6.5) : peur, colère, tristesse, déception, enthousiasme, excitation ... C'est ce qui agite l'eau dans le bocal si l'on peut dire, émotions éphémères, passagères, alors que les structures psychiques sont nettement plus durables et viennent de plus loin dans le passé. Dans le Verseau, Hercule nettoie les écuries d'Augias. Il n'enlève pas le fumier à la pelle, mais travaille sur les structures sous-jacentes pour canaliser le flux qui emporte tout, n'est-ce pas une invitation à dissiper les mirages ?

Le domaine du désir inclut donc 3 niveaux : de la motivation altruiste (6.3) au désir particulier (6.5).

Comme l'a dit Alice Bailey, c'est bien par le mental, par le discernement que l'on peut clarifier, stabiliser et purifier la sphère du sentiment. Mais cette sphère a bien une consistance qu'il faut nettoyer pour éviter qu'une eau sale ne déforme toute vision ou ne pourrisse toute tentative.

Que dire des niveaux Attirance (6.6) et Geste réflexe (6.7) ?

Ces deux niveaux se situent en-dessous de la conscience, ils viennent de l'héritage de l'évolution des espèces ; nous pouvons les noter, subir cette attirance ou le besoin de sommeil, les surmonter ou les suivre, mais ils restent extérieurs à nous, comme une sensation globale, extérieure à notre être. Ainsi, nous pouvons être attiré, mais si le désir ne s'y mêle pas, si notre volonté reste centrée et ne se soumet pas à l'attraction de l'objet (ce que dit Épictète et les stoïciens), cette attirance reste floue, inintéressante, donc inopérante ; elle est à peine notée et ne nous affecte pas ; l'impression ressemble à une bruine ou à un léger banc de brume, entraînant un mouvement instinctif. A l'inverse, certains lieux sont repoussants et nous les évitons, mais sans émotion.

### Les transitions

Il est aisé de travailler sur les émotions avec le son, ce que confirme un tableau du Traité sur le Feu cosmique [CF:331], alors que la lumière traite du niveau mental.

Pour stopper une émotion, on peut respirer, revenir au présent mais aussi chanter des notes discordantes, sur un rythme heurté ou disparate ; ceci libère l'espace affectif et sa résonance sur le corps. A l'inverse, pour entrer dans le sentiment, on peut écouter des musiques romantiques de Beethoven à Wagner.

Sortir d'un sentiment, état plus stable, plus installé, requiert plus de conscience, plus d'énergie. C'est là que l'intervention de la lumière du mental, du discernement va se montrer efficace ; il s'agit d'abord de noter le sentiment puis sa cause : ce qui l'a provoqué et la facilité à se laisser entraîner dans cet état. Alors le mécanisme psychique récurrent peut se révéler ; ce qui est appelé mirage se découvre et peut se dissiper à la longue sous la lumière du mental illuminé. Certes, ce mécanisme n'est pas beau à voir, c'est pourquoi Jung l'a appelé l'ombre, ce que le conscient veut éviter. Cet éclaircissement, ce nettoyage psychique demande de la persévérance et une technique rigoureuse, il est si facile et plaisant de se piéger soi-même et de garder son confort émotionnel.

Il ne semble pas utile de sortir du charisme ou de la sérénité, si l'on y parvient. On y parvient avec les sous-niveaux correspondant du mental illuminé ou en coopérant à l'activité de l'ashram.

## Matière émotionnelle

### Introduction

L'émotion nous imprègne, elle est symbolisée par l'eau avec ses remous, ses tempêtes (dans un verre d'eau, dit-on). Les émotions sont le facteur le plus actif chez les humains, plus que la sensation ou la pensée ; le fait que notre corps contienne 60 % d'eau souligne l'importance de cet élément.

On traite souvent les émotions comme un état ou un processus à gérer, mais ici, on voudrait aborder le sujet comme une matière, ce qui objective le phénomène et permet de l'étudier en prenant du recul.

Le corps physique est le support de l'activité sensorielle, le corps affectif celui de l'échange avec les autres unités, le corps mental celui de la pensée.

Quantité d'auteurs ont étudié les émotions, le ressenti et l'inconscient. Ce court document ne vise qu'à apporter un éclairage partiel et latéral. Les émotions et sentiments sont suffisamment partagés pour que chacun fasse ses propres expériences et en tire ses conclusions.

### Éléments Eau et Feu

L'Eau symbolise la substance informe qui imprègne, s'écoule, descend. Elle représente l'émotion ou le sentiment avec ses contours flous, ses mécanismes fluides, son imprégnation lente au contraire des formes sensorielles, précises, anguleuses, solides.

Le Feu symbolise la pensée, l'acuité de perception, le renouvellement de l'attention. Fondamentalement le feu se renouvelle, vibre sur lui-même. La pensée nourrit son objet, elle éclaire un sujet, et ce feu brille dans les yeux.

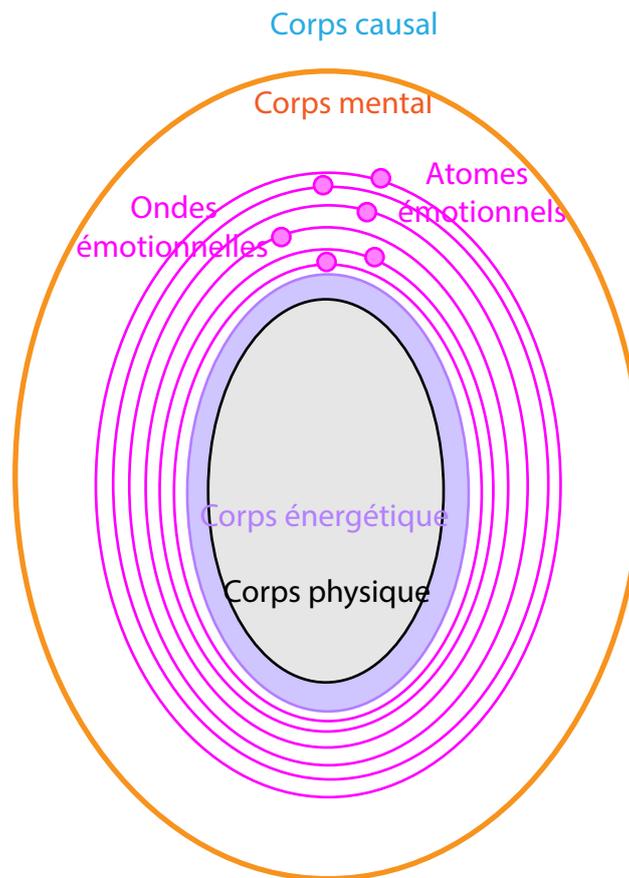
Le feu symbolise donc le mental tout d'abord, avant que l'être ne passe dans l'air des idées, dans l'atmosphère vivifiante, alors le feu dans cette vitalité stimule, au lieu de consumer.

L'eau symbolise l'immensité de la substance, l'infini qui s'écoule ; elle englobe la forme, la baigne et la dissout avec le temps ; le feu la détruit en libérant les liens inhérents.

### Définitions

Une sensation est localisée, un contact sur le corps, un son ou un objet dans l'espace sonore ou visuel. Le sentiment est global, l'émotion concerne tout le corps et affecte l'être entier. Ces trois termes *émotion*, *sentiment* ou *affect* sont donc voisins, même si l'émotion est plus volatile ou fugace que le sentiment qui s'installe durablement. Le *ressenti* est aussi souvent lié à l'affectif, mais l'on peut aussi ressentir une sensation ou une impression.

*Émouvoir*, ce terme rappelle que ceci déclenche le mouvement, soit corporel, soit de la pensée. L'émotion est le plus généralement une réaction face à un événement ; actuellement on la prend en compte : on cherche à gérer le stress, cette tension interne. Mais ce mouvement est la partie émergée de l'iceberg, la surface mouvante des vagues de l'océan de sentiment. Ce corps affectif vibre et émet des ondes, selon l'émotion qui le parcourt ; des ondes auxquelles animaux et humains réagissent beaucoup plus qu'aux mots exprimés. Selon la mécanique quantique, toute onde est aussi constituée de particules ; ces particules correspondent à une oscillation, un battement, doué d'un grain d'énergie.



### Les niveaux de l'affectif

Les émotions sont la partie visible du niveau affectif, comme la surface liquide que montrent les vagues. Mais il existe des remous, des structures sous la surface. Dans ce fond se trouvent structures, complexes d'infériorité ou de supériorité, archétypes jungiens et mirages, ces déformations qui valorisent l'égo. Ces structures sont des mouvements stabilisés, gélatineux, souples, mais consistants, donc avec une forme repérable.

En termes techniques, les émotions font partie du niveau 6.5. Le chiffre 6 pour le désir ou l'affectif, et 5 comme fixation motrice qui se déploie en mouvement. Au niveau 6.4, se trouvent des sentiments, plus stables, qui se placent autour du calme, l'apaisement. Celui-ci est la prémisse du charisme ou rayonnement personnel, chaleureux qui se situe au niveau 6.3 : élan d'aller vers les autres, expansion.

À ces niveaux 6.4 et 6.3 joue l'énergie psychique, qui permet le tirage des cartes, la synchronicité (rencontres imprévues de personnes, de livres etc.) et autres phénomènes basés sur l'attraction. Les émotions brouillent ces attirances ; le mental ou capacité de penser, de concevoir, traite du général et non d'événements particuliers, figuratifs.

La sensibilité psychique s'apparente à l'état de rêve, aux contenus chargés de désir et d'affect; elle est sensible à l'ambiance (dans une pièce) et, moins localement, à une sensibilité diffuse qui dépasse le sensoriel. Gardons le terme environnement pour l'entourage sensoriel. L'analogie de cette sensibilité au niveau mental est la réceptivité aux idées "qui sont dans l'air", la lumière dans la tête ou la contemplation de l'emblème aident à cela.

### Propriétés d'un liquide

Un liquide est caractérisé par sa pression, sa densité et sa tension superficielle.

La densité est une constante du milieu, elle dure donc fort longtemps. Ainsi des personnes sont d'une humeur gaie et légère et d'autres plus froide ou plus lourde.

La pression vient de l'extérieur et affecte tout le milieu. Certains personnes se sentiront oppressées par une pandémie, une guerre, la pauvreté dans le monde ou plus

temporairement par un deuil ou une frustration. Une enceinte de haute pression s'impose dans le milieu environnant, une enceinte de basse pression est impactée par son environnement. Le désir vient du manque. Lorsque l'être s'est réalisé, il puise à l'extérieur et s'exprime, mais lorsque l'être se sent incomplet, qu'il n'a pas réalisé qui il est au fond, il se sent vide et cherche à se remplir de l'extérieur. Il peut se remplir d'objets, que les marchands et la publicité lui font miroiter ; il peut se remplir de relations, ce qu'attisent les réseaux sociaux ; il peut se remplir de connaissances pour mieux comprendre et se sentir fort. Dans tous ces cas, le vide intérieur ne peut être comblé par l'extérieur, c'est bien le contact avec la source, avec l'être profond, qui donne de l'assurance.

Lorsque l'être demeure dans un calme profond à l'unisson avec le fond sous-jacent à tous les êtres, il maintient alors sa sérénité : les vaguelettes des événements personnels lui importent peu. Comment maintenir le calme profond ? Par la force du lien intérieur, en affermissant le sujet face à l'objet, et en percevant la lumière intérieure ; ce sont 2 jets d'attention qui agissent au niveau affectif. Dans l'analogie liquide, la pression et la densité s'équilibrent, il n'y a pas non plus de tension superficielle à l'interface.

La tension superficielle traduit la cohésion plus forte à l'intérieur et plus faible à l'interface avec l'extérieur. C'est cette tension qui fait que, sur certaines surfaces, le liquide mouille en s'étalant ou au contraire reste en bulles isolées comme des grains qui roulent. L'amour pour le monde nous fait l'épouser, y adhérer ; une déception nous fait nous contracter et nous rappelle le critère des stoïciens : "Ce qui dépend de nous et ce qui ne dépend pas de nous". Mais à quel monde adhérons-nous ou à l'inverse, quel monde adhère à notre sphère ? Si nous n'avons aucune affinité avec les jeux de hasard, ou les paris, ce domaine est une bulle qui glisse comme de l'eau sur les plumes d'un canard. Si nous sommes tranquilles, dans la nature calme et silencieuse, cette nature nous étreint, nous enveloppe et nous goûtons cette paix.

Cette approche selon les liquides s'applique donc au sentiment, mais aussi à la sphère de conscience ou à la vitalité. Qui n'a pas ressenti la vigueur d'une nuit d'été, de l'océan ou d'une forêt silencieuse ?

La tension superficielle s'applique plus nettement aux émotions (pellicule de surface) qu'au sentiment qui règne dans les profondeurs, et dans celles-ci se trouvent des éléments gélatineux ; ce sont les archétypes inconscients, des traces traumatiques ou des mirages qui structurent l'énergie psychique. Si ces éléments gênent, il faut effectuer des plongées successives pour nettoyer ces fonds.

### Isoler une particule de désir

Une particule est une oscillation, un seul battement émis par l'organisme. Pour observer le désir, il est plus facile de l'observer sur un objet banal, Martin Muller se sert d'une meringue alléchante pour le décrire et observer le manque, la recherche de satisfaction et de se sentir réalisé, donc vraiment soi-même. L'élan vers l'image de la meringue est ainsi isolé.

Martin Muller décrit ce déroulement du désir, premier exercice de base (page 19 à 23, de Introduction à l'ontologie) ; en voici une partie.

"Mais le désir, réalisé imaginativement n'a fait qu'amorcer l'exercice; il a mis le jeu en route et maintenant commence la phase principale, la raison d'être de ces préliminaires.

Il faut s'efforcer de ressentir aussi honnêtement et objectivement que possible, aussi clairement que la mémoire et l'intérêt profond le permettent, l'ensemble des sentirs relativement abstraits de la poussée amenant le désir; puis on évoque tous les sentirs relativement concrets cette fois, qui résultent de sa satisfaction. On compare les uns aux autres et commence l'analyse des contrastes et nuances. Ici se centrent l'intérêt et l'attention de l'exercice, particulièrement au début, car du résultat de la confrontation des deux sentirs dépend l'ouverture sur les profondeurs. Une question se pose immédiatement : la plénitude de la réalisation du désir correspond-elle à l'impulsion-référence ? En est-elle bien l'expression ? En l'absence de toute correspondance, ce qui serait plutôt exceptionnel, il y aurait immédiatement eu insatisfaction et même gêne.

Lorsque le désir exprime bien la poussée sentie, en représente-t-il l'expression totale ? Y a-t-il extinction de l'impulsion par la réalisation ? Si le désir apparaît bien comme une expression de cette poussée, il faut une attention sensible un peu plus soutenue pour découvrir que derrière l'apparente plénitude de la réalisation quelque chose de la force d'origine subsiste encore et, l'accompagnant, une sorte d'insatisfaction qu'on a au début de la peine à formuler et qui, comparativement, est sentie comme plus profonde et plus abstraite. Peu à peu le conscient s'accoutume et la perception devient plus nette. Le désir prend une sorte de relativité pour faire place à un nouvel aspect que l'on peut qualifier de besoin car il est vital, par opposé au désir plus relatif. Si on l'approfondit encore, il se précise comme un besoin affectif ou plus précisément, un besoin de combler un vide."

Et il poursuit page 26

En effet, le niveau personnel, nous l'avons vu, fonctionne selon Avoir. Tout désir, toute aspiration tend à vouloir avoir; même si l'on désire être intelligent, cela signifie encore avoir de l'intelligence. On dit aussi qu'on a un être ou, ce qui revient presque au même, un moi et sous une forme plus nuancée, un moi inférieur et un moi supérieur. Lié au mode Avoir, nous trouvons le verbe faire. La personne réagit toujours par : 'Que faire ?' et : 'Comment faire ?', car pour elle l'expression consiste à agir.

La limite du personnel franchie, par la nouvelle dimension on réalise non pas avoir un moi supérieur, mais être plus soi-même que jamais; on renonce à l'acquisition de valeurs pour apprendre à les émettre, et vit l'état non-personnel comme un ressentir très intime, ayant quelque analogie avec les sentiments du cœur, mais plus fondamental et plus rayonnant et conférant le sens de ce qui est réellement vital.

### Isoler un élan d'énervement

On peut aussi se servir de l'énervement. N'importe quel événement malencontreux provoque une déception, qui demandera un effort ; cette frustration minime peut engendrer un mouvement d'énervement. Ce déclic s'observe en une seconde.

Si l'on est centré, vraiment présent, on revient après cet élan spontané à la réalité, et l'on va se demander que faire, chercher et trouver une solution. D'autant plus s'il ne s'agit que d'un objet qui n'est pas à sa place, d'une personne qui bloque le passage, d'une erreur ... L'énergie émotionnelle qui ne demandait qu'à s'amplifier est ainsi ramenée au présent, au monde extérieur ou vers la pensée pour trouver quoi faire. En réalité, la question n'est pas quoi faire, mais quoi être, ou qui, ou quelle attitude ai-je vis-à-vis du monde. Est-ce que je maîtrise mon action ou suis-je embarqué malgré moi dans une série d'actions ?

C'est un déclic, il suffit d'un instant pour revenir au centre, où je suis, ce que j'exprime en actes. Et si je ne le fais pas ou plus tard, l'émotion m'emporte et me fatigue, sans compter qu'elle fatigue les autres. Donc observons d'abord quel retard il me faut pour me dominer, revenir au calme. Pensons aux causes extérieures, mais aussi intérieures, ma disposition d'esprit.

Le yoga tantrique ou vajra yoga conseille d'utiliser toutes les énergies. Comment utiliser ce grain d'énergie d'énervement ? En redoublant d'attention. L'amour me lie à l'événement déclencheur, il se lie à la situation telle que je la conçois, par abstraction cela m'interroge, et l'intelligence cherche la cause. C'est ensuite qu'apparaît une solution. Combien d'énergie faut-il pour réaliser cela ? Combien de particules sensibles ? L'un est le lien avec l'événement : perception. La seconde est abstraction au centre, trois j'observe de plus près, quatre je m'interroge, cinq un facteur m'apparaît ... Cinq particules, cela veut-il dire cinq battements cardiaques, cinq respirations ? Non, moins. Mais si je me laisse embarquer par l'énervement, ce ne sera pas une dizaine, mais des centaines de grains d'énergie sensible qui vont fuser, m'envahir, déborder hors de moi.

### 5 sortes d'émotions

Curieusement, plusieurs traditions distinguent 5 types d'émotions, les taoïstes en compte 5 d'après les 5 agents (ou éléments) qu'ils reconnaissent. Un certain Tibétain en compte aussi 5 après en avoir distingué trois. En voici une rapide énumération.

Émotion ou sentiment d'après les taoïstes

Négatif	Positif	Organe	Agent	Mouvement
Peur	Confiance	Reins	Eau	Descente
Tristesse	Droiture	Poumons	Métal	Lâcher prise
Anxiété, Sur-excitation	Joie	Cœur	Feu	Montée
Colère	Compassion	Foie	Bois	Expansion
Dissociation Rumination	Équilibre, Réflexion	Rate	Terre	Centrage

Source (Bruce Frantzis, Relaxing into your being, p 77)

Alice Bailey consacre à ce sujet plusieurs pages de son livre sur La Magie Blanche, qui pourrait s'intituler 'Traité de création dans la Lumière'. Cinq règles concernent le niveau sensible, mais c'est surtout la dixième qui traite de l'énergie astrale (affective).

"On peut dire que, symboliquement, la substance du plan [affectif] est animée par trois types de force

- 1) la force du désir égoïste
- 2) la force de la peur
- 3) l'attraction sexuelle" [La relation âme -forme] [MB:238]

Plus loin, elle précise [MB:297]

"Les manifestations les plus communes de l'activité affective sont :

- 1) La peur
- 2) La dépression et son contraire l'euphorie
- 3) Le désir de satisfaire des appétits physiques
- 4) Le désir de bonheur
- 5) Le désir de libération, l'aspiration"

### Agir sur la matière liquide

Quelles actions sont possibles sur un liquide ? Chauffer, refroidir, éclairer comme pour tout objet, mais surtout filtrer, décanner, aérer et vaporiser.

Chauffer c'est apporter de l'énergie, ce qui est fort utile pour une catharsis, pour voir en face ce qui se trouve là. Refroidir c'est calmer le jeu, prendre du recul, voire détourner le regard. Éclairer c'est justement tourner le regard, observer, scruter.

On peut aussi la filtrer, donc se risquer à aller dans le ressenti, sous le guide de l'attention lucide ; puis de revoir les souvenirs, ou amoindrissements affectifs, puis de les isoler, les mettre de côté. Ensuite il s'agit de revivre la situation sous l'éclairage de l'intelligence et, en aucun cas, de se laisser emporter par le désir, en d'autres termes de se noyer dans le sentiment. Écrire, dessiner, parler à voix haute, mimer sont des techniques qui peuvent alors servir à exprimer le ressenti.

Décanner signifie laisser reposer, le temps permet de prendre de la distance, de comparer avec d'autres expériences.

Aérer c'est permettre à la vie psychique de se développer donc de perdre sa charge énergétique dans l'environnement. Pour aérer, il faut une action de pompage comme dans le traitement des eaux usées. Pour vaporiser, il faut de la chaleur et agrandir l'espace. Dans les deux cas, ceci suppose une action décidée, poursuivie, ajustée. L'air libre et la lumière peuvent alors s'exercer.

Alice Bailey dans le Traité sur le Feu Cosmique [CF:1171] distingue, parmi les capacités des 9 jets d'attention,

- la chaleur solaire concernant le niveau sensoriel, ou connaissance de l'énergie,
- la lumière solaire concernant le niveau affectif et la sagesse dans les relations, et
- le feu solaire, concernant le niveau mental où l'individu est un représentant de son espèce, porteur des forces vitales planétaires.

### Dissoudre

Dissoudre c'est utiliser un liquide sur un solide. La pratique taoïste propose de dissoudre les blocages énergétiques, d'amener le souffle sur une partie du corps, de liquéfier la glace (solide, qui fait obstacle) en liquide qui demeure là, puis de la vaporiser et de le laisser s'échapper dans l'espace autour. [cf. Bruce Frantzis, *Relaxing into your being*]. Il s'agit donc de diffuser de la chaleur, expression du feu sur le corps énergétique, soit autour d'un point de blocage, soit d'une résistance, soit dans l'espace symbolique d'un organe. C'est la dite voie de l'eau, mais l'on voit poindre le feu sous cette forme diffuse qui réchauffe, élargit, et allège une zone corporelle.

### Remédier en observant

Les émotions sont prises en compte par un grand nombre d'approches, de thérapies et de techniques pour "gérer le stress". Une approche revient à calmer le flux émotionnel, ce peut être par la relaxation, le Qi Gong, le chant ou la méditation dite de pleine conscience. Le calme revient temporairement dans le support mais les structures affectives restent en profondeur.

Les émotions peuvent aussi être observées d'un point plus abstrait, par l'étude des motifs, par l'analyse des facteurs, l'observation des mécanismes. L'émotion peut alors affluer en catharsis et la volonté doit être soutenue pour entrer dans cette zone interdite où personne n'a envie d'aller. Les thérapies brèves traitent le symptôme, mais il faut souvent des mois, voire des années pour aller en profondeur. C'est là que la lumière intérieure peut œuvrer. Elle peut soutenir le regard, faire sortir l'énergie enfouie et en prendre conscience, ensuite elle permet de réaliser sa liberté par rapport à cette situation ancienne.

La notion de résilience est à la mode : oui on peut rebondir, mais le trauma, la cicatrice, reste même si la plaie s'est refermée. Cette notion sert donc souvent à gommer le traumatisme et à ne pas réparer ce qui l'a provoqué, à ne pas s'attaquer aux causes (souvent sociales).

### Souvenirs affectifs

Un rêve éveillé décrit une succession d'images qui se présentent d'elles-mêmes, mais le fil conducteur est guidé par une intention, soit donnée au départ par le « rêveur », soit par un thérapeute.

Un rêve semi-éveillé est une succession d'images qui se présentent d'elles-mêmes, le point de départ est accepté par le conscient, mais non choisi. Dans les deux « rêves », c'est le subconscient qui présente les images ; celles-ci proviennent d'associations ou de reminiscences.

"En perdant sa valeur énergétique, un contenu conscient peut devenir inconscient : c'est le processus normal de l'oubli" [Jung cité par Marie-Claire Dolghin-Loyer page 24]. Mais lorsque l'activité ralentit, en vacances lors d'un voyage ou au cours de la retraite par exemple, lorsque les désirs et émotions se calment, des souvenirs enfouis refont surface, car leur faible valeur énergétique n'est plus supplantée par d'autres contenus. Les personnes-âgées revoient des événements de leur vie qu'ils avaient oubliés.

Quel remède apporter au rêve semi-éveillé ?

- 1) Revenir à la polarité positive, donc s'éveiller, et diriger le flux d'attention sur le souvenir et l'objet en question, analyser ce qui s'est passé. Cela revient à aller vers le facteur moteur, derrière le désir utiliser la pure conscience.
- 2) Passer à une perception plus large, ou plus présente, ce qui gênera le sommeil. Donc changer le courant subconscient.
- 3) Réaliser qu'il s'agit d'une trace affective, que le désir a imprimée il y a longtemps. La situation n'est plus actuelle, le désir n'a plus lieu et il a été traité.

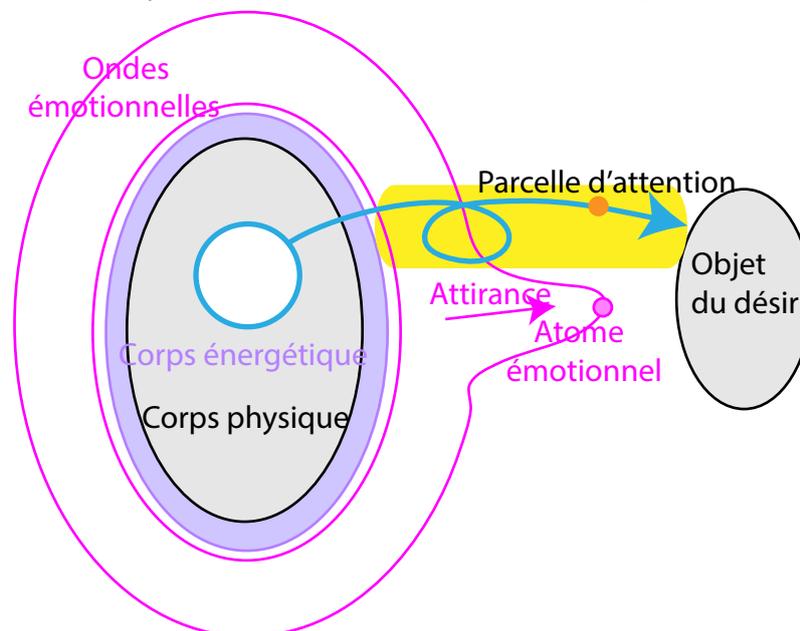
On le voit la plupart des réponses est de s'éveiller, pour passer à un repos dans le bleu nuit. Mettre fin au désir s'effectue grâce au jet d'attention, particulièrement celui qui affirme le sujet face à l'objet (2.1). L'énergie du désir est transformée en lumière et envoyée pour le meilleur.

Revenons sur les souvenirs, Si elle est inhibée par le conscient – à cause de l'action ou d'autres préoccupations plus intéressantes - l'énergie émotionnelle reste dans le

subconscient. Mais l'attirance qui peut devenir désir, donc reconnue et acceptée par le conscient, peut aussi être refusée, la charge énergétique est alors affaiblie mais non nulle. Puis elle tombe dans l'oubli devant l'arrivée d'autres perceptions et actions. Mais cette perception de l'attirance provient de l'attention qui est venue du mental supporté à l'arrière-plan par le Soi ou Source. Toute émotion provient d'une perception, produit de l'attention, il est donc possible de revenir à la source, à cette tension d' "être au monde", plutôt que de se laisser emporté par la vague émotionnelle.

La plupart des films relatent une histoire figurative, ils font jouer des sentiments. Raconter des histoires met en scène, facilite l'identification à autrui et valorise les sentiments, cela permet de comprendre, donc de réfléchir sur la logique. Parfois ces récits permettent d'analyser ce qui s'est passé, on entre alors dans le domaine de la réflexion.

Raconter une histoire c'est représenter. La phénoménologie distingue fortement entre représentation - telle une pièce de théâtre que l'on joue et rejoue - et présentation qui opère dans le présent et dépasse la répétition : l'imprévu, l'inattendu affleurent. C'est la différence entre jugement et perception, ou action et geste, entre monde du 3 et monde du 2. Le geste est en suspens, l'action a un début et une fin. [cf. Penser la vie]



Le dessin ci-dessus se base sur une vision extérieure, du corps physique vers l'objet, mais il s'y superpose une vision interne qui comprend le Soi (dont l'enveloppe dépasse l'onde émotionnelle). Le mental n'est pas représenté sur le dessin, alors que la spire décrit une perception consciente.

L'objet peut être inerte, telle la meringue ou exercer lui-même une attirance, par exemple un partenaire. Dans ce cas, l'attirance est redoublée par le flot d'attention échangé, mais ci aussi, si l'interaction se poursuit, la charge émotionnelle est dépensée, donc éliminée. C'est seulement si la décision mentale met fin à l'attirance que l'action s'interrompt et que la charge s'enfouit dans le subconscient.

### Progresser

On ne peut maîtriser l'affectif, c'est-à-dire ne pas tomber dans ses pièges, sans une thérapie. La méditation en groupe - et plus encore individuelle - ne permet pas de surmonter ces pièges, fluides, presque imperceptibles. L'observation de ses motifs au jour le jour est un préalable, mais les structures se logent sous la surface. La psychanalyse n'est pas indispensable, mais des outils tels que rêves éveillés, dessins, bioénergie, hypnose éricksonienne sont des techniques qui permettent d'aller plus à fond. Le chercheur de lumière attirera aussi un thérapeute qui pourra aller aussi loin que lui, dans l'angoisse, la peur, la perte.

Bien sûr, on a pu se lier aux autres et les aider sans cette épuration, mais le corps affectif ne pourra transmettre l'amour limpide, impersonnel qu'avec cette ascèse, cet effort, cette transmutation.

Terminons par ce rappel :

La juste direction de l'énergie astrale [affective ou relationnelle] peut s'exprimer brièvement dans ses trois aspects selon l'ancien Livre des Règles, donné au chéla [disciple] débutant. Toutes les vraies écoles d'ésotérisme commencent par enseigner la manière d'acquérir la maîtrise du corps astral [affectif] ; le chéla doit apprendre par cœur et mettre en pratique les trois règles suivantes, après avoir fait quelques progrès dans la pratique de l'innocuité.

*Première règle.* Entre dans le cœur de ton frère et vois sa douleur. Ensuite, parle. Que tes paroles lui apportent la force puissante dont il a besoin pour délier ses chaînes. Mais ne les lui délie pas toi-même. Ton devoir est de lui parler avec compréhension. La force qu'il recevra l'aidera dans son travail.

*Deuxième règle.* Entre dans le mental de ton frère et lis ses pensées, mais seulement si les tiennes sont pures. Ensuite, pense. Que les pensées ainsi créées entrent dans le mental de ton frère et se fondent avec les siennes. Demeure détaché, car nul n'a le droit d'influencer le mental d'un frère. Le seul droit est de lui faire dire : "il m'aime, il veille, il connaît, il pense avec moi et j'ai la force de faire ce qui est juste". Apprends ainsi à parler. Apprends ainsi à penser.

*Troisième règle.* Fonds-toi avec l'âme de ton frère et connais-le tel qu'il est. Ce ne peut être fait que sur le plan de l'âme. Ailleurs, la fusion alimente le foyer de sa vie inférieure. Puis concentre-toi sur le plan. Ainsi il verra le rôle que lui, toi et tous les hommes jouent. Ainsi il entrera dans la vie et saura que le travail est accompli.

Une note ajoutée à ces règles dit :

"Ces trois énergies, celles de la parole, de la pensée et du dessein, dirigées avec intelligence par le disciple et alliées aux forces qui s'éveillent chez le frère qu'il cherche à aider, sont les trois énergies avec lesquelles travaillent tous les adeptes. "

[MB:320]

On observe que dans la première règle, concernant le niveau sensible, il est d'abord question d'observer, et non de s'émouvoir. L'expression, réfléchie, vient ensuite.

### Œuvrer avec le feu

Enfin, au lieu de travailler avec la lumière consciente, on peut œuvrer avec le feu, l'énergie pure ; il est cependant préférable de commencer avec le mental illuminé. Lorsque le contact est régulier dans la lumière, lorsque l'on pense son cycle de vie, donc lorsque l'on se situe au niveau mental, en tant que cellule de l'espèce humaine, on peut travailler sur les frustrations de personnalité. Cela suppose d'avoir déjà nettoyé le niveau émotionnel ou la fonction sentiment.

Martin Muller conseille d'utiliser le courant descendant, ce qui informe ce champ, d'être enfin soi-même plutôt que de s'attarder sur les formes ; encore faut-il être capable d'être enfin soi-même, ensuite d'évacuer le mécanisme enfermant. C'est l'intérêt de son premier exercice Être d'énergie - Être solaire - Être planétaire. Ensuite il s'agit de repousser les formes sans y prêter attention, sans les nourrir, comme dans l'exercice Down and Away.

### Bibliographie

Le sujet a été traité par Alice Bailey, de manière extensive, par ordre croissant de difficulté ou de profondeur :

Traité sur la magie Blanche, septième règle à onzième règle

Mirage, problème mondial

Traité sur le Feu cosmique, dévas du plan liquide [CF:658-679].

Parmi la littérature psychanalytique, notons

Marie-Claire Dolghin-Loyer, Les concepts jungiens, Éditions Entrelacs, 2015  
 Taoïsme  
 Bruce Frantzis, Relaxing into your being, North Atlantic books, 1998  
 Mantak Chia et Joyce Thom, Chi Kung cranio-sacré, Guy Trédaniel, 2021  
 Yves Chaumette, Penser la vie, L'harmattan, 2017

Annexe : le terme astral

“Le terme "astral", d'un usage courant, est en réalité inexact. H.P.B. au fond avait raison quand elle l'employait pour désigner le plan physico-éthérique. En établissant le contact avec le monde éthérique, on éprouve toujours une première impression de lumière brillante, scintillante. Toutefois, ce mot s'est identifié peu à peu à kama, le désir, et il était utilisé pour désigner le plan des réactions émotives.

Il est intéressant de le remarquer, car, en soi, c'est un exemple de l'effet du plan astral sur le cerveau humain qui, dans sa condition d'ignorance, renverse la réalité et voit les choses à l'envers” [MB :221]

Le terme *astral* employé par la théosophie semblait démodé, mais Mantak Chia et Joyce Thom - entre autres - le remettent à l'honneur. La fin de leur ouvrage présente des galaxies colorées selon les 5 agents taoïstes (bois, feu, terre, métal, eau). L'astral décrit un rêve avec des images construites consciemment ; elles se placent dans le champ de conscience ou sur l'écran devant le projecteur de l'attention. Certes ces visualisations figuratives permettent de travailler sur le corps, de détendre et de soigner.

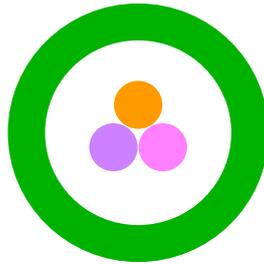
Un pas en avant serait de vibrer avec le jet d'attention, donc de devenir le jet qui projette ces images sur l'écran ; c'est ce que suggère le terme *agent* qui signifie actif. Il s'agit alors de décrire par des mots, des concepts ou des symboles géométriques un état général et non figuratif ; en fait, il s'agit de percer à travers la couche des mots ou de symboles pour saisir le sens.

Un autre pas en avant serait de devenir soleil, la source de lumière, la source de l'attention qui rayonne les qualités. Puis de passer par le trou noir au centre de la conscience, d'entrer dans le courant et d'accéder à la présence immédiate, d'être vrai. Là, plus question de rayonner, il n'y a plus de distance ; ensuite le stimulus qui soutient cette présence vibre sur lui-même, puis l'on peut œuvrer dans la plénitude, l'Un en tout. À chaque fois il s'agit de se détacher, de lâcher prise, d'aller vers le centre, le vif, le ténu.

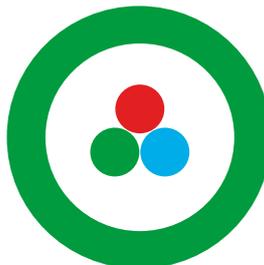
## Réactivité ou Sérénité

### Cercles de conscience

Les humains partagent avec les êtres sensibles un centre (symbolisé par un cercle) qui leur permet de préserver leur intégrité. La peau joue ce rôle au niveau sensoriel, l'enveloppe affective prémunit contre des atteintes à moyen terme. Elle semble dire "Tu me plais", "T'es sympa" ou "Ne m'approche pas". Le centre est représenté par un cercle vert pour l'adaptation à l'environnement et le pôle d'empathie, de sensibilité affective ou relationnelle est en rose. La recherche du but, plus ou moins lucidement, est colorée en orangé et le pôle de vitalité en lilas.



Les humains éveillés ont accès à la pure conscience, représenté par l'emblème au cercle bleu ciel que vous connaissez bien. Grâce à cet accès, les 3 pôles de l'adaptation au monde environnant sont alors en rouge, bleu ciel et vert ; l'intelligence se focalise : conscience de soi.

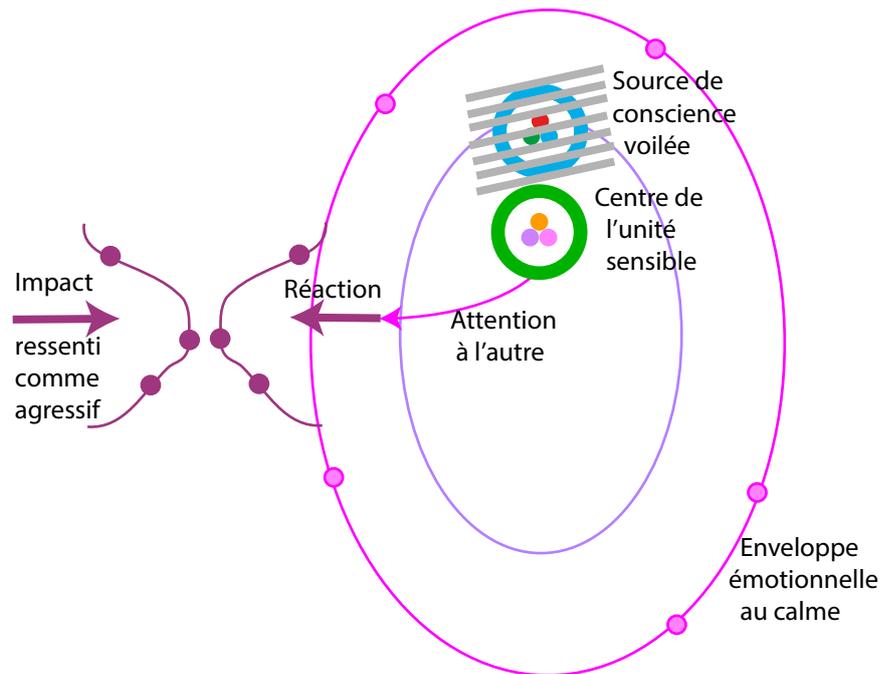


Mais parfois, le comportement est instinctif (avec tout le flou que comporte ce terme d'instinct) et la conscience est dépassée – momentanément- par le réflexe, l'humain rejoint l'animal s'il a parfois dépassé ce stade, non n'exagérons pas. Dans ces gestes réflexes, les pôles re -deviennent rose, lilas et orangé.

### Réactivité

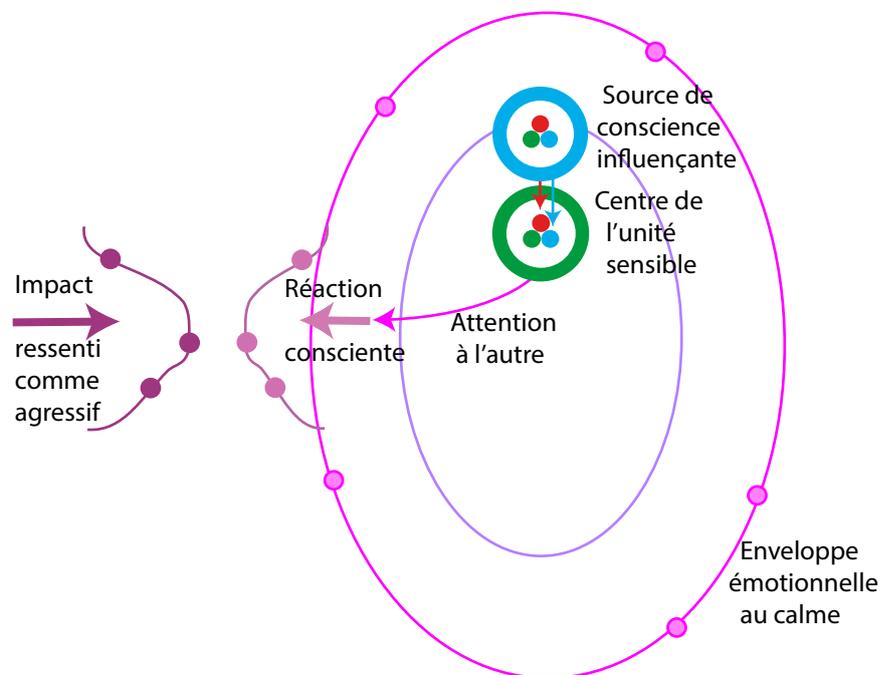
Le corps émotionnel est naturellement teinté de rose et son enveloppe (une onde vibrante) est parsemée de grains d'énergie (dit quanta émotionnels). Une perturbation peut surgir au niveau émotionnel ; ce peut être une simple déception, une agressivité (représentée en rouge brun sur le schéma) ou de la tristesse (représentée en gris).

La réactivité va colorer la sphère émotionnelle de la même couleur que la perturbation qui survient, c'est un exemple de la loi d'action- réaction. Cette réaction provient de l'empathie et aussi de la capacité d'auto-défense acquise par les espèces au cours des millénaires. Cette réponse va alors entraîner un processus que l'on connaît bien : contrattaque verbale, critique acerbe etc. Elle provient de l'unité sensible, comme l'est tout animal, représentée par le cercle vert ; s'il s'agit d'un simple réflexe, les points à l'intérieur seraient orange, rose et lilas ; s'il s'agit d'une réaction un peu consciente, les pôles de la conscience s'activent, les points seront alors rouge, bleu ciel et vert ; le vert focalisant l'adaptation intelligente.



La source de conscience est toujours présente, mais reste en retrait ou fait sentir sa proximité, ce qui influence le comportement dont l'origine est représentée par le cercle vert. L'emblème au cercle bleu ciel est dessiné au-dessus du cercle vert pour plus de lisibilité, mais il est en fait à l'intérieur de celui-ci. Les flèches illustrent l'influence des pôles internes à ces cercles.

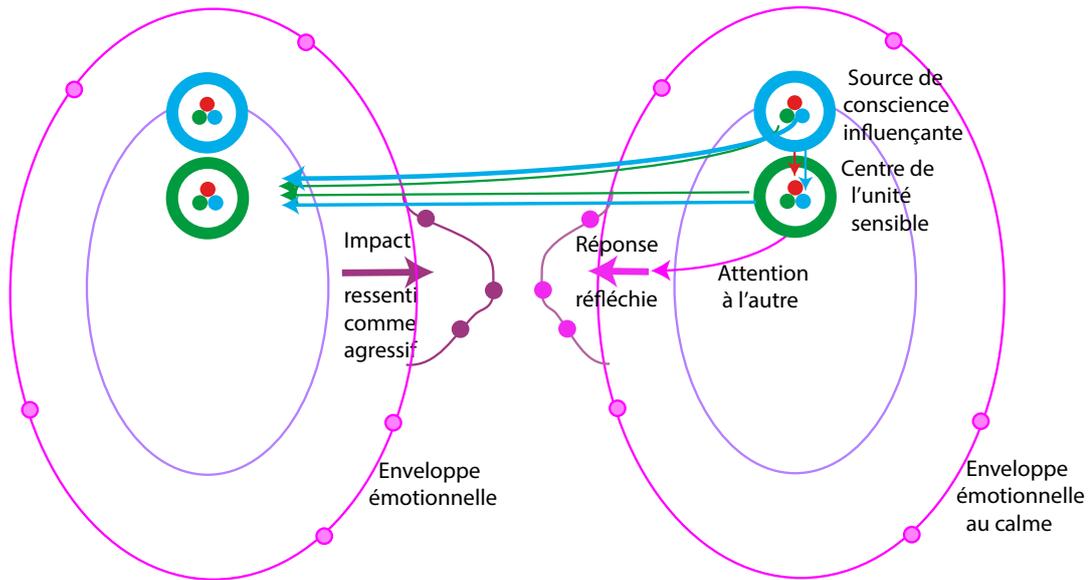
Parfois la conscience vient éclairer la réaction face à l'impact, la source influence alors le centre de sensibilité, la réaction devient plus consciente et les pôles du cercle vert deviennent ouverture, discernement et Soi – à peine- en tant qu'instrument dans ce qui se présente.



### Compréhension par l'amour

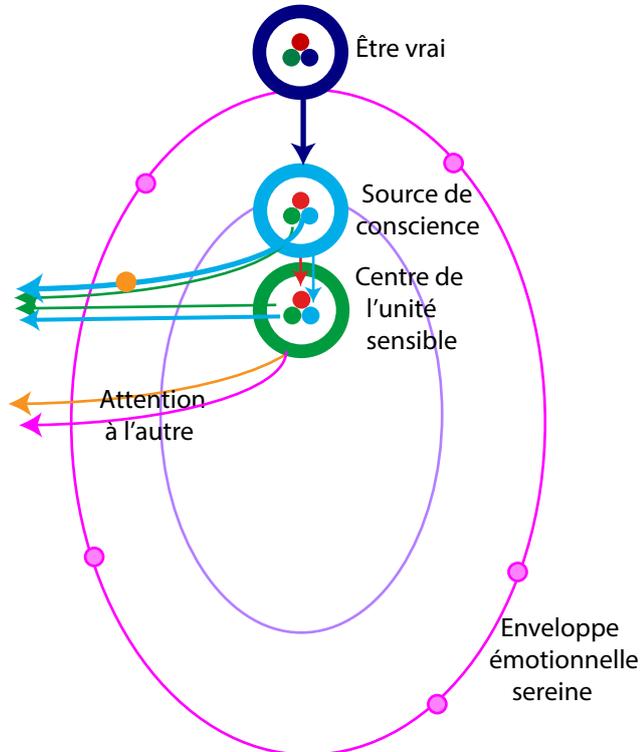
Avec le temps qui va favoriser un peu de réflexion, l'individu va chercher à comprendre ce qui se passe à l'extérieur, chez l'autre. Si l'individu contacte régulièrement la source de conscience, le jet d'attention cherche non seulement à comprendre (intelligence relative en vert sur le schéma) mais il va être imprégné d'ouverture aimante (colorée en bleu ciel). C'est

le stade intermédiaire de compréhension par l'amour, mais il est décalé dans le temps par rapport à la surprise de l'événement.



Sérénité

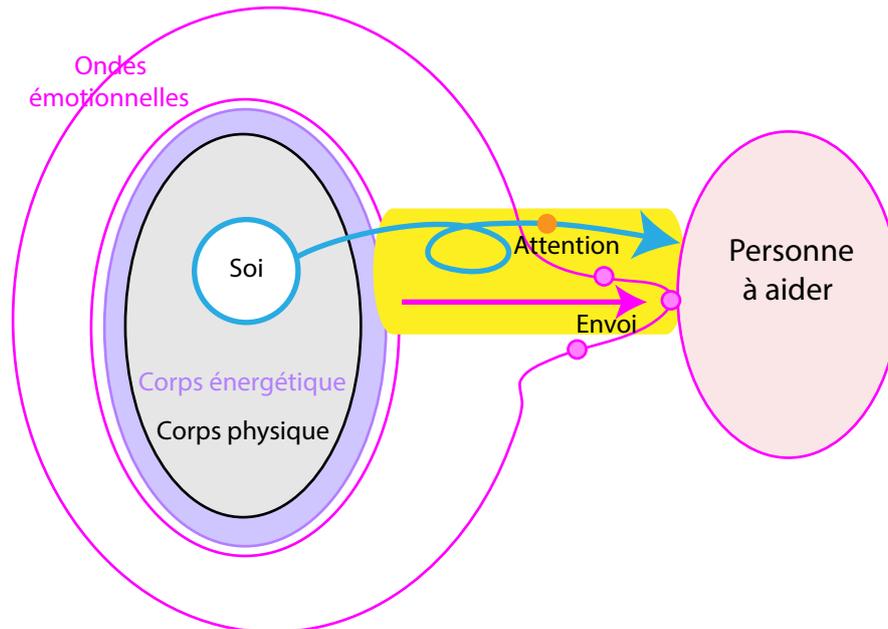
La sérénité est un autre stade. Le soutien indéfectible du corps émotionnel provient du soutien de la présence immédiate exprimée par "être vrai", c'est ce qu'illustre le cercle indigo au-dessus et le courant ou imprégnation descendant dans l'emblème du cercle bleu ciel ; le pôle aimant bleu ciel soutient alors la sensibilité à l'égard de l'environnement. Cette sérénité peut ensuite s'accompagner d'une réflexion (compréhension par l'amour) ou capter par intuition la limite existante dans la résonance.



## Envoi dirigé de soutien

Lorsque l'on revoit une personne connue, aimée, un élan nous emporte vers elle, le regard s'illumine, les bras se tendent et s'ouvrent, tout le corps s'élançe. La joie de la retrouver dépasse nos gestes corporels, l'émotion se projette vers cette personne qui y répond à sa manière.

Également lorsque quelqu'un souffre ou 'attriste, nous pouvons trouver les mots pour mettre du tonus dans notre voix, relativiser la difficulté, voir plus large et dire des mots enjoués, détourner l'attention ... On peut aussi émettre une radiation de soutien, c'est de la joie ou une émotion positive, ou un calme patient. Ce calme et ce tonus jouent sur le corps mais provient du corps affectif et l'on joue aussi sur ce registre en rayonnant cette force, ce "ressenti" pour que l'autre reçoive à son tour ce ressenti.



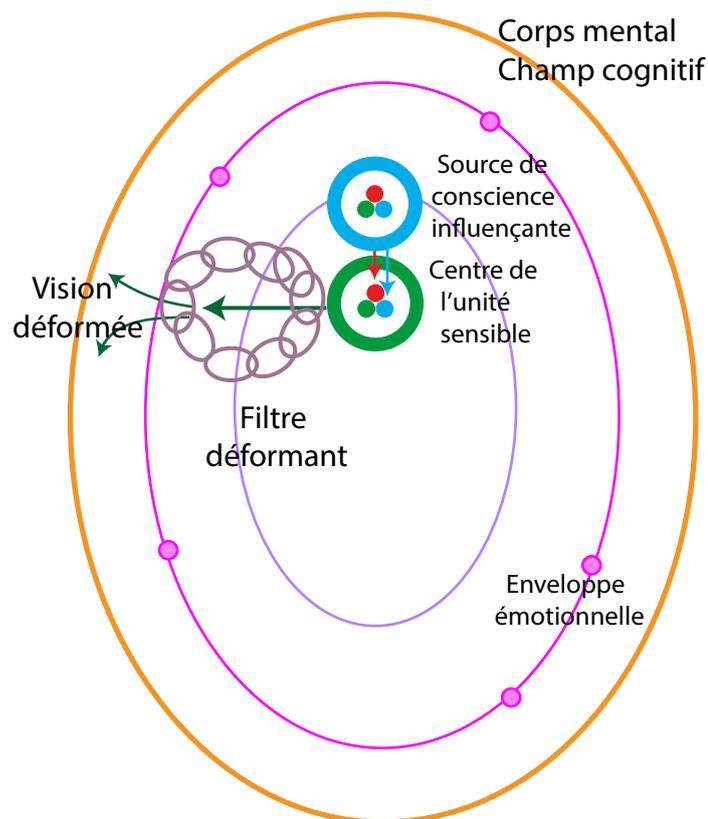
Rappelons-le cette projection est instinctive, mais son emploi délibéré doit demeurer rare, car il agit à court-terme et reste dans l'affectif. Une fois la personne soulagée, elle doit apprendre à gérer ses émotions, nous aussi et il est bien préférable d'agir avec la pensée qui change la perspective à long-terme.

Il s'agit d'être cordial ; la sérénité est plus que cela, loin d'être indifférence, elle est un pôle de calme stable, et la personne y trouvera appui, réconfort et inspiration.

## Mirage

Un mirage est une structure affective, beaucoup plus durable qu'une émotion qui passe (niveau 6.5) et qu'un sentiment (6.4). C'est une sorte de sentiment imprégnant qui modifie la sphère de sensibilité ; telle une tension parasite, elle maintient cette sphère dans une vision optimiste et valorisante – le plus souvent, car il existe des mirages incapacitants ou dépressifs. Dans ce dernier cas, la sphère est déprimée, mais "c'est la faute des autres" donc le sujet, lui, est fort. Le mirage ne prend de l'importance que lorsque la personnalité est intégrée (mental, affectif, sensoriel) et que l'on cherche à se rendre utile.

Tout événement est alors perçu via ce filtre et déformé ; en sens inverse, tout mouvement vers l'extérieur, - énergie du désir ou libido - toute action, geste ou parole s'arrange pour conforter cette vision sécurisante.



Les émotions peuvent varier, bien sûr, sur le pourtour de la sphère affective, mais le caractère demeure dans les couches médianes ou profondes. C'est ce que cherche à illustrer le schéma ci-dessous.

Dans la musculature, une tension parasite permet au corps de compenser un déséquilibre et de continuer à fonctionner. Il en est de même au niveau affectif. La pure énergie d'ouverture au monde se déverse via le pôle du ressenti global de l'organisme mais passe par le canal déformé – déformant et alimente la perception erronée de ce qui se passe. Wilhelm Reich a décrit le même phénomène pour les névroses dans l'Analyse caractérielle.

## Mirage personnel

### Utilité pour mener une vie inspirée

Mener une vie inspirée suppose d'avoir une vision nette de soi et du monde. Or le mirage déforme la vue comme de la buée sur des lunettes. Lorsque l'on est sujet au mirage, on peut se battre contre des moulins à vent, se croire surpuissant mais, pire, entraîner d'autres dans des pièges ; la responsabilité de se libérer du mirage est donc accrue par le fait de guider ou d'influencer d'autres personnes.

La lumière intensifie la vision et sa déformation. S'il y a peu de lumière, la déformation reste faible et sans importance, mais si elle s'intensifie, l'action qui découle de la vision sera d'autant plus faussée. C'est donc dans le mental qui pose les principes d'une action à long terme que le mirage va produire ses effets trompeurs. Cependant ce mental lorsqu'il est illuminé - qui n'est pas seulement le fait de penser, mais bien de vivre selon des principes directeurs - est aussi l'outil qui va permet de nettoyer la vision. En termes imagés, le feu va transformer la buée en vapeur qui va se dissiper dans l'air sec.

### Naissance du mirage

Tant que l'individu cherche à vivre, à s'affirmer (avant la 4<sup>ème</sup> initiation), l'enfant puis l'adulte a besoin de se construire contre le monde, de se valoriser, au minimum de justifier son existence à ses propres yeux (donc à ses proches).

Le jeune, surtout s'il médite, est souvent déçu par les rapports sociaux, les miroitements de la vie sociale qui correspondent si peu à ses attentes intérieures. S'il n'est pas ridicule, il est "à l'ouest" devant les prétentions, les faux semblants, les séductions de ses camarades. Il se réfugie dans son for intérieur, mais comment s'expliquer que l'on a raison ? Il faut en trouver une ou s'en inventer une.

Alors que l'enfant s'approprie son corps physique, sensoriel, jusqu'à 7 ans, c'est plutôt entre 8 et 14 ans qu'il va s'approprier son corps affectif et c'est là qu'il construit son estime de soi, sa manière de sentir, de réagir face aux autres, face aux événements et face à ses sentiments. C'est donc dans cette période que le mirage va prendre forme et, par la suite, il pourra se développer ou s'amoinrir selon le développement mental, l'affirmation de la personnalité et la maturité acquise.

### La fonction du mirage et définition

Si le mirage existe c'est qu'il a une utilité, au moins temporaire. De fait, il protège contre l'environnement hostile et sert à se valoriser, à se donner de l'importance, à s'affirmer.

De même qu'une supériorité affichée cache souvent un sentiment d'infériorité, on peut se valoriser en se considérant comme "moins que rien" : on a une place dans l'ensemble, celle du rejeté ; et cependant cet individu voit le monde et sent qu'il a raison contre tous. Mais la plupart du temps, le mirage fait du bien, c'est comme de masser le nombril, on se réchauffe, l'égo grandit.

Comment définir le mirage ? C'est un mécanisme psychique visant à conforter l'égo, à se donner de l'importance. Cette manière de se considérer se situe dans la sphère affective, dans ce que l'on ressent face au monde, à ses impacts.

Ce mécanisme est étonnamment durable, il sert en toutes circonstances : félicitations, remontrances ou coups durs. Si la conscience est une lampe, le mental sert d'abat-jour avec ses dessins et la sphère affective colore celui-ci en permanence : le monde entre toujours dans cette perspective.

C'est seulement par une observation attentive, assidue prolongée que l'on peut noter ce qui motive nombre de réactions, apparemment justifiées (par soi-même) mais incongrues ou décalées par rapport à ce qui se passe autour de nous.

### Origine du mirage

L'énergie peut être déformée par le mécanisme récepteur, donc le mirage peut venir du rayon de personnalité, cas le plus fréquent, mais il peut aussi venir du rayon de l'âme car cette énergie est perçue à contresens ou de manière excessive. Dans son ouvrage *Mirage, problème mondial*, Alice Bailey liste une série de mirages pour chacun des 7

rayons, [MPM:121-123] et cette liste est loin d'être exhaustive ; cependant elle donne une indication des mirages les plus fréquents. Si vous avez perçu votre rayon de personnalité et votre rayon d'âme, ce qui devrait être le cas si vous méditez sérieusement depuis longtemps, vous reconnaîtrez certaines déformations probables ou proches de vous.

## Repérer le mirage

### Nettoyer la sphère affective

Comment nettoyer la sphère affective ? On peut penser à se servir de la musique, le son détend et chasse les mauvaises pensées, les émotions, mais elles reviennent ; la structure affective qui les a produites demeure.

C'est par le mental, par la compréhension du phénomène récurrent que l'on peut cerner, modifier, éliminer ce mécanisme déformant. C'est pourquoi la psychanalyse se sert du langage pour décrire rêves, désirs et pulsions. Mais l'on peut aussi se servir du corps, de situations théâtrales ou improvisées pour prendre conscience de ce qui surgit, dans la sphère du sentiment.

Il est très utile, pour progresser, d'étudier chaque soir le motif de ses actes, des évitements autant que des actions, des silences autant que des paroles, des retraits autant que des avancées. De manière plus générale, il est utile d'observer les croyances récurrentes et les habitudes ; quelle importance prend la discipline et quelle place pour la fantaisie, l'exploration ?

### Attitude face aux parents et proches

Les parents ont été un soutien, mais ils révèlent aussi leurs faiblesses, leurs travers, leurs limites si ce n'est pire. Le lien admiratif se transforme ou pourrit ; dans le lien aux autres, c'est une des racines les plus profondes, les plus enfouies ; elle ne se purifie pas sans effort de lucidité, de remise en cause et de courage.

On peut rappeler à ce sujet l'adage suivant :

*Je suis responsable de la moitié de la relation, rien que la moitié, toute la moitié.*

Rien que la moitié : l'autre est libre.

Toute la moitié : à moi de faire le premier pas, d'accueillir ce qui se présente, de me désarmer intérieurement.

### Réaction face à un événement

Le mirage entre en jeu car des événements nous impactent. Nous pouvons les observer avec lucidité et détachement mais il nous affecte aussi.

Ainsi un ancien président a beaucoup utilisé le mot *incontournable*, et le 3<sup>ème</sup> rayon cherche à contourner les obstacles plutôt que de les affronter. Voyons-nous au contraire un adversaire dans l'adversité ? Cherchons-nous querelle facilement ou bien, au contraire, évitons-nous toute tension car mise en danger ?

### Croyance valorisante

Chacun d'entre nous se donne une devise pour surmonter l'adversité. Connaissez-vous la vôtre ? Elle se murmure en nous à mi-voix. Cette devise ressemble à celle des villes du moyen-âge ou des chevaliers ou bien à un dicton de la sagesse paysanne : Bien mal acquis ne profite jamais, haut et fier, bon sang ne saurait mentir, s'ils te mordent morselles, ou avec humour : Lagaffe s'en sort toujours, du calme on passe ...

Cette croyance donne du courage et soutient la personnalité lorsqu'elle se sent en position de faiblesse.

### Attitudes régulières

Des attitudes peuvent s'avérer faciles, fréquentes ou difficiles, revoyons-les sous l'angle des rayons :

- 1 – prendre une initiative, affirmer une direction, mettre fin à une forme
- 2 – unir un groupe, écouter des points de vue, partager des réflexions
- 3 – préparer un plan, créer une œuvre, formuler une vision d'ensemble
- 4 – affronter un conflit, utiliser la diversité, mettre en contraste
- 5 – énoncer une manière de faire, structurer une approche, discerner les facteurs

- 6 – élever le débat, repérer le motif sous-jacent, enthousiasmer les présents
- 7 – coordonner des activités, organiser un projet, mettre en valeur ...

On peut aussi noter l'excès de certaines "qualités" :

- 1 puissance, trancher, décider
- 2 peur, modestie, admiration d'autrui
- 3 fluidité, plan, dispersion
- 4 harmonie de façade, gentillesse apparente, ou provoquer l'affrontement
- 5 obsession de la méthode, du procédé, du vérifiable
- 6 viser plus haut, abstraire
- 7 tout organiser, régir les relations

#### Influence de la société ou du groupe

La publicité nous serine le message comme quoi l'objet apporte le bonheur. Le désir d'acheter est ainsi promu. Cette prétention de l'objet a été repérée d'abord par Karl Marx avec le fétichisme de la marchandise ; Martin Muller a décrypté le fonctionnement du désir et la frustration car la jouissance de l'objet ne conduit pas à être enfin soi-même, mais seulement à un bien-être passager.

De fait, la publicité vise à susciter le désir et non à vivre avec lucidité, à comprendre soi et le monde. Cela provoquerait une décroissance économique, ce qui serait désastreux pour les commanditaires.

#### Nommer le mirage

Une fois repérée une tendance, le premier geste de lucidité est de nommer le mirage. Ceci donne une prise mentale sur le mécanisme affectif. Il s'agit ensuite de réfléchir pour savoir si le mirage est bien cerné.

#### Alternative : Essai à vide

On peut aussi imaginer un comportement différent dans les mêmes circonstances. Et si ... On s'aperçoit alors que plusieurs options s'offrent à nous dans ce genre de situations. Certains scénarios seront complètement loufoques, ou à côté, irréalistes, mais l'un ou l'autre peut se révéler sage et judicieux. L'Agni Yoga parle aussi de la *Tactica adversa* : faire le contraire de l'impulsion première : céder au lieu d'affronter, accueillir au lieu de contrer, admirer au lieu de critiquer ... C'est comme une prise de judo : utiliser la force de l'adversaire.

## Formule de dissipation individuelle du mirage

### Préalable

- Avoir repéré un mirage qui nous concerne, en d'autres termes nommer ce mécanisme affectif.
- Connaître la lumière de la compréhension (terme français pour la lumière du mental) ; donc reconnaître la lumière lorsque l'on pense à un objet et que l'on en saisit le sens.
- Connaître la lumière de l'âme.
- Savoir la maintenir dans la conscience : pour garder le mental illuminé.
- Distinguer pensée et charme, équivalent du mirage, ces deux derniers termes traduits en anglais par Glamour.

### 1. Préparation

Volonté de coopérer avec l'âme, pour effectuer un travail technique  
Reconnaissance de la manière dont ce mirage affecte la vie journalière

### 2. Focalisation des lumières

Reconnaissance de la lumière de la matière  
Focalisation de la lumière du mental  
Fusion avec la lumière de l'âme  
Reconnaissance de la lumière unifiée.  
Dire "La lumière est une et, dans cette lumière, je verrai la lumière."  
Reconnaissance de la fusion âme - personnalité

### 3. Se tourner vers le mirage

Le mental illuminé se tourne vers le mirage à éliminer.  
Affirmer "La lumière dissipe le mirage de ... "

### 4. Visualisation du projecteur

Avec imagination, voir et entendre l'âme utilisant son instrument.  
Énoncer un OM dans le mental de la personnalité attentive.  
Réaliser que les 3 lumières fusionnées forment un projecteur manié par le mental illuminé.

### 5. Évocation de la volonté

La volonté de l'être intérieur est appelée et soutenue derrière le projecteur.  
Diriger la lumière sur le mirage qui obstrue la vision et cache la Réalité.

### 6. Triple affirmation

Dire "Le pouvoir de la lumière empêche l'apparition du mirage de ...  
Le pouvoir de la lumière empêche le charme du mirage de m'influencer.  
Le pouvoir de la lumière abstrait la vie qui se trouve derrière le mirage."

### 7. Acte de pénétration

Énoncer un OM pour soutenir la lumière du mental  
Visualiser la lumière qui pénètre le mirage et le dissipe peu à peu.

### 8. Acte de retrait

L'aspirant se retire du niveau affectif et, délibérément, s'établit au niveau mental.  
Pause.

### 9. Acte de clôture

Effectuer 3 respirations conscientes et dire un OM en s'établissant dans la Présence.

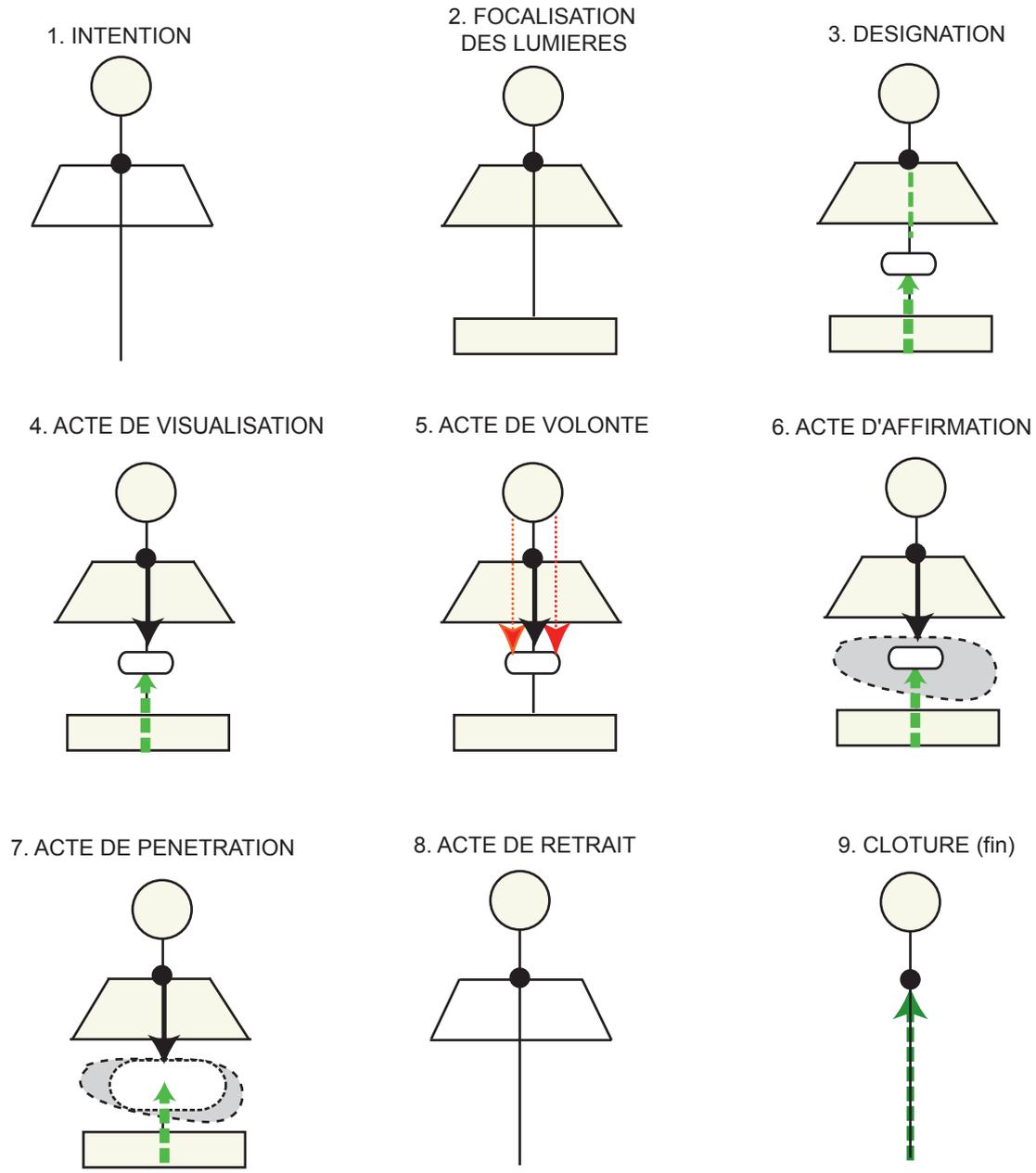
### Remarques

1. Les actes préparatoires, de maintenir la lumière, de pénétration et l'acte de retrait sont essentiels. Ne pas les précipiter. Le mirage est un adversaire insidieux, comme la marée qui monte sans qu'on la remarque. Les affects sont aussi stagnants et rampants que de l'eau polluée.
2. La visualisation s'attaque au mirage qui a été nommé. S'il se produit un écart, le mirage peut s'insinuer dans la brèche.
3. La concentration mentale est nécessaire. Il vaut mieux interrompre, que de se perdre dans de l'imaginaire, sauf au stade de la pénétration, quand la pensée est au contact de l'affectif.

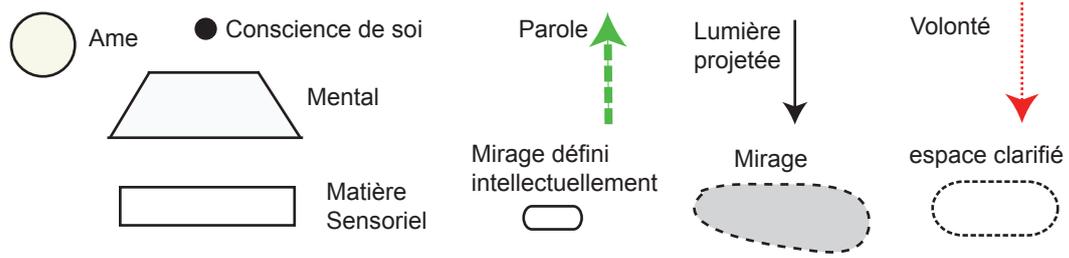
4. Revenir à la formule complète pour l'individu est toujours possible [MPM:215-219], mais sa longueur dissuade de méditer pendant cette lecture. Il est utile de relire la partie concernant la dissipation du mirage individuel [MPM:202-221].

Schéma des 9 actes

Actes de dissipation du mirage individuel



LEGENDE



## **Angoisse, la surmonter**

### Ce que c'est

L'angoisse est un retrait de l'énergie psychique ; le contact avec le monde s'estompe ou disparaît.

### Causes

L'angoisse est déclenchée par un événement décevant et sur lequel nous n'avons pas prise. Ce peut être une perte de d'argent, un objet brisé, une incertitude sur l'avenir, la perte de confiance en quelqu'un ou en soi-même quand on réalise que l'on s'est trompé.

La cause fondamentale est la pulsation entre soi et le monde. Nous nous retirons du monde à chaque respiration, à chaque plongée dans le sommeil, à chaque absorption dans la pensée. L'angoisse bloque cette pulsation et entrave le retour vers l'extérieur.

### Principe pour en sortir

Sortir de l'angoisse, c'est remettre en route la pulsation.

- 1) Un choc comme un tape dans le dos, permet de reprendre son souffle, il en est de même pour l'angoisse, un choc assez doux redonne de l'élan.
- 2) Prolonger le retrait pour aller plus au centre est paradoxal, mais permet de reprendre pied ; quand on s'enfonce dans l'eau, un moyen est d'aller au fond et de rebondir à partir de là.
- 3) Si l'angoisse n'est pas trop profonde, on peut retourner vers le monde et exprimer cette crainte, par la parole, par l'écrit, par le cri, par le dessin, par la danse, l'humour noir ... L'expression donne du recul et montre que le sujet n'est pas pris entièrement dans un tourbillon aspirant.

### Respirer, penser

La respiration est un bon moyen de remettre en route une pulsation. Et ceux qui méditent peuvent commencer par là. Respirer profondément, se dégager, se détacher de ce marasme et penser. Penser qu'il y a eu d'autres coups durs, c'est recourir au passé ; penser que l'existence se poursuit malgré moi, et donc accepter une cure de sommeil, de retrait prolongé, c'est recourir au présent ; penser que les possibilités sont plus vastes que l'on croit, que l'on ne maîtrise pas l'avenir, qu'une issue se présentera, c'est faire confiance à l'avenir.

Un autre moyen de revenir dans le monde est de fixer l'attention sur le présent, la respiration ou un objet.

### Remonter à la source

Si l'on peut respirer, puis penser, on peut alors visualiser l'angoisse comme un marais dans lequel on s'enfonçait, et se percevoir au-dessus de cette condition. Approcher la lumière, se fier à l'être intérieur qui provoque les épreuves, finalement le contact avec la source intérieure, le champ illuminé de conscience relativise l'épreuve.

L'énergie peut alors se déverser en jets d'attention, selon les potentiels actualisés et selon la situation.

### Déverser l'attention - énergie

L'incident qui a déclenché l'angoisse doit être affronté, la difficulté résolue. Cela signifie agir : vouloir employer ses ressources pour créer une autre approche, chercher d'autres perspectives. Le potentiel 3.1, volonté au niveau sensoriel dans l'action, doit être utilisé ; la créativité, la compréhension des autres points de vue (capacités d'attention 3.3 et 3.2) seront aussi utiles.

Mais l'angoisse est surtout un sentiment ou un état de marasme affectif ; c'est à ce niveau que se construit le remède. Il s'agit d'utiliser sa connaissance des mécanismes affectifs, sa sagesse relationnelle - à son propre égard - pour apporter la lumière consciente sur ce qui a bloqué la pulsation. Ce sont donc les jets d'attention au niveau affectif (capacités 2.3 et 2.2) qui vont servir. Il est possible qu'il faille aussi renoncer à un désir, à un projet, au vu de la situation ; ce serait alors le potentiel volonté à ce niveau (2.1) qui serait sollicité : affirmer le sujet face à l'objet.

### Utilité de la angoisse

L'angoisse bloque la pulsation entre soi et le monde, mais si cette relation est pensée, si l'on se conçoit comme un instrument dans le monde, l'angoisse devient sentiment d'inutilité, mais le monde avec sa présence impersonnelle demeure, l'angoisse est donc secondaire. Quand cette capacité (1.3) est active et non plus latente, le monde est perçu comme doué d'intelligence ou aimant, et non plus comme un extérieur froid et impassible.

On peut même penser que la crise d'angoisse sollicite ce potentiel, puisqu'il met en question la relation entre soi et le monde. Le soi ne peut plus être une petite figurine, une personne (masque) qui joue son rôle social. Il est question d'être un relais à quelque chose de plus grand que notre image de soi.

### Perspective

A chaque fois que s'effectue une percée, une entrée dans un nouveau domaine, nous sommes perdus, nos instruments anciens ne suffisent plus, on se trouve devant un vide apparent, il faudra du temps pour que des nuances apparaissent et des instruments de perception s'affinent puis mettent la bonne focale. La vérité ? Qu'est-ce qu'être vrai ? Se situer à la source de conscience. L'infini. Que dire de ces "choses" -là ? Pourtant cela existe, nul doute. Notre conscience se base là-dessus, la pulsation doit l'inclure, sûrement, mais cela nous échappe. Alors il faut affiner pour contacter, percevoir, avant - plus tard, beaucoup plus tard - d'exprimer.

## **Confiance**

### Introduction

L'étymologie nous dit que *confiance* veut dire se fier à ou avec. La confiance en soi dépend de ce soi, de la conception que je m'en fais ; la confiance en l'autre dépend de l'autre, mais aussi de soi, sa conception de soi, puisque l'autre est mon semblable ; en effet, je n'ai point de comparaison autre que moi pour évaluer l'autre, pour le comprendre. Les avis d'un tiers, vivant ou par l'écrit, reposent sur ma lecture, mon assimilation du sens présenté. Enfin, 3<sup>ème</sup> aspect, confiance dans le monde ? Faisant partie du monde, je peux le considérer comme hostile, puisque je distingue "ce qui dépend de soi et ce qui n'en dépend pas" (Épictète). Donc le monde ne m'obéit pas, pourtant il est réel, aussi réel que moi, je dois l'admettre ; il m'offre donc une base, même si les apparences tourbillonnent, m'enlacent et me déçoivent.

### Corporel

Poser le bébé sur une main sous son bassin est un bon moyen de lui donner confiance, il trouve son assise.

Le corps ne ment pas, il traduit l'état interne. Mais il s'use, il peut faillir : chute, fracture etc. ; il est limité.

De fait, la confiance est un ressenti global et non localisé. On pourrait penser au système proprioceptif : sensation interne du corps, mais l'effet "avoir confiance" est affectif = non posé sur le corps alors que la sensation l'est.

### Ressenti

La confiance semble surtout un sentiment : estime de soi, admiration des autres ...

Confiance dans les autres, le bébé ne peut rien lui-même, il se donne au monde et aux êtres proches.

Par la suite, des déceptions arrivent : la mère n'est pas toujours disponible, donc l'enfant se construit dans son for intérieur, puisque l'extérieur ne répond pas toujours.

L'affection des autres me consolide, car elle me renvoie à moi. Si l'on m'a valorisé, admiré ou soutenu, ma confiance grandit, les autres faisant miroir. Plutôt, c'est l'image de moi qui fait miroir aux attentions des autres.

### Pensée

La confiance anticipe la solidité, l'appui que l'on pourra avoir.

Mais l'on se trompe, on a mal estimé un appui, donc la pensée n'est pas solide, ou à toute épreuve. Je peux me tromper, par erreur momentanée, par erreur persistante, je découvre par la suite une illusion ou bien je suis pris dans un mirage : la vision est déformée.

### Personnalité ou soi

J'ai confiance en moi, mais des limites apparaissent, dès la comparaison avec d'autres, que ce soit dans la fratrie ou l'école, dès la comparaison du résultat avec ce que je pensais ou imaginais : je ne fais pas ce que je veux !

Plus j'avance en âge, plus mes erreurs sont évidentes : au niveau sensoriel (dessin, gym), au niveau relationnel : mal dire les choses, au niveau mental : mal interpréter, ignorer, conclure trop vite, oublier des facteurs.

### Qu'est-ce qui ne m'a jamais déçu ?

La source de l'attention est un point aveugle, donc je ne la prends pas en compte, ce n'est pas un objet. Alors, j'idéalise un être, Père, Mère, Maître.

Oui, je trouve un appui, en lançant mon attention. Mais certains n'ont pas cette assurance : pas de point fixe intérieur ou refus d'un centre subjectif, parce que le monde est ainsi, refus d'ajouter autre chose, quitte àangoisser.

Je peux même avoir un Maître ou un Dieu, et ne pas avoir confiance en moi, car je suis si petit, si faible : "Dieu est grand mais sa créature faillible".

### Sujet, source du jet

Si aucun objet ne convient, il ne reste qu'à remonter à la source, au sujet qui se situe sous le jet de l'attention. Le jet semble trop divers, trop diffus, trop multiforme pour que l'on puisse s'y fier ; et pourtant ! Pas de sujet sans jet, c'est ce jet qui permet d'identifier les sujets.

C'est le sujet en tant que source incessante, plutôt que permanente, qui nous accompagne sans relâche. Même s'il s'endort, il nous accompagne. Mais nous ne pouvons pas en faire un objet ; il nous faut même entrer en lui (ce su-jet), entrer dans le courant, donc remonter dans le jet.

Et ce jet imprègne le monde entier.

Pour parler plus simple on peut remonter le long du rayon, à condition d'avoir trouvé le petit pôle de ce rayon, notre être intérieur, notre source de conscience. Alors le rayon communique directement vers l'Être réalisé, vers la Source planétaire et au-delà.

Le jet universel a été appelé Atman ou Shiva. Atman, le Je en tout être. L'appeler le Soi met l'accent sur l'intériorité, à cause du pronom réfléchi, pourquoi pas ?

*Shiva* semble provenir de l'étymologie Cit- deva, soit le déva de l'Éveil. C'est plutôt ce qui suscite l'éveil, l'abstraction à la base de cette irruption d'Esprit.

Voilà dans le Macrocosme, la correspondance à la source du microcosme.

### Conclusion provisoire :

#### **La confiance vient de la proximité avec la Source**

Le contact avec la source n'entraîne pas immédiatement la maîtrise ou même l'utilisation appropriée de l'instrument. La source peut être contactée régulièrement, mais le sujet peut encore manquer de confiance en soi ; plus exactement, de confiance dans ses actes via son instrument.

### Manque de confiance en soi

L'absence de confiance en soi peut venir 1) d'une faible valorisation par l'entourage famille ou éducateurs mais aussi 2) d'un idéal trop élevé. On peut rechercher la perfection et se rendre compte que l'on est loin du compte, que l'image intérieure est plus pure, plus fine que l'on ce que l'on peut réaliser avec la matière.

Le remède est alors d'admettre l'imperfection, du rôle qu'a le cadeau (le cadeau c'est l'expérience, le présent) : c'est un objet transitionnel ; de revoir ce qu'est la perfection non en tant que forme achevée, mais en tant que processus en cours, en tant qu'alignement pour parler court.

Lorsque l'on a été dévalorisé, le remède est alors d'admettre la relativité et de souligner les points forts, ce que peuvent faire d'autres éducateurs, peut-être à l'âge adulte.

### Excès de confiance en soi (en moi)

On peut aussi avoir confiance en soi, car l'on est plein de force, de vigueur, de santé. Mais le monde ne nous obéit pas ; tant que nous avons la force de surmonter les obstacles, cette impression peut continuer, et c'est exact : la proximité de la source entretient la santé, et donne de l'allant, de la joie, de la force. Mais, le plus souvent, cette origine de la force est mal placée, car nous la mettons alors dans le mécanisme d'expression, notre instrument, et non dans notre maîtrise intérieure, des désirs notamment.

### Avoir confiance en l'autre

Le 5<sup>ème</sup> groupe des organisateurs politiques se préoccupe de la prise de décisions collectives ; c'est l'un des champs de service les plus difficiles, puisqu'il a affaire au pouvoir qui contrecarre si fréquemment la conscience. Ces décisions sont prises, selon Christian Morel, au mieux par un trio : les décideurs, les experts et les usagers ; chacun apporte son point de vue, sa compétence, ses valeurs. Les décideurs doivent discerner entre plusieurs options, mais aussi se fier à certains collaborateurs ou personnes de confiance, comment choisir celles-ci ?

Comme le dit l'évangile, "on reconnaît un arbre à ses fruits". Soit, est-il possible de reconnaître les valeurs pratiquées par l'un ou par l'autre ? Toute prétention de soi-même facilite les prétentions d'un autre, d'un serpent qui se faufile dans les méandres du pouvoir, comme l'on dit.

L'originalité est un signe de sincérité, car elle sort des réponses toutes faites, du faire semblant.

### Hypothèse : pour aimer, il faut avoir confiance en l'autre

Ceci me semble vrai pour un(e) partenaire, mais aussi en un sens plus général. Une norme ISO (26000) le dit : la confiance est la base des affaires. On ne coopère que si on a confiance, non dans les actes dans le détail, mais dans la qualité à terme. Regarder quelqu'un dans les yeux, c'est une première approche, et le regard se prolonge s'il y a confiance, il s'interrompt s'il n'y en a pas.

Une amitié suppose de la confiance, au moins dans les grandes lignes. Finalement, ce sont moins les actes qui comptent, on peut être en désaccord, mais la confiance en la progression de l'autre, dans son intégrité fondamentale.

Donc **la confiance en l'autre traduit la perception de la proximité** avec la source, avec ce qui le fait être, ce qui l'amène sur terre. Au-delà des limites manifestes ou cachées, confiance dans le potentiel, donc dans la lumière intérieure.

### Causes de la méfiance

Se méfier, c'est réagir contre l'excès de confiance, elle s'est portée à tort sur quelque chose ou quelqu'un. Pourquoi s'est-on trompé ? A cause du voile du désir, l'attraction de la forme nous a fait quitter le point central ; la forme nous a ébloui et nous nous perdons dans ce miroitement. Au point central, le Je ou Atman afflue et passe en toute chose, nous recevons ces impressions à l'unisson du tout, mais point n'est besoin d'aller à l'extérieur, vers le non-Soi.

### En conclusion

Atman est le Je en toutes choses. Comme le dit la grande Parole "Atman est Brahman", le souffle cosmique. Notre attention est le jet d'Atman, et tous ces jets se croisent, se rejoignent, forment une toile magnifique. C'est ce Je universel qui est notre base et, finalement derrière toutes les particularités ou oripeaux superflus, notre être véritable ; alors oui, prenons part au jeu du jet du Je, confiants dans le grand Jeu.

"Allez de l'avant, avec un sens de force, sachant que vous pouvez toujours vous fier au pouvoir de votre âme, à la solidarité de l'Ashram et à l'aura protectrice qui entoure l'œuvre du Christ."  
[DINA2:750]

## LE MENTAL, STRUCTURE

### Terminologie

Mental : capacité de comprendre, de saisir le sens

Amour : don de soi, capacité de fusion

Compréhension : prendre avec soi, intérioriser

Attention : tension à, émission vers le monde, regard

Nourrir : Alimenter un processus,

Énergie : en physique capacité de mouvement, en mode subjectif : flux, stimulation

Pensée : capter le général, au-delà du sensible ou du figuratif, lancer un processus de réflexion. Se dit aussi d'un contenu ou notion

Désir : attirance vers un objet, peut susciter un mouvement vers celui-ci

Émotion : mouvement d'ensemble de l'organisme, ressenti global, donc sorte de tonus d'ensemble (ou son absence = déprime)

Illuminé : échange continu entre l'émetteur et le récepteur, entre regard et vision, entre Soi et non-soi.

Spirituel : s'oppose à matériel, vise le sans-forme, l'abstrait

Maîtrise : capacité d'orienter l'action, donc une énergie, ce peut être un acte, un désir, une pensée. Le maîtrisé n'est pas nié, mais peut être utilisé ou négligé ou rejeté. Maîtriser ne signifie pas contrôler, mais utiliser consciemment à bonne fin.

Seuil : passage à un autre lieu, donc ensemble d'actions et réactions, tel un col ouvre une nouvelle perspective, initiation

Modèle : structure sous-jacente à des actes, schéma d'un comportement, profil sous-tendant un projet, activité, réseau de relations.

Présence immédiate : Ce qui s'offre au-delà de tout contenu, de tout rayonnement ; pour cela passer dans le dénuement le plus complet, au centre même de la conscience.

### Le mental illuminé

Chaque être humain pense. Il formule ses propres réflexions ou il réagit à ce qui se passe autour de lui ou bien la substance mentale vient le solliciter, tels des nuages qui passent.

La première étape est d'utiliser le mental concret, dont fait partie le raisonnement (5.6), mais l'on commence d'abord par les notions qui désignent des choses (5.7) comme les enfants qui nomment ce qu'ils voient, puis l'on passe aux concepts ou nœuds de signification (5.5), et une étape (est-ce l'âge de raison ou plus tard ?) – consiste à se percevoir comme unité mentale, adulte qui observe, décide et assume ses choix. Ce dernier niveau 5.4 a été appelé individuation par Jung, c'est se dégager du conditionnement familial, éducatif et culturel de son milieu.

Il s'agit de dépasser le figuratif pour opérer dans le général ou abstrait en dehors des circonstances. Le figuratif – si l'on peut généraliser ce profil – pense en fonction des sensations, réactions et sentiments, le penseur opère dans le général, non seulement

dans le contenu conscient mais dans ses décisions et actions. Ainsi il se fixe des règles et les présente aux autres, ce qui les fait jouer dans le relationnel. Ce fait est facilité par le grand nombre de règles que suggère la société, depuis l'hygiène dentaire, l'alimentation, la conduite sur route, la navigation numérique etc. L'éducation scolaire et universitaire facilite l'arrivée et le maniement d'éléments conceptuels, donc généraux, avec une grille de lecture, un cadre ou un méta-modèle. Cela suppose de voir le tout, la structure des forces ou facteurs, les diverses possibilités, scénarios ou stratégies, de prendre du recul selon l'expression courante, de rester attentif au but visé ou à la valeur centrale. Ce fonctionnement doit s'appliquer dans la vie individuelle, dans l'action, dans les décisions, répétons-le.

En passant du niveau conceptuel (5.5) au niveau conscient (5.4), l'adulte ou unité active devient conscient des qualités ou valeurs qui guident ou imprègnent son comportement, donc tous ses actes. Il ne suffit plus de s'affirmer, ou d'être à l'écoute, souple donc adaptable, mais de percevoir l'impact, le dynamisme, la douceur, l'empathie, le don, la créativité fournis dans l'échange avec d'autres, dans l'action corporelle ou dans la réflexion. L'individu alors se rend conscient de la qualité de son interaction avec l'extérieur ; ces qualités marque celle-ci mais n'est pas émise volontairement ni consciemment.

Le mental illuminé (5.3) suppose d'être une lumière, de se percevoir émetteur du jet d'attention, éclairant l'objet et de recevoir en écho cet éclat. Certes, ces termes sont détaillés, le penseur peut ne pas s'en apercevoir, mais il entre en résonance avec sa propre intelligence, son propre don au monde qu'est l'attention, la vie qu'il accorde aux objets sous son regard.

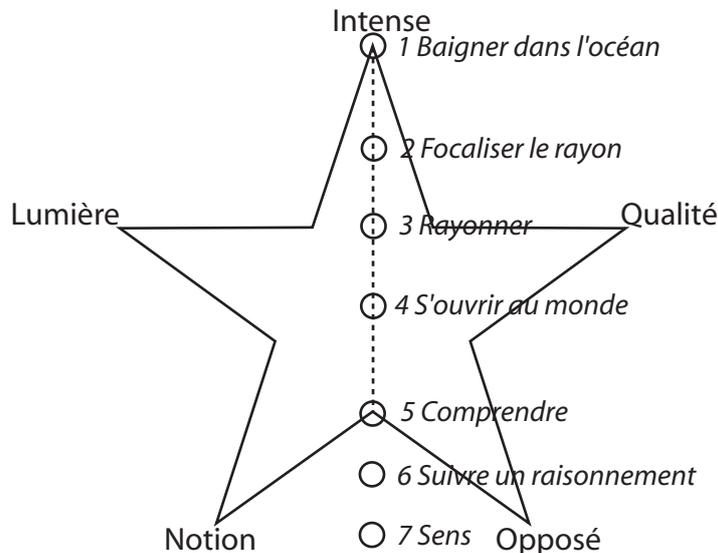
Autrement dit, le penseur s'imprègne de l'énergie qu'il projette : la lumière émise revient en lui. Il donne au monde son attention et celle-ci lui revient.

Il existe deux autres niveaux plus fins, plus intenses, qui ne concernent pas cette première description.

En termes imagés



Voici un tableau récapitulatif des actions mentales :



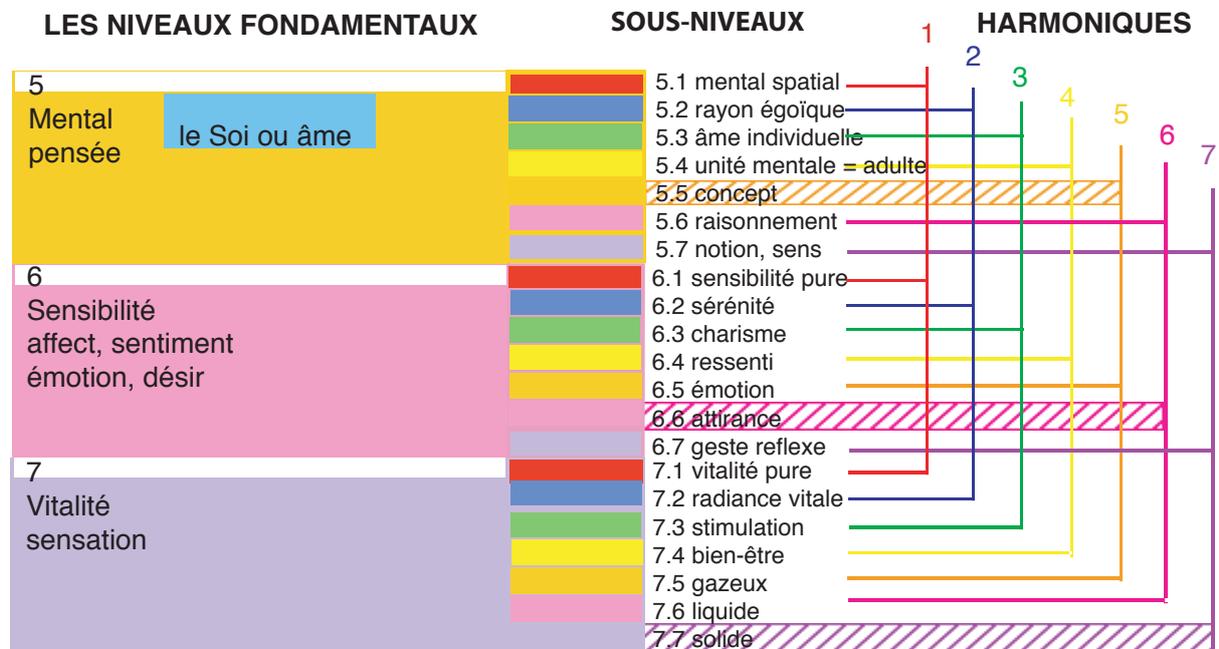
Voir aussi page 22 dans le 4<sup>ème</sup> cahier

Utilité des harmoniques

Puisqu'un niveau de la substance vivante se subdivise en 7, on peut repérer une correspondance entre chacun des sous-niveaux. Les niveaux de pensée peuvent être confirmés par la sensation de vitalité et par l'état affectif. Nous l'avons vu, le 4<sup>ème</sup> niveau marque un équilibre entre les 3 du haut, plus fins et intenses, et les 3 du bas, plus grossiers et lourds. Le je simplement présent, "en pleine conscience" selon le terme à la mode, est dans un état émotionnel, calme, équilibré, et son corps est relaxé en détente. L'individu absorbé dans sa pensée a une respiration plus lourde, plus restreinte et le sentiment d'être rempli par cette préoccupation ; inversement il peut être envahi par une émotion ou chargé par un sentiment dont il peut parfois, percevoir le poids, la pensée se fait lourde, elle ne décolle pas ; ceci correspond au 5<sup>ème</sup> niveau.

Au 3<sup>ème</sup> niveau, au contact de la lumière intérieure, la fatigue disparaît, une fraîcheur revigorante se fait sentir et la joie pousse à aller vers les autres.

On peut donc partir de l'état de la conscience mentale, pensée, pour observer vitalité et ressenti ou partir du ressenti et de la sensation pour repérer le niveau de la pensée.

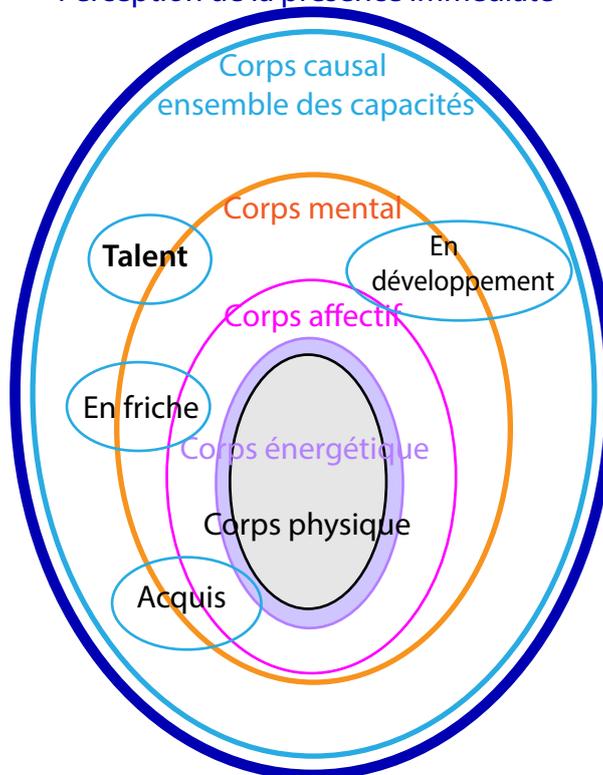


## Corps mental – corps causal

### Corps mental

Le champ cognitif, sa conception du monde ou l'ensemble de sa compréhension ont été appelés par la théosophie *corps mental*. Ceci souligne le fait que ces contenus sont substantiels et ont un mouvement, une inertie, une force. Ce corps vibre en fonction de notre attention et ces perspectives (de compréhension) sont parsemées de grains ; en effet selon la mécanique quantique, toute ondulation est constituée de grains d'action et le mental est donc constitué de grains de compréhension. Certains sont proches du sensoriel ou très concrets, d'autres compréhensions sont plus générales, plus larges et plus abstraites. Parfois l'on comprend simplement de qui est dit ou ce que l'on voit : on nomme les choses et l'on affine à des notions, parfois on suit un raisonnement et l'on prévoit un effet ou l'on découvre une cause, parfois on saisit un concept. Les grains dessinés sont une infime proportion des grains existant en réalité.

### Perception de la présence immédiate



Le penseur au sens ordinaire, l'adulte, moi, a été appelé l'unité mentale. Il est représenté par le cercle vert avec ses trois pôles, vert, bleu ciel, rouge. Selon le classement du mental en 7 niveaux, cette unité surplombant la pensée concrète – formulée – et recevant inspiration des niveaux abstraits se trouve au niveau 5.4 (5 chiffre du mental selon toutes les traditions).

Les niveaux concrets sont, rappelons-le :

- 5.7 les notions ou mots qui désignent les choses
- 5.6 les raisonnements, cours ou processus de pensée
- 5.5 les concepts ou nœuds de signification

Dans les niveaux abstraits on trouve

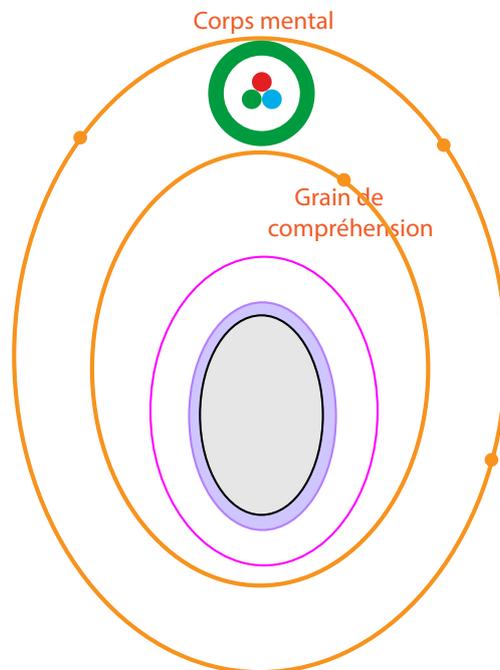
5.3 la source de conscience, le Penseur au sens où Il pense l'incarnation, le cycle de vie actuel

5.2 la cohérence d'un groupe de relation à Soi, un champ qualifié qui rayonne une valeur (volonté, amour, justice, création, contraste, idéalisme, coordination)

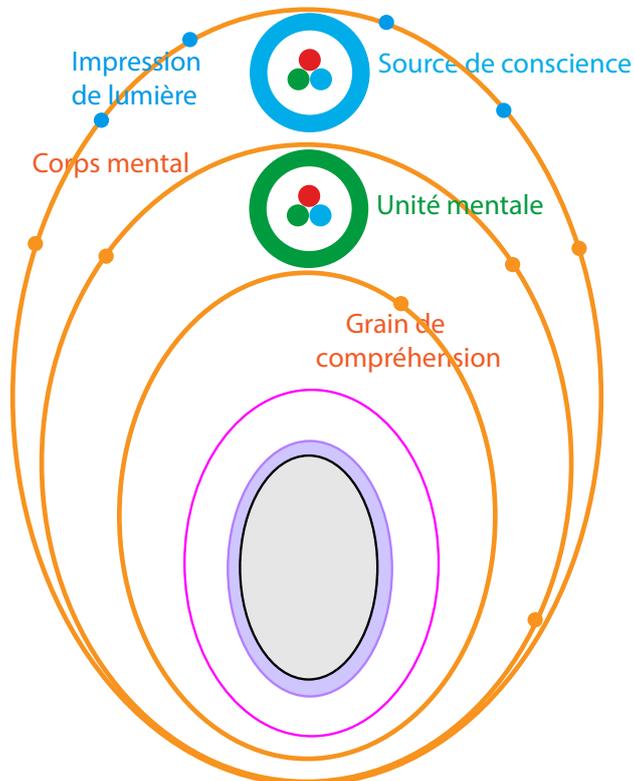
5.1 l'espace mental où circulent des courants de pensée, regard vers l'extérieur de la divinité ou Esprit.

La plupart des chercheurs recherchent l'accès au soleil rayonnant en eux, source incohérente, dépassant toute forme (5.3).

Tous les humains pensent, c'est donc leur unité mentale qui innerve leur corps mental, elle est symbolisée par le cercle vert avec ses trois points rouge, bleu ciel, vert : l'intelligence qui favorise l'adaptation se focalise en discernement.



Ceux qui contactent la source de conscience ont alors accès à un facteur plus léger, plus vif, plus intense et leur horizon s'élargit vers le subtil. Ils peuvent avoir l'impression de rayonner ou capter une sorte de lumière fine et légère.

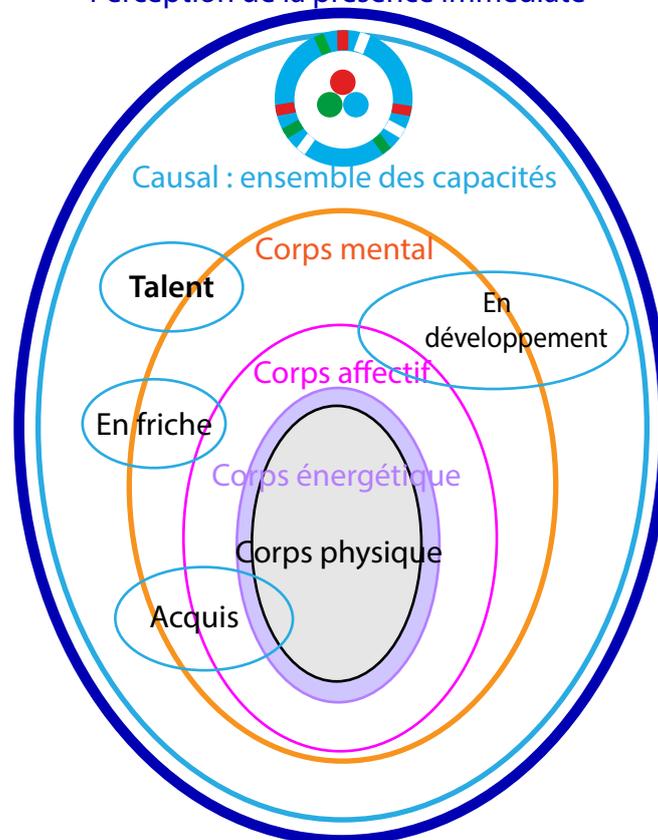


Comme le montre le dessin, l'unité mentale est toujours active, mais l'espace environnant semble s'être agrandi. La compréhension s'exerce comme auparavant sur les éléments concrets, pourtant une autre gamme s'ouvre à eux, sans forme, sans contenu mais avec qualité.

### Corps causal

Le corps causal, selon l'expression théosophique, est l'ensemble des capacités qui ont été développées tout au cours des cycles de vie. Dans l'incarnation présente, certaines capacités ou talents (ce terme est plus court) sont latentes non réalisées, d'autres sont acquises et actives dans cette vie, d'autres sont en friche, c'est-à-dire existantes mais non activées dans ce cycle. Ainsi on peut pressentir un don musical, de comédien, de peinture ; on peut savoir, au fond de soi-même, ce qu'est la maternité, soigner, chasser, labourer, etc. mais ne pas y avoir accès lucidement et donc ne pas les utiliser. Un cycle est court, dure moins d'un siècle et l'on ne peut développer ou n'employer que certaines facultés ; chaque cycle a sa note, sa cohésion relative, sa direction principale : un talent à développer et une capacité à donner au monde.

### Perception de la présence immédiate



Sur la figure, le fond bleu nuit de la présence immédiate (sans intermédiaire, sans rayonnement) a été représenté par un simple ovale, pour ne pas surcharger la figure. L'emblème radiant représente la source des capacités d'attention comme cela a été explicité dans un autre cahier.

## 9 modes d'attention

A cause de son importance, nous décrivons à nouveau la structure de l'instrument de conscience, déjà décrite dans le 4<sup>ème</sup> cahier.

### Préambule

L'attention est notre principal outil : nous agissons, réagissons, vivons consciemment grâce à elle. Nous la dirigeons, mais parfois elle s'oriente d'elle-même vers un objet fascinant.

L'attention est tension à, ouverture au monde, découlant de la tension d'être qui fonde notre existence. L'attention est émission et la conscience enregistre la perception alors reçue, cueillie. Ainsi émission et réception se complètent, nous le supposons ici et ainsi fonctionne la conscience.

Ce jet d'attention, qui va du sujet à l'objet, se déverse en 3 modes et sur 3 niveaux. Ces 9 directions internes ou modes d'attention sont issus de 9 potentiels qui sont activés, accessibles ou latents. Il est aisé de percevoir chez soi ou chez d'autres, les potentiels, souvent utilisés, lesquels sont en cours d'activation et lesquels sont rarement, voire jamais utilisés ; ceux-là serviront plus tard.

Observons de plus près cette subdivision en 3 fois 3.

### 3 modes

Ces 3 modes se distinguent dans l'inscription dans le monde, du sujet à l'objet, dans le parcours du Soi au non- Soi.

**Le premier mode est le surgissement de l'être, qui est affirmation et simultanément négation : c'est être ceci, surgir comme ceci, et non être cela.**

**Subjectivement ce mode se présente comme volonté, et simultanément comme abnégation. Le jet se restreint pour s'intensifier, s'affermir et s'affirmer. Ce mode correspond au pôle du renouvellement symbolisé par le point rouge.**

**Le deuxième mode est imprégnation, élargissement, ouverture. Si le premier mode est transverse s'inscrivant sur le monde, ce deuxième mode s'étend dans l'espace, accueillant avec sensibilité ce qui se présente. Ce mode correspond au pôle de formation, intégration ou reprise à soi, symbolisé par le point bleu.**

**Le troisième mode est expression, extériorisation, action manifeste. Ce qui avait surgi, s'était intériorisé, aboutit à une expression, va vers l'extérieur et finit par apparaître. Ce mode est donc le bord externe de l'attention dans le monde. Il correspond au pôle du discernement symbolisé par le point vert.**

### 3 niveaux

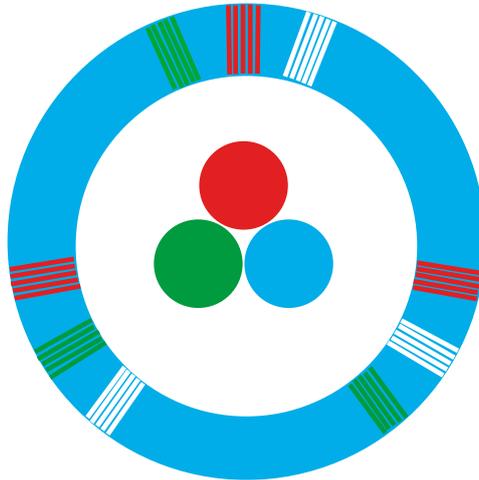
Les 3 modes suscitent 3 niveaux de conscience, que nous découvrons ou reconnaissons du plus grossier au plus fin : 1) la sensation de la matière, 2) le sentiment qui affecte globalement l'unité, 3) la pensée qui saisit le général derrière l'apparence.

La sensation est localisée, elle se place du côté réceptif de l'action : que faire ? Et l'action est notée, sinon mesurée, selon des critères objectifs. Faire est ainsi le bord externe de l'attention. Et dans ce bord externe vont jouer les 3 modes dont les potentiels se dévoilent successivement. Ainsi 'utiliser ses compétences' dévoile ensuite 'prendre soin de ses proches', et vient ensuite 'l'utilité pour le tout'. C'est la fameuse question posée aux tailleurs de pierre ; le premier répond : "Vous voyez, je taille des pierres", le second "Je nourris ma famille", le troisième : "Je bâtis une cathédrale".

Le sentiment est global et affecte l'unité dans sa totalité. L'attention se tourne vers le ressenti, la relation avec d'autres. Ce niveau concerne donc les relations avec les personnes, des situations ou des organisations, c'est le domaine relationnel ; c'est aussi le domaine du désir ou attirance vers un objet, qu'il y ait passage à l'acte ou non. Ici aussi les 3 modes vont jouer : tout d'abord, 1) savoir se coordonner, comprendre l'autre, ensuite 2) discerner le besoin derrière le discours, l'être véritable derrière la personne (le masque), la lumière intérieure derrière l'apparence, enfin 3) l'affirmation de ce qui englobe la relation, qui implique l'abandon du désir de plaire, le renoncement à un désir, une activité, un projet.

La pensée est le troisième niveau, elle quitte le domaine figuratif pour l'abstrait, le circonstancié pour le général, l'effet apparent pour la logique sous-jacente. Ici se joue l'inscription dans le monde : "qu'est-ce que je fais là ?" Il faut donc prendre du recul pour se poser cette question, qui est loin d'être habituelle; c'est considérer son rôle, en notant que con-sidera signifie à la lumière des étoiles. Ici aussi les 3 modes vont jouer : 1) se considérer comme un instrument, 2) apporter sa lumière au monde, 3) être un feu pour illuminer et réchauffer.

### 9 jets d'attention partant de la source



L'emblème radiant

L'anneau bleu symbolise la relation à Soi, pivot de toute relation, au corps, aux autres, au monde ; le fond blanc représente le champ illuminé de conscience, les 3 points représentent les trois pôles correspondants aux 3 modes : **discernement, intelligence, créativité pour le pôle vert, accueil, amour, ouverture pour le pôle bleu, renouvellement, abnégation, volonté pour le pôle rouge**. Les rayons sur l'anneau symbolisent ces 9 jets d'attention, ils se placent en fonction des pôles et les rayons blancs (signifiant bleu) font contraste sur le fond de l'anneau bleu. Chaque jet est représenté par 5 traits, le 5 étant le chiffre du Penseur, la pure conscience.

3 modes sur chacun des 3 niveaux font au total 9 jets ou 9 modes si l'on veut employer ce terme en un sens élargi ; modes actifs ou latents, activés ou en sommeil.

### Rappel

Il est assez facile de noter les effets, les actions, états ou attitudes manifestes ; ce qui importe est la capacité, le potentiel énergétique, la puissance intérieure qui structure le déploiement de l'attention. Aussi ce qui suit décrit quelques applications de ces potentiels, et tous ne peuvent – pour l'instant – déployer ces 9 potentiels et mettre en œuvre ces registres d'attention. Ces potentiels se révèlent au cours du temps selon les efforts et la décentralisation à laquelle parvient le chercheur.

### Applications des 9 jets ou modes d'attention

Voici quelques phrases pointant les attitudes manifestes correspondant à ces 9 potentiels.

Sensoriel : faire

3. expression : Utiliser ses compétences, donc bien faire le boulot, faire les choses à fond, se concentrer sur la tâche

2. inclusion : prendre soin des autres

accueillir, accepter, faire confiance, coordonner les efforts, la parole juste

1. abnégation: faire passer les autres avant soi

donc s'oublier, faire passer la tâche avant soi, risquer sa vie pour d'autres

Affectif : sentiment global de son état, relationnel

3. expression : se mettre à la place de l'autre

écouter, soutenir, réconforter, repérer le trajet du sentiment

2. amour – don : offrir son cœur à l'autre

cerner le besoin, faire appel à la lumière intérieure chez l'autre

1. abnégation : renoncer à un désir, un projet

dire non à une demande, accepter de ne pas plaire, tenir le cap sur la nécessité

Mental : se considérer dans le monde (considérer con-sidera face aux étoiles)

3., Se percevoir comme un instrument

Servir de relais à une cause, sens des proportions

2. Apporter sa lumière au monde

donc contribuer, servir l'évolution

1. Tout donner sans cesse, feu de l'abnégation

ou affirmer la vie complète en donnant tout son être

Voilà une description de ces potentiels qui demeurent sous-jacents à la conscience humaine, au plus profond. À nous de les observer, de les cerner, de les développer – et aussi de compléter enrichir cette approche.

L'être humain se surpasse parfois, c'est surtout lui qui se limite, en rétrécissant son horizon, en négligeant ce qu'il pressent, en ignorant ses possibilités ; il faut dire que le discours ambiant le maintient dans le passé. Aussi, cherchons dans notre for intérieur les trésors d'énergie qui s'y trouvent et exerçons nos forces : le monde s'offre et nous attend.

## **Pulser dans la lumière consciente**

### Avertissement

Le rayonnement provient d'une source plus positive, énergétique et se déverse vers un niveau plus dense ; la conscience fait le lien-amour entre les deux, elle ne se perd pas au niveau du déversement. L'énergie à l'œuvre depuis la source demeure le point de départ : "Je me tourne vers l'extérieur. Moi, celui sert, je travaille." Ces 3 niveaux peuvent se décrire comme activité, relation, conception.

Le déversement s'effectue du haut, le mental, vers le bas, apparemment plus facile.

À chaque fois, visualiser l'activité humaine et les humains mettant en œuvre cette énergie (leur pétale est déployé).

Il est important aussi de revenir à la source : du jet d'attention employé au motif profond au potentiel, à l'Origine : c'est facile pour le feu solaire, mais plus utile pour la chaleur solaire puisque l'interaction entre l'intérieur et l'extérieur est moindre. Ainsi le réservoir de lumière aide nos semblables.

### Schéma de méditation

Entrer dans le champ illuminé de conscience

Pressentir un courant de force - pure Lumière à l'arrière-plan

Travailler à partir de cette source.

Le feu solaire suscite la volonté de tout donner pour le monde

Le feu solaire stimule la volonté d'œuvrer pour le Bien commun

Le feu solaire stimule le fait de se concevoir instrument contribuant au monde.

Revenir à la source, Illuminer.

La lumière solaire affermit le sujet face à l'objet

La lumière solaire soutient la lumière intérieure de l'autre, derrière l'apparence

La lumière solaire nourrit l'énergie de relation.

Revenir à la source. Fortifier.

La chaleur solaire (énergie interne) fait passer les autres avant soi

La chaleur solaire (consciente) admet l'existence d'autres points de vue

La chaleur solaire aide à utiliser ses compétences pour les autres

Revenir à la source pure.

La lumière se déversant de la source soutient toute l'activité humaine, altruiste, libre, bienfaisante.

Inscrire l'emblème radiant en nous, il pulse avec le pôle central de tous les êtres.

Joie.

Le son A rouge Direction spirituelle

Le son U bleu Union-Amour

Le son M vert Intelligence

OM

### Notes

Ce schéma est une esquisse. Modifier les termes à votre guise, en réalisant que l'énergie pousse à l'action, mais n'est pas celle-ci.

"L'écoute active" est une technique qui semble relever du 2<sup>ème</sup> pétale de la rangée relationnelle.

La joie est la note dominante du Logos solaire.

Au lieu de "la lumière solaire fortifie le renoncement au désir", on peut préférer :

"La lumière solaire protège de la primauté de l'attraction du désir" ou

"La lumière solaire affermit le sujet face à l'attraction du désir".

## ACTIVITÉ MENTALE

### Introduction

Mental, le terme est moins utilisé en français qu'en anglais qui utilise le mot Mind. Le mental est la capacité de saisir le sens, de comprendre, de percevoir une direction abstraite. Ainsi les animaux ont un germe de mental, mais tous les humains ont une pensée symbolique qui se traduit notamment par le langage.

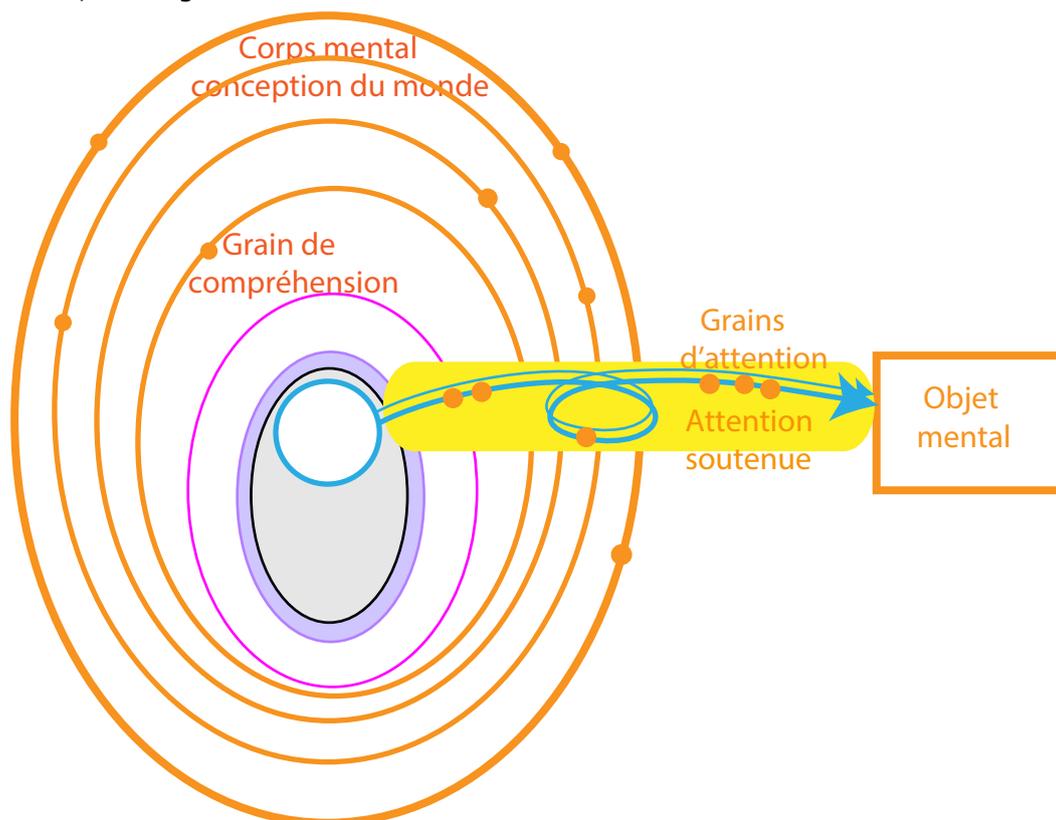
La substance mentale est toujours active, il est donc très difficile de ne pas penser ou plutôt de ne pas avoir de pensées qui nous traversent. Les stances du Raja Yoga de Patanjali parlent de modification du mental.

L'état de veille nous fait prendre conscience, donc nous prenons connaissance de ce qui nous entoure ; notre sphère cognitive est en veille, se renouvelle et s'élargit progressivement. Nous ne traiterons que de l'activité volontaire de la pensée, telle que nous la dirigeons ; ainsi les souvenirs, les réminiscences, la perception subconsciente sont hors sujet.

### Concentration

La concentration est le premier stade d'une activité volontaire. On peut parler d'attention soutenue.

Nous distinguons les atomes ou grains d'attention et les grains de compréhension. L'attention est émise, la compréhension a saisi un contenu, un sens, elle a donc bénéficié de la réceptivité ; c'est la même différence qu'entre le regard et la vision, entre l'écoute et l'audition, entre goûter et savourer.

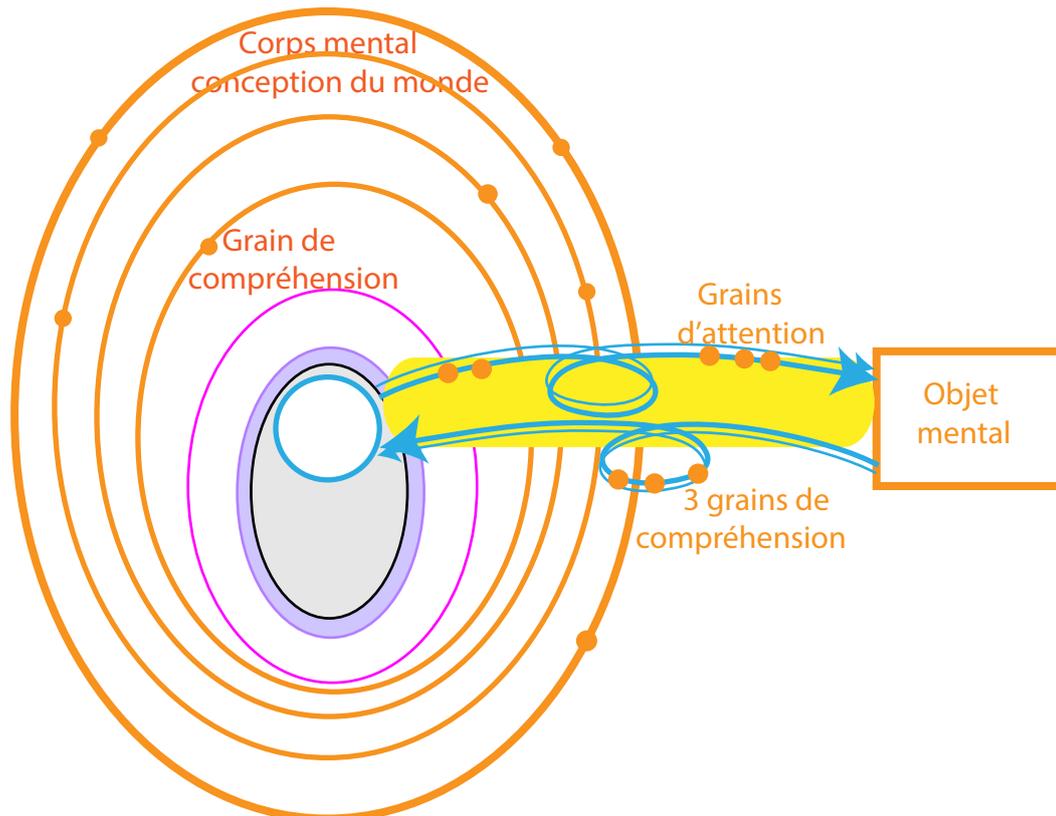


Le schéma ci-dessus représente le centre de conscience de manière simple, situé dans le corps comme le cerveau. Il montre sur les spires plusieurs grains d'attention, mais seulement deux spires parce que ces spires prennent de la place. On peut penser qu'un seul grain d'attention est la vision corpusculaire de l'onde - perception représentée par la spire. Le centre de conscience est représenté par un simple cercle bleu situé dans le corps, comme le cerveau.

## Méditation

On associe souvent le terme *méditation* à une approche mystique ou à une recherche intérieure, mais le sens du mot est beaucoup plus large. Ainsi on parle des méditations cartésiennes, pascaliennes etc. Méditer c'est réfléchir, alimenter un contenu mental et finalement construire un corpus intellectuel.

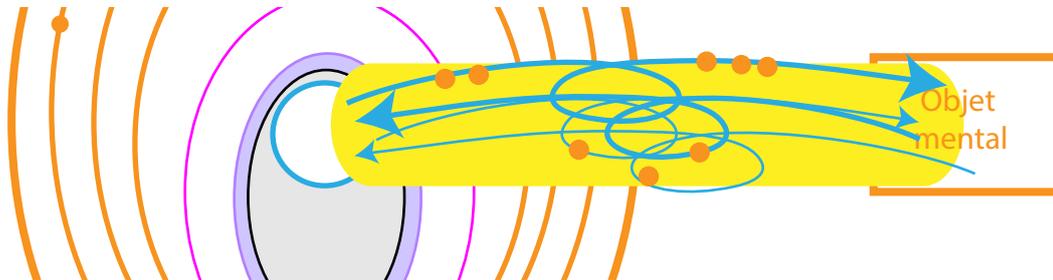
Si la concentration est attention soutenue, la méditation désigne la construction et le résultat de ce qui a été enregistré, on l'espère, en un corpus cohérent. Justement cette cohérence ne vient pas de soi, des bribes d'idées arrivent et sont sélectionnées ou rejetées, assemblées, modifiées au cours du processus de réflexion. Le terme *réflexion* montre bien qu'il s'agit d'un reflet d'une source qui éclaire un objet, une question ou un point d'étude.



Le schéma situe la période de réception constructive sous l'attention soutenue, puisqu'elle découle chronologiquement de celle-ci. Le corpus construit apparaît comme un ensemble, une forme simple ; l'intériorité du résultat n'apparaît pas, mais celui-ci n'est pas fermé, c'est plutôt un réseau de connexions à des notions, théories et compréhensions déjà acquises.

## Contemplation

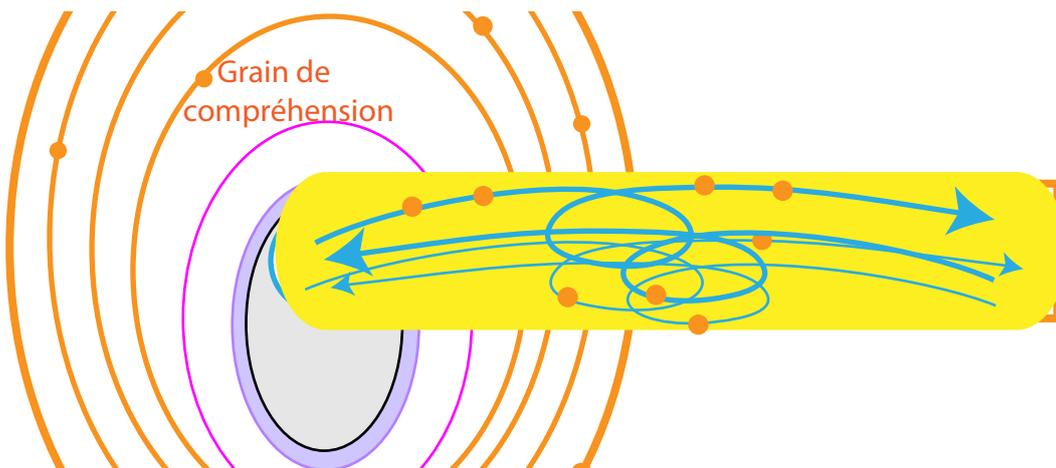
A ce stade, l'attention et la réception s'effectuent en simultané. Tout autre objet passe au second -plan dans le subconscient.



L'objet est absorbé dans cette contemplation, au moins en grande partie. La conscience, elle, est aussi pénétrée par ce qui se passe, mais elle demeure partiellement en dehors.

## Illumination

L'attention soutenue et la réception viennent toucher la source d'émission : il n'y a plus un sujet qui regarderait le jet partir, sujet et objet se fondent. Subjectivement, le penseur s'absorbe dans le processus mental.



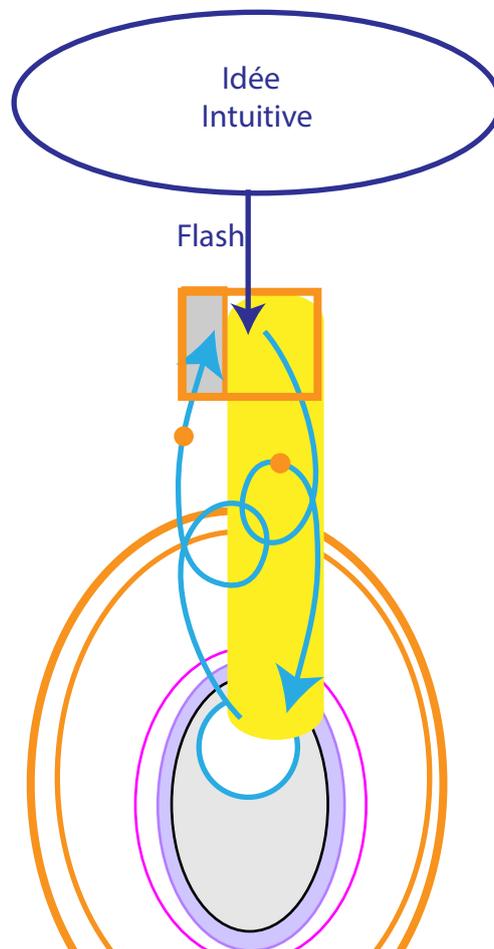
## Inspiration

Comme l'indique le mot, l'inspiration est une phase de la respiration. De fait il existe une pulsation ou respiration entre l'ouverture sur le monde extérieur et la reprise à soi. L'inspir désigne ce moment où un souffle nouveau, porteur d'une idée nouvelle, vient, se présente et submerge un instant la conscience du penseur.

L'idée intuitive est une épure abstraite, elle jaillit en un flash et prend forme comme objet mental, qui est alors reconnu. Il serait utile d'être plus explicite, mais l'on sort de la formulation de ce que permet le langage.

L'idée jaillit donc de l'extérieur, suite à un appel dans l'inconnu, une sorte d'expectative, et pourtant dans une certaine direction. La pulsation part du centre de soi, s'élanche dans cette direction, puise dans cet inconnu et le flash s'impose, une énergie rapide comme l'éclair.

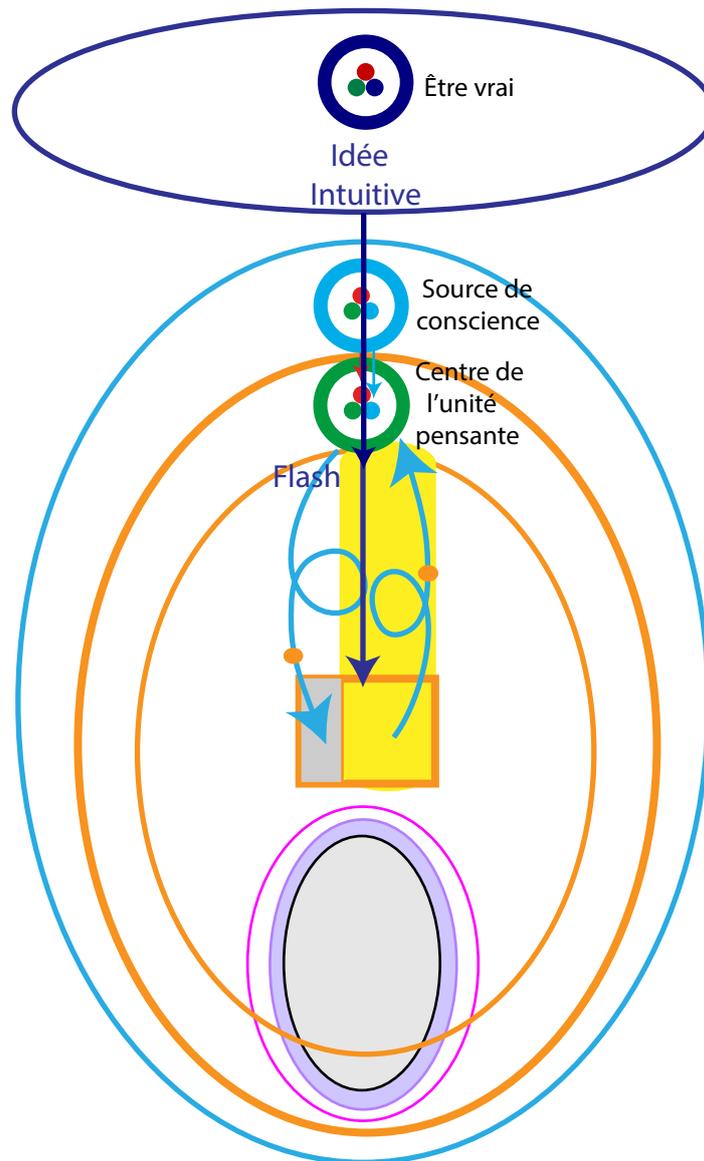
Le plus souvent, le penseur est concentré, médite c'est-à-dire réfléchit, s et se heurte à un obstacle qui lui semble obscur ; il revient alors en silence, au centre de sa conscience – d'une manière ou d'une autre – et d'un coup l'idée jaillit et l'illumine. Dans des cas plus favorables, sa conscience est déjà illuminée et il cherche alors à éclairer son chemin pour trouver l'idée, la solution qu'il cherche.



Sur ce schéma aussi, le centre de conscience est simplement représenté par un cercle situé dans le corps ; en effet, chacun chacune est parfois inspiré sans qu'il y ait de recherche intérieure ni une pratique subjective.

La recherche a été représentée à gauche, à droite la lumière imprègne l'idée perçue qui a jailli.

Mais une étude plus fine de l'inspiration est possible et pourrait se décrire avec le schéma ci-après :



Être vrai est perceptible, si l'on cherche, si l'on écoute, à chaque contraction de conscience, à chaque respiration. Le 2<sup>ème</sup> tome de l'Exploration Énergétique de l'Esprit indique cette approche, mais le Réel a toujours été là même s'il n'est pas perçu.

La source de conscience est le passage au monde extérieur, dans le mental c'est-à-dire dans la saisie du sens des phénomènes ; elle s'éveille en toutes directions.

Et l'unité pensante capte dans son regard cette saisie, donc réduit, limite inclut la perspective dans l'horizon mental.

N'oublions pas que, dans la course à pied, l'expiration suit et précède l'inspiration suivante ; ceci signifie développer une activité volontaire altruiste, alors l'idée se renouvelle face aux obstacles. A l'inverse, sans mise en œuvre, l'inspiration se tarit.

## Détails de la spire et constitution du Moi

La spire symbolise le geste de cueillir ; après l'élan vers l'extérieur, le geste s'arrondit pour saisir et ramener à soi. On pourrait donc placer la boucle à la fin de la courbe assez ouverte. Le sens est donc attention dans la courbe avec la flèche et saisie – compréhension dans la boucle. Mais la spire représente dans l'ensemble une perception du monde extérieur ; elle provient de la scission d'une flèche d'interaction, aussi l'élan et la pointe vont vers l'extérieur après la boucle.



Le grain, quantum ou atome de compréhension est ici représentée dans la boucle. Pour symboliser un atome d'attention, il est préférable de la placer ce point sur la courbe qui va vers la flèche

### Soi

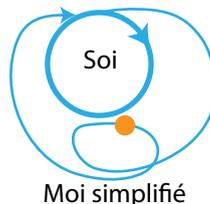
La relation à Soi est pur retour, aussi la saisie est-elle justement la pure conscience, sa source. ; la boucle est donc le cercle complet, et la courbe symbolisant l'élan est ce cercle lui-même.



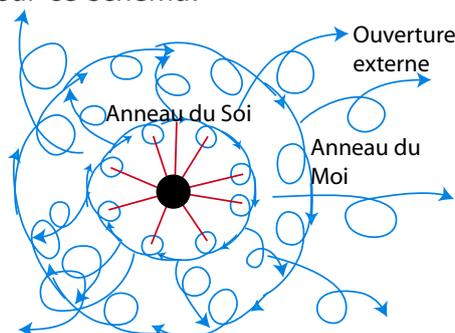
### Moi

Dans le moi, se découvre la sensation du corps, le siège de la conscience s'y ajoute la compréhension qui s'identifie à moi. Faut-il distinguer les deux ou en rester à la seule compréhension mentale ? Ou bien y voir un triplet : 1) mental saisie du sens et compréhension, 2) sentiment d'exister et 3) sensation support ?

Mais certaines personnes ont vécu une expérience de dé-corporation, voyant du plafond, leur corps en contrebas. On peut contester ces récit, mais en se basant sur elle, la conscience n'a pas besoin de sentir son corps pour se savoir exister, la perception mentale est bien là.



Cette spire autour du Soi décrit le sens simple de Moi. Mais le Moi est constitué de multiples perceptions ; sensations corporelles, sentiment de fierté de ou de honte, de joie ou de tristesse, d'infériorité ... et de la conception que j'ai de Moi. Ces perceptions sensorielles ou affectives, sont reprises comme représentations mentales et constituent l'assemblage du Moi. En voici une vue détaillée ; mais l'aspect corpusculaire des perceptions n'apparaît pas sur ce schéma.



## En quoi l'inspiration diffère d'un cours de pensée ?

Par cours de pensée, nous entendons ici des contenus - pensées ou images - qui défilent dans la tête. L'inspiration jaillit dans la conscience tel un nouveau courant qui va se préciser et se formuler par la suite. Tous deux viennent de l'extérieur de la conscience, mais l'un a un contenu, l'autre demeure abstrait. L'un a une forme, l'illumination est une lumière, l'inspiration un souffle.

Cours de pensée	forme en mouvement
Concept ou théorie	contenu
Unité mentale	décideur, celui qui se sait individu
Illumination	rayonne la lumière
Inspiration	idée directrice qui suscite une recherche

Une illustration marine peut aider à clarifier ces points :

- L'inspiration est un souffle qui pousse le bateau
- L'illumination éclaire la mer calme
- L'unité mentale est à la barre
- Le cours de pensée est un courant qui entraîne, fait dériver l'esquif
- Le concept est un îlot rocheux ou une balise.

Ces concepts peuvent être des archétypes culturels (anglo-saxon, latin, celte, arabe, asiatique), nationaux, sociaux ou familiaux.

Ces cours de pensée constituent des courants, tourbillons ou ressacs qui secouent le bateau ; ils ne font pas penser ; ils s'imposent. Ils peuvent revenir en ritournelle, comme un mantra maintes fois répété ou une neuvaine avec 108 'Je vous salue Marie' ; c'est du passé.

Donc remarquons ce qui apparaît en conscience, comment se forment nos opinions et nos paroles. Présupposés, croyances sont inévitables, mais collectifs et dangereux. Cherchons à penser.

### [Aller plus loin](#)

La gestion des connaissances a abordé le contenu intellectuel et son évolution. Ce document présente une stratification des niveaux de conscience – dans le mental. Il reste beaucoup à explorer, étudier, assimiler à ces niveaux. C'est dans la lumière que peut se faire toute avancée, toujours plus vive, plus consciente, plus stimulante. Tout l'aspect dynamique de progression via des méthodes, protocoles, expériences reste à développer, même si ces strates de mental reposent et suggèrent implicitement une expérience. Utilisons donc nos capacités pour avancer dans la lumière, pour comprendre ce qui se passe dans l'acte de penser.

### [Références](#)

En voici quelques-unes.

Bailey Alice, Lettres sur la méditation occulte, LMO

Traité sur le Feu cosmique, CF

Traité sur les 7 rayons, R1

Blavatsky Héléne, La doctrine Secrète

Bouchart d'Orval Jean, Patanjali et les yogas sutras

Chaumette Yves, La paix est action

Jung Carl Gustav, Types psychologiques

Yoganusasanam, Les Yoga sutras de Patanjali, Courrier du Livre,

## Genre Neutre ou polarités sexuelles

L'attraction sexuelle existe depuis la nuit des temps, les sociétés humaines l'ont constatée, utilisée et encadrée. Elles conduisent à une répartition des rôles qui diffère selon les époques, l'environnement et les croyances.

### Introduction

Le rapport des genres et polarités sexuelles ne peut être compris, assimilé et résolu que si l'on est capable de se mettre à la place de l'autre, de l'autre genre.

Si je pense : je suis une femme, je me sens solidaire de toutes celles qui ont été bafouées, violées, tuées par la brutalité masculine ou opprimées par les règles patriarcales. Et il m'est facile de me lier au sort de nombreuses collègues dans d'autres régions du monde ou d'autres époques où l'oppression est manifeste.

Si je pense : je suis un homme, je me sens coupable de toutes les brutalités, prétentions, flagorneries des dragueurs, violeurs et abuseurs de toutes sortes.

Mais je suis une conscience, qui a pris un corps féminin ou masculin, avec l'éducation qui va avec dans cette époque. Alors, je peux comprendre ce qu'est le rapport entre ces deux polarités ; la conscience est à la fois émettrice et réceptrice, elle dispose des deux polarités.

### S'approprier un corps

Les transgenres sont le symptôme de la difficulté de s'approprier un corps. Pour tous les enfants, le corps n'obéit pas à l'intention, à ce qu'il a en tête. Il est difficile à l'enfant de faire un dessin propre, de tracer un trait droit, d'écrire des lettres, de se mouvoir, en témoignent les heures d'entraînement à l'écriture ou à la gymnastique. Plus tard, l'expression des émotions présente une autre difficulté, je (conscience) me sens handicapée par ce que je peux dire ou faire, par les règles sociales. Plus tard encore, les préoccupations que l'on me propose me semblent avoir peu de sens, elles passent à côté de ce qui m'importe, et cela d'autant plus si je suis introvertie.

Si, dans un cycle précédent, j'avais un autre sexe, je me sens maladroite, engoncée dans cet habillement étranger. Parfois en témoignent la finesse de mes traits, la stature des épaules, la forme du menton, du visage, l'approche envers les autres, ... Le décalage est d'autant plus flagrant que les règles sociales me confrontent au profil que je sens bien et à un autre profil où l'on me pousse.

### Vénus et Mars

John Gray a pointé un certain nombre de traits de comportements qui montrent des différences flagrantes. Dans des scènes de la vie courante, dans de petits détails, la différence amusante ou troublante saute aux yeux et révèle attentes implicites et présumés. L'ouvrage et le spectacle sont suffisamment connus pour qu'il ne soit pas nécessaire de développer. L'une veut être encouragée, soutenue, demande de l'aide, l'autre veut réussir tout seul et montrer sa force, sa puissance. Cette description comportementale peut être rapprochée du complexe d'Œdipe et d'Électre. L'ouvrage 'Les enfants de Jocaste' de Christiane Olivier est, lui, par contre peu connu et mériterait un retentissement élargi et une utilisation plus poussée.

On reviendra plus tard sur la psychologie, mais observons d'abord les faits les plus concrets.

### Pouvoir et sens assumé

Le vivant se caractérise par une pulsation. Wilhelm Reich prend l'exemple d'une amibe qui étend ou rétracte un pseudopode face à un stimulus. Puis au cours de l'évolution, le ver introduit un mouvement longitudinal qui donne naissance au tube digestif et à la moelle épinière ; une extrémité absorbe, l'autre évacue. Par la suite, la femelle va réceptionner la semence du mâle et la faire remonter pour l'intégrer. Donc au sens descendant se superposent, d'une manière plus rare et plus subtile, accueil, réception qui élève, assimile pour concevoir ou bien, chez le mâle, descente du pouvoir avec érection en retour basée sur la terre. D'où la tendance pour la polarité féminine réceptrice, à cueillir les fruits de l'expérience, les montrer, valoriser et aller vers la perfection. D'où la

tendance de la polarité masculine de transmettre l'énergie, de fonder et chercher la grandeur. Perfection et grandeur, attirer et créer, 2 tendances complémentaires.

Enfonçons quelques clous sur des expressions usées et fausses.

"Faire jouir sa partenaire", elle serait passive, et lui le seul actif ? L'amour ne se fait pas à deux ? Eux deux étant actifs et réceptifs, attentifs l'un à l'autre.

"Elle a donné la vie à un enfant". N'est-ce pas l'amour qui donne la vie ? L'amour de la mère pour son enfant – à naître ou déjà né – l'amour du père durable ou éphémère, pour le monde, pour sa compagne ? Oui, elle a mis au monde un enfant, mais la vie provient d'une rencontre - d'un don mutuel -, fut-elle fugace ou durable.

Certains écrits semblent saluer la découverte du vagin et du clitoris. À l'époque de Neandertal, femmes et hommes ignoraient ces organes ? Les grands singes s'en servent même si s'ils n'ont pas tous la pratique des Bonobos. Il est si facile de prendre les anciens pour des ignares, des demeurés ; amoindrir l'autre pour se grandir.

Pour compléter la vision concrète, combien d'enfants sont désirés, voulus par les deux parents ? Combien sont mis devant le fait accompli, la grossesse ? C'est l'intérêt de l'avortement pour certaines. Pouvoir de la maternité, pouvoir de décider. Pourtant, un avortement ou une fausse couche ont une incidence sur le couple, ce qui questionne la force de cette relation.

### Dimension culturelle

Les relations sexuées sont encadrées par les sociétés, notamment lors de la grossesse, l'accouchement et l'allaitement. Cet encadrement diffère grandement selon les sociétés. Geert Hofstede a dégagé une dimension culturelle et a poursuivi ses travaux avec son fils Jan et Michael Minkov ; il a appelé cette dimension *l'indice de masculinité*, qui pourrait se nommer plus judicieusement *indice de différenciation sexuelle*. Les scandinaves différencient faiblement les rôles : les femmes peuvent être courageuses et fortes, les hommes tendres. À l'inverse, les cultures japonaise et américaine les différencient fortement, non seulement dans les relations sociales, éducatives, politiques et professionnelles mais dans les mythes. La France se situe au milieu de la gamme de 76 pays.

Ainsi une actrice (acteur) d'un film américain n'aura pas le même rôle ou profil psychologique que dans un film scandinave ou français, même si cette différenciation évolue.

### Animus et anima

La conscience s'incarne dans un corps d'une polarité, mais l'autre polarité qui reste désincarnée n'est pas absente ni lointaine, elle est accessible si l'on y prête attention. Jung a décrit ce complément psychique, cet archétype, par les noms d'Animus pour une femme et d'Anima pour un homme. Elle est pour lui sa muse, son inspiratrice ; il est pour elle sa loi, son directeur d'opinion.

De plus, Jung décrit un rêve où l'individu masculin est accompagné par une silhouette féminine ; inversement une femme se verra accompagnée d'une silhouette masculine. Ces silhouettes n'ont pas, dans ces rêves, d'action propre et ne décident pas, mais elles se tiennent à côté du dormeur (dormeuse).

"Dans certains rêves spécifiques, où le champ de conscience brille d'une lumière particulière, une personne du sexe opposé accompagne le rêveur (la rêveuse) ; elle (il) le suit et accomplit exactement les mêmes gestes, éprouve les mêmes sentiments, comme s'ils se déplaçaient, sentaient à l'unisson. Cependant le visage de l'autre personne reste invisible, il est impossible de la (le) voir en face, elle (il) est pourtant toujours à droite légèrement derrière le rêveur (à gauche légèrement derrière la rêveuse).

Cet archétype n'est donc pas seulement un concept, mais peut devenir un fait d'expérience. Il ne s'agit pas du fantasme des âmes sœurs où l'on croit rencontrer le partenaire idéal. Dans le rêve, l'accompagnatrice (teur) a un autre corps mais n'a pas d'initiative propre, c'est pourquoi elle (il) n'a pas de visage.

A l'état de veille, il est possible de s'unir à l'autre polarité, à l'aide d'exercices, si l'on maîtrise ses pensées et ses émotions. " [La paix est action]

La relation de couple pose les rôles, chacun trouvant ou projetant dans l'autre son complément.

### Les quatre devinrent deux, puis un

L'être humain est conditionné par son corps, ses hormones et utilise sa psyché. Ces hormones sont facilement détectables, sans même aller dans des vestiaires sportifs, il suffit d'approcher d'une caissière ou d'un caissier pour en percevoir la différence.

La polarité féminine a un corps influencé par les œstrogènes, elle accueille, embellit, valorise l'expérience et en fait culminer le fruit en sagesse. La polarité masculine a un corps influencé par la testostérone, il exerce sa force, implante, bâtit et transmet l'énergie qu'il reçoit du ciel. Cela si les processus psychologiques sont poursuivis jusqu'à maturité. Alors les deux piliers peuvent s'unir. C'est ainsi que l'on peut comprendre les deux extraits suivants.

Le rapport entre les polarités ne peut être compris que du plan mental, est-il dit par Alice Bailey [CF:1222] ; plan mental, cela signifie se considérer comme un instrument pour le monde et non le centre de son petit monde. Cet ouvrage appelle cette loi la loi des quatre inférieurs et, plus intérieurement, la Loi d'union énergétique.

"Quatre fils de Dieu s'en allèrent. Mais un seulement revint. Quatre sauveurs fusionnèrent en deux, et ensuite, les deux devinrent Un."

Psychologie ésotérique [R2:200]

*Loi 7. Ce symbole prend la forme d'une silhouette masculine et d'une silhouette féminine debout dos à dos, l'homme tenant au-dessus de sa tête ce qui ressemble à un bouclier ou plateau d'argent, un grand réflecteur, la femme tenant au-dessus d'elle une urne pleine d'huile. En dessous de ce signe, un autre hiéroglyphe qui contient le secret du plan astral [affectif], qui doit être dominé par le plan mental.*

Traité sur le Feu cosmique [CF:1221-2]

Méditer sur ces symboles apportera une compréhension profonde, à condition de se penser conscience, et non incarnée en un corps, un genre déterminé. Alors une vision universaliste peut inclure le genre humain.

### Mise en place

L'union des polarités pourrait concerner le Soi et son implantation dans la personnalité, ce qui devrait s'insérer dans le 4<sup>ème</sup> cahier. Mais "la loi d'union éthérique" ou "des quatre inférieurs" [CF:1220] exige un mental illuminé ; il a donc été jugé préférable d'insérer cette réflexion, cette intégration dans ce 5<sup>ème</sup> cahier.

### Bibliographie

- Bailey Alice, Psychologie ésotérique, R2:200  
 Un traité sur le feu Cosmique CF:1222  
 Une compilation sur la sexualité, 1980, Lucis Trust
- Chaumette Yves, La paix est action, p 106, 2001
- Gray John, Les hommes viennent de Mars, les femmes de Vénus, J'ai lu, 2012
- Hofstede Geert et al, Cultures et organisations, nos programmations mentales, McGraw-Hill, 2010
- Jung Carl Gustav, Dialectique du moi et de l'inconscient, Gallimard, 1973  
[www.cgjung.net](http://www.cgjung.net)
- Olivier Christiane, Les enfants de Jocaste, Denoël, 2011
- Reich Wilhelm, Die Funktion des orgasmus, édition du Nouveau monde, 1975  
 L'analyse caractérielle, Payot, 2006

## Approcher le feu

Feu de l'abnégation, feu du cœur, feu de l'esprit. Le feu de la pensée est bien du feu, il active les neurones et donc fatigue, mais c'est au final une réflexion du feu de l'Esprit. Commençons donc à penser, à aimer de tout notre cœur, d'exercer l'effort pur. La pensée prendra son envol et l'aigle déploiera ses ailes.

Que signifie le feu pour vous ?

Un traité sur le feu cosmique [CF:1171] distingue, parmi les pétales du lotus ou déploiement des capacités d'attention :

- la chaleur solaire ou capacités de connaissance
- la lumière solaire ou amour-sagesse
- le feu solaire ou volonté – abnégation

Cela a-t-il un sens pour vous ? Pratiquement ?

Nicolas Roerich et sa femme Elena ont fondé l'Agni Yoga ou yoga du feu : s'unir au feu du cosmos.



Quels personnages percevez-vous dans ce tableau ?

Pouvez-vous approcher Elena ou Nicolas Roerich ?

“Après nos travaux quotidiens, rassemblons-nous pour parler du cœur. Il nous conduira au-delà des domaines terrestres, vers le Monde Subtil, pour nous rapprocher de la sphère de Feu.”  
Livre Cœur, envoi

“C'est avec raison, n'en doutez pas, que Je vous parle d'effort. Il faut définir beaucoup de choses. L'effort est aussi nécessaire parce que le tourbillon est grand et qu'il vaut mieux devancer le cyclone. Tendez-vous vers Moi en pensée, cet effort est le plus nécessaire.”  
Livre Cœur § 217

## REPÈRES

### Astrologie pour débiter

#### Préambule : naissance

La tradition dit que le ciel s'imprime sur le corps au premier souffle. L'hypothèse est que, à l'instar du cycle d'Hystérésis, les enveloppes de l'organisme se polarisent à ce moment. Le corps énergétique est polarisé et forme la structure du corps physique ; ensuite, cet organisme bouge, se déplace, mais la polarisation demeure, ce qui expliquerait la permanence des "influences", inclinations ou prédilections causées par cette trace.

En fonction de l'heure et du lieu de naissance, trois éléments sont faciles à remarquer : le soleil, l'ascendant et la lune. Les astrologues avertis augmentent le nombre de corps célestes ou de positions notables, mais cela dépasse le but de cette brève réflexion. Ce texte vise des chercheurs qui veulent mener leur vie de manière lucide, utile et inspirée.

#### Soleil

C'est à la lumière du jour que l'on agit lucidement ; même si l'individu naît au cours de la nuit, le signe solaire indique le type de vitalité et le mode de son action volontaire, ce que l'on appelle le rayon de personnalité.

Rappelons seulement que 7 rayons inspirent 7 modes de comportement ou 7 qualités, et que ce signe solaire est dit "le soleil de probabilité". Car l'astrologie incline mais ne détermine pas.

Dans chaque signe, le disciple Hercule affronte une épreuve, une phrase montre le Soi qui s'éveille, en négatif une autre phrase montre le Soi qui se laisse piéger par la forme.

#### Ascendant

L'ascendant marque la direction où le ciel se dévoile à l'Est. Là s'offrent les possibilités que peut capter le chercheur. Cette ouverture à l'à-venir l'attire, il devient peu à peu sensible à cette attraction qualitative, souvent vers le milieu de la vie.

#### Lune

Les amoureux chuchotent leurs confidences, parlent de leurs rêves et envisagent l'avenir à la pénombre de la lune, plutôt que sous le néon d'une cuisine. La lune indique le lieu où l'on se raconte des histoires, la manière dont on se dit ce qui nous arrive et comment on va vers le monde ; c'est le foyer du psychisme, le reflet des forces qui se déploient autour de nous.

On a associé la lune aux humeurs, aux rêves, à des illusions, mais à l'approche des pleines lunes, c'est bien le mental, cette faculté de compréhension, qui s'illumine ; cette période facilite l'inspiration comme elle stimule l'activité psychique.

La lune concerne la forme, le soleil l'énergie, l'ascendant les possibilités, en d'autres termes le socle du passé, l'action actuelle, la direction de l'avenir. Dans chacun de ces 3 signes, le travail d'Hercule montre l'épreuve, une phrase le piège et l'autre suggère comment être Soi. Dit autrement l'orbite lunaire concerne le psychisme : ce qu'estime la personnalité, le cycle journalier (donc les maisons) concerne celle-ci ; le cycle annuel (les signes) concerne les fonctions de la conscience et sa source qui rayonne dans toutes les directions ; le ciel apporte ses possibilités qui se dévoilent à l'Est.

#### Compléments

Le Soleil apparaît de la Terre dans un signe mais, de l'étoile, la Terre se projette en face, on l'appelle le signe d'accomplissement. Si le chercheur suit son parcours, guidé par l'ascendant, il arrivera à développer les qualités ou caractéristiques de ce signe.

L'horizon Est ou ascendant renvoie à son opposé l'horizon Ouest ou Descendant. C'est là où l'individu rencontre l'autre, où il noue une relation basée sur ce signe, que ce soit énergie, œuvre, échange ou ressenti selon l'élément (Feu, Terre, Air, Eau) associé à ce signe.

La lune ouvre tout un éventail de possibilités. Sa place dans le cycle de 28 jours indique la tonalité générale durant toute l'incarnation, que ce soit dans l'obscurité de la nouvelle

lune, dans le tournant dans l'action au premier quartier, dans la vision lors de la pleine lune, dans le tournant en conscience au dernier quartier, au bilan juste avant la nouvelle lune. L'orbite lunaire coupe le plan de l'orbite terrestre en deux points appelés les nœuds Nord et Sud, indiquant point de facilité (où l'orbite passe du dessus au dessous, ce qui est interprété comme passage du conscient à l'inconscient) et point de l'effort de la personnalité (passage du dessous inconscient au dessus conscient). Enfin cette orbite lunaire est elliptique et a donc un deuxième foyer, appelé la lune noire. Les astrologues s'en servent et l'interprètent comme un manque (absence de corps céleste à cet endroit).

### Question en Gestation

La naissance d'un organisme découle d'un long projet qui part d'une impulsion du Soi, produisant 1) une conception (mentale), 2) une motivation (affective) et 3) une mise en œuvre d'abord énergétique puis dense. La croissance de l'embryon est donc la suite et conséquence des deux premières phases.

Comment se fait-il que le premier souffle polarise les enveloppes mentale et affective alors qu'elles déterminent depuis longtemps le corps énergétique ? Le Soi de la forme, facteur de cohésion, source de conscience, a émis un rayon pour créer son instrument appelé la personnalité dans les 3 mondes de la pensée, de la relation-sentiment et de l'action sensorielle. Ce rayon dit de personnalité peut-il être repéré par le signe solaire, donc par le jour et heure de naissance ?

Les experts étudieront ces questions et d'autres encore.

### Références

Alice Bailey [R3:16-19], Les travaux d'Hercule

Rudhyar, Ruperti, Bruno et Louise Huber ...

Les sites Astrodienst et Astrotheme dressent gratuitement les thèmes.

Préférer la domification Koch valable pour toutes les latitudes.

### Le Soi s'affirme ou bien il s'identifie à la forme : les pièges

Bélier : Je surgis et je régis depuis le plan mental

Que la forme soit à nouveau cherchée.

Taureau : Je vois et, quand l'œil s'ouvre, tout s'illumine

Que la lutte se poursuive sans se décourager.

Gémeaux : Je reconnais mon autre Moi et, dans l'effacement de ce moi, je crois et puis

Que l'instabilité fasse son œuvre.

Cancer : Je bâtis une maison illuminée et je l'habite

Que l'isolement soit la règle et cependant la foule existe.

Lion : Je suis Cela et Cela c'est Moi.

Que d'autres formes existent, je dirige.

Vierge : Je suis la Mère et l'enfant. Moi, Dieu, je suis Matière

Que la matière règne.

Balance : Je choisis la voie qui conduit entre les deux grandes lignes de force

Que le choix soit fait

Scorpion : Je suis le Guerrier et je sors triomphant de la bataille

Que maya fleurisse et que la déception règne.

Sagittaire : Je vois le but, je l'atteins et j'en vois un autre

Que la nourriture soit cherchée.

Capricorne : Je me fonds dans la Lumière céleste et je tourne le dos à cette lumière

Que l'ambition règne et que la porte s'ouvre largement.

Verseau : Je suis l'eau vive versée pour ceux qui ont soif

Que le désir dans la forme gouverne.

Poissons : Je quitte la maison du Père et, en revenant, je sauve

Va dans la matière.

### Rayons associés aux signes

Bélier : 1,7

Taureau : 4

Gémeaux : 2

Cancer : 3,7

Lion : 1,5

Vierge : 2,6

Balance : 3

Scorpion : 4

Sagittaire : 4,5,6

Capricorne : 1,3,7

Verseau : 5

Poissons : 2,6

## Essai sur le thème de la France

### Introduction

Le thème astrologique d'un être repose sur l'hypothèse que le premier souffle fixe une empreinte qui conditionne tout le cycle qui s'ensuit. En naissant, le bébé pousse un cri, la difficulté est alors de noter cette heure. Pour un pays, comment trouver l'heure de naissance ? Par un traité, par le sacre d'un roi, par une nouvelle constitution ? Mais l'origine remonte parfois à des millénaires, l'incertitude est alors grande.

Comment dresser le thème de la France ? Sur quoi se baser ? La royauté est morte en 1789, semble-t-il, puisque la prise de la Bastille est célébrée depuis lors. Pourtant c'est le 4 Août que l'assemblée a décidé, dans une frénésie exceptionnelle, d'abolir les privilèges. Et c'est cette date qui nous semble marquer le début d'un nouveau Régime. Nous verrons que le thème est confirmé par certaines coïncidences et par le caractère du pays.

### Pourquoi la nuit du 4 Août ?

Pourquoi dater le thème de la France à la nuit du 4 Août 1789 ? Ce fut la nuit de l'abolition des privilèges donc la fin de la féodalité comme l'a écrit Michelet, la fin de l'Ancien Régime, donc la naissance du Nouveau.

Cette date du 4 Août 1789 présente l'avantage d'être historiquement décrite, alors que le sacre de Clovis renvoie à des périodes lointaines et floues.

Le ciel se découvre à l'Est, l'ascendant pointe les nouvelles possibilités. Saturne, planète de programmation et du cadre social, passe ce soir-là à l'ascendant à 20h50. On peut donc penser que le nouvel ordre social fut décidé à partir de ce moment. Le débat de l'assemblée dura plus tard, mais l'astrologie est la science des commencements (Edmund Jones, cité par Rudhyar).

### Début de l'abolition avec quelle précision ?

Michelet fixe la le début du débat à 20 heures ; alors 20h50 ou 20h00 ?

A cette heure-là, l'ascendant se situe à la fin du Verseau, mais quelle précision peut-on accorder aux notes qui fondent cette allégation ? La séance a duré longtemps et le débat s'est prolongé jusqu'à 2 heures du matin. Comment situer l'heure de la décision collective ou celle du tournant des consciences, avant l'engouement général ? Il s'agit du cadre social, des lois, et d'un nouveau régime ; Saturne à l'Ascendant traduit ce moment où l'on pense et structure les possibilités. Saturne se lève à l'horizon Est à 20h50, l'ascendant est donc 22°3 Poissons. Cet argument est donc fondé sur le sens de l'événement.

De plus, certains auteurs attribuent à la France un ascendant Poissons. Cet ascendant Poissons produit-il des effets constatables ?

### Lion, ascendant Poissons ?

Alice Bailey consacre plus de lignes à la France qu'à aucun autre pays. Or elle était britannique et vivait aux États-Unis, pourquoi accorder autant d'importance à cette nation ? En voici un extrait.

"La France est un pays placé sous les signes des Poissons et du Lion. .... L'âme de la France gouverna subjectivement l'Europe pendant la partie la plus importante et la plus influente de l'Ère des Poissons qui s'achève. Au cours du Moyen-Âge, sa personnalité bien caractéristique du signe du Lion ... Elle transmet les qualités du signe des Poissons à la civilisation du monde alors connu ... C'est toujours cette influence du signe du Lion ... qui annihile en eux la tendance à la conscience universelle, caractéristique du signe du Verseau, ou la tendance à sauver le monde qui est l'expression de l'âme évoluée des Poissons." [La destinée des Nations, page 72 anglaise, publié en 1949].

L'auteur est réputé, mais quelle valeur accorder à cette déclaration ? Revoyons les éléments de cet extrait.

### Quelle valeur accorder à un ascendant Poissons au Moyen-Âge ?

L'influence des Poissons se montre par la fondation des ordres cisterciens, l'appel à la 1<sup>ère</sup> croisade par Bernard de Clairvaux, par la fondation de l'ordre des Templiers, la multitude des monastères et églises gothiques, l'universalité revendiquée (catholique veut dire universel), d'ailleurs la France se dit fille aînée de l'Église ; les règnes de Saint-Louis, de François 1<sup>er</sup> et Henri 4 en sus, tout cela semble aller vers une qualité Poissons ; sauver le monde. Puis la centralisation décidée par Richelieu, Colbert, alla vers l'égoïsme culminant en Louis XIV, puis la création d'une cour parasite, donc conservatrice, qui conduisit au renversement du régime.

### Le même ascendant ?

Le facteur subjectif animant un pays, ou âme, imprègne tout le thème, tout le cycle, mais pointe en une direction, où se découvrent les possibilités nouvelles : l'ascendant. Pourquoi indiquerait-elle le même ascendant ? Parce que le travail n'est pas terminé, mais doit être repris en un nouveau cycle d'une nouvelle manière. L'esprit chevaleresque, le courage, le code d'honneur ne sont plus de mise ; c'est l'universalité, l'éducation de tout un peuple qui est exigée par les auteurs des Lumières, c'est la lumière de la Raison qui est requise, et cela s'adresse à tous.

### Quelle heure pour un ascendant Poissons ?

L'horizon Est passe du Verseau aux Poissons entre 20h06 et 20h07 ; ce passage est donc proche du début du débat avancé par Michelet. L'idée d'en finir avec les privilèges est en germe depuis quelques jours, mais l'assemblée doit admettre cette idée, envisager de passer à l'acte, donc plusieurs discours sont nécessaires pour que les esprits acceptent la perspective. On peut supposer, imaginer, mais le lever de Saturne à l'ascendant indique nettement la possibilité d'une structure sociale, c'est pourquoi, en l'absence d'un démenti historique précis et validé, cette heure, 20h50, est des plus vraisemblables.

### Quels signes pour admettre un ascendant Poissons ?

La vision large est manifeste dans la déclaration universelle de l'homme et du citoyen, dans la devise républicaine Liberté, Egalité, Fraternité. Elle est aussi présente dans le code Civil de 1801, que Napoléon a exportée, imposée dans une grande partie de l'Europe. La commune de Paris en 1871 a eu aussi un retentissement mondial comme en témoigne l'internationale, chant repris par les communistes en 1917. Toute l'approche scientifique, de Lavoisier, Gay-Lussac, Buffon, Pasteur, et plus proche de nous la découverte du laser, est une offrande de la connaissance au monde, qui s'associe à l'influence Poissons. Plus récemment, le refus de la guerre en Irak, la COP 21 sont aussi des signes de don au monde.

### Quels signes confirment l'heure ?

Dans un thème, on peut confirmer l'heure de naissance par des transits ou progressions sur un angle du thème, le Descendant ou le Milieu du Ciel. Ces deux angles sont les plus marquants dans la vie extérieure. Uranus était au descendant (en 22° Vierge) le 3 Mai 1968. L'opposition à Saturne souligne la lucidité sur le cadre social et la remise en cause de cette structure, le passage au Descendant rend compte de la communication qui s'est alors emparée de toutes les couches sociales.

La lune progressée passe sur le Descendant, en 1801, c'est l'année du concordat, accord avec la papauté, et cette année-là aussi, Saint Domingue devient autonome, Toussaint Laverdure met fin à l'esclavage. La lune progressée passe au milieu du Ciel (26° Sagittaire) en 1814, fin de l'empire.

Le soleil progressé passe au Descendant en 1830 et sur l'ascendant en 1958. Si cette année-là est celle d'une nouvelle constitution, (conjonction à Saturne) ; on sait moins que le général de Gaulle fut porté au pouvoir par l'armée et les pieds noirs, qui refusaient de négocier avec le FLN, ce qu'envisageait Pierre Pflimlin, possibilité en phase avec la devise républicaine et que l'on peut relier à l'Ascendant. 1958 marque aussi l'institution de la communauté européenne, un germe d'ouverture.

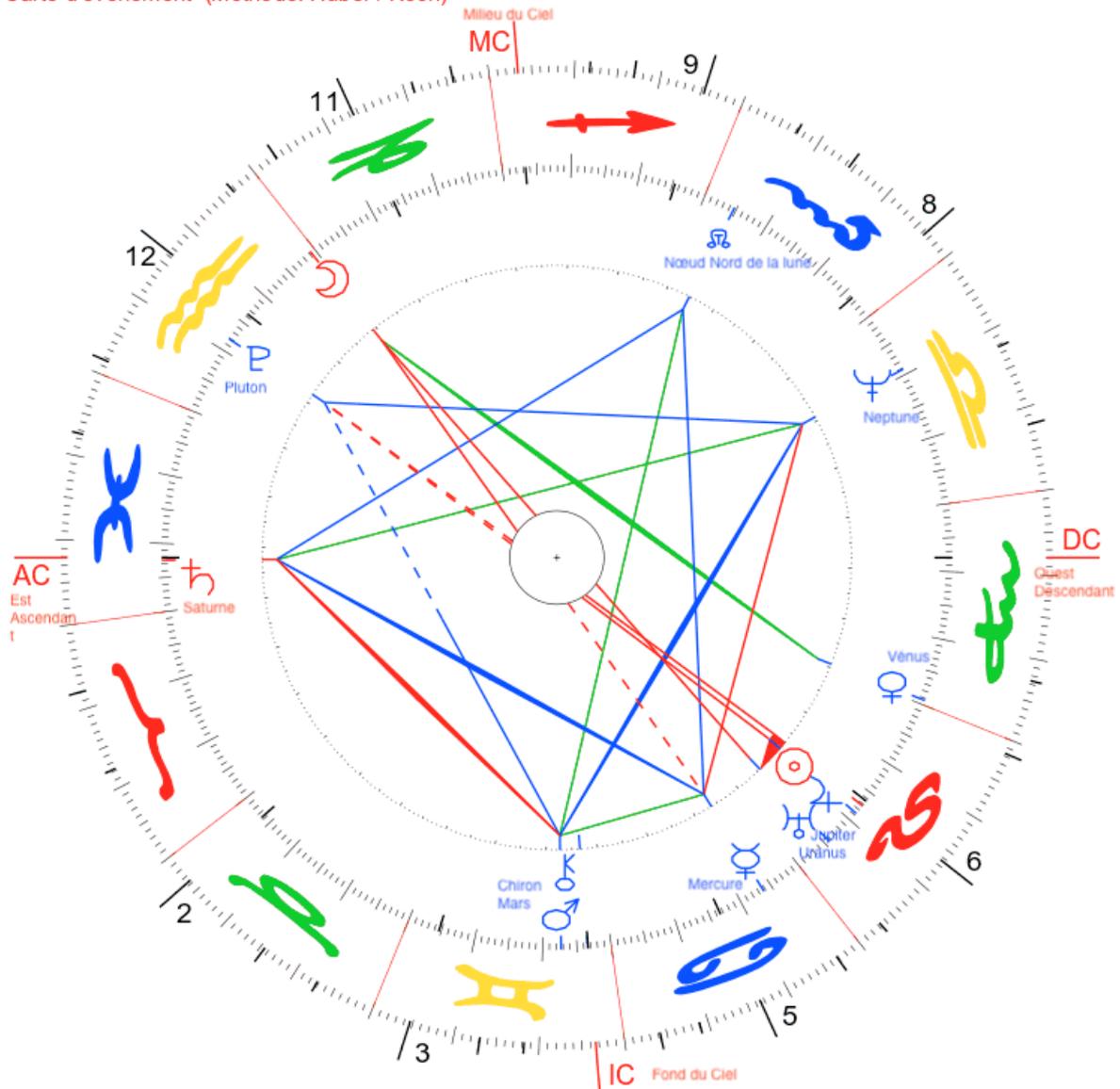
Nom: France 4 Août Huber  
 date: mar. 4 août 1789  
 à Versailles, FR  
 2e08, 48n48

Heure: 20:50 LMT  
 Temps Univ.: 20:41:28  
 Temps Sid. : 17:45:18



Type: 2.H 0.0-1 13-Nov-2020

Carte d'événement (Méthode: Huber / Koch)



### Rôle des planètes

Pluton : dieu des enfers, ce qui dépasse l'individu, sa contribution au-delà de son cycle de vie

Lune : sensibilité aux circonstances, adaptation

Saturne : la structure, la loi, le programme

Ascendant : l'Est où le ciel se découvre, possibilités qui se présentent

Chiron : centaure qui se sacrifie

Mars : dieu de la guerre, passage à l'acte, énergie de l'action

Mercure : dieu des échanges, vif-argent, compréhension, communication

Uranus : éclair intuitif, mise en cause de la structure

Jupiter : expansion intellectuelle, relationnelle, psychologique

Soleil : énergie vitale

Vénus : sens des valeurs, ce qui compte

Neptune : dieu des eaux, se fondre en dans un milieu

Nœud nord de la lune : pointe de l'effort, là où l'inconscient surgit à la conscience

Milieu du Ciel : le sommet, le fruit de l'individualisation

Fond du ciel : les racines

Descendant : l'ouest, là où on rencontre l'autre, où l'on donne

### Qu'indique ce thème qui puisse être confirmé ?

On note la conjonction du Soleil avec Jupiter, suggérant un net rayonnement et avec Uranus, ceci pourrait favoriser une vue pénétrante, intuitive. Pluton indique la contribution (au-delà de la mort) que peut apporter un être, en maison 12 cela concerne le genre humain. Ruperti écrit à ce propos : "Cette planète vise à purifier l'être de tout sauf l'essentiel. On doit se purger de l'influence du passé", "appel à la renaissance à une action selon des concepts vraiment nouveaux et plus globaux." Pluton se trouve en Verseau et c'est probablement pour cette raison qu'Alice Bailey parle aussi longuement de la France.

Saturne à l'ascendant pousse à penser dans des cadres établis et rend pessimiste, disent les livres. Ceux-ci ne disent pas que les français râlent, mais ils sont insatisfaits, en effet le Soleil en maison 6 pointe, selon Ruperti, la "nécessité de passer par une crise d'orientation", "accepter le changement, sentiment d'être dans un état critique permanent", il s'agit d'être "prêt à se transformer et affronter les crises inévitables".

Jupiter en 6 incite à "chercher à favoriser tout processus de métamorphose".

Ruperti écrit pour Uranus en 5 : "Les forces de transformation cherchent ici à changer une expression égocentrique en une expression transpersonnelle". D'où avec Soleil - Jupiter en 6 une insatisfaction durable.

Chiron conjoint à Mars et au fond du ciel montre le sacrifice dans l'action, il se trouve à la racine de cette nation (le fond du Ciel) ; Verdun en 1916, la Résistance aux nazis en furent des exemples ; certes on pourrait aimer que cette caractéristique soit plus répandue.

Un triangle d'air met l'accent sur l'intellect et le triangle d'eau sur une sensibilité assez passive, puisque le nœud nord en Scorpion incite à l'effort d'aller au fond des choses. Mercure se lève à l'horizon avant le soleil, ce qui aide à anticiper alors que Vénus se couche après lui, donc valorise les souvenirs : ceci explique l'abondance des mémoriaux, Panthéon, devoir de mémoire etc.

Enfin, le symbole sabien de l'ascendant 23° Poissons dit : "Un médium matérialise un ectoplasme". Rudhyar commente "Prendre sur son énergie vitale pour donner consistance à ses idéaux conscients ou à ses désirs inconscients." De fait, l'égalité promue par les "Lumière" refonde la société à ce moment. Cette possibilité est toujours en souffrance dans l'esprit du pays.

Toute cette interprétation montre que ce thème du 4 Août a beaucoup de sens.

### Quelle utilité ?

Un thème montre des forces, des faiblesses et des possibilités de progresser. En tant qu'horloge naturelle, il indique aussi des périodes où certains secteurs d'activité, certaines fonctions sont stimulés. On peut ainsi comprendre, agir sur le devenir d'un pays est une autre affaire. L'ascendant Poissons invite à se tourner vers l'océan de l'existence pour le salut de tous, la lune presque pleine en Verseau invite à capter l'inspiration puis à la déverser, le nœud nord en Scorpion incite à aller au fond des choses et ne pas se contenter de briller. Cela, chaque citoyen, chaque citoyenne peut le faire.

### Conclusion

Un thème montre l'empreinte du ciel quand débute un cycle, c'est une signature, un repère marquant qui suit cet être dans son évolution. Tel un mandala, ce thème présente des traits de caractère reconnaissables et des possibilités, dont certaines ont déjà été exploitées et d'autres pas encore. L'avenir est ouvert comme il s'est ouvert en ce soir du 4 Août 1789, à 20h50 avec un programme (Saturne), tel une promesse à tenir, le programme des "Lumière".

### Bibliographie

Alice Bailey, La destinée des Nations, Lucis Trust

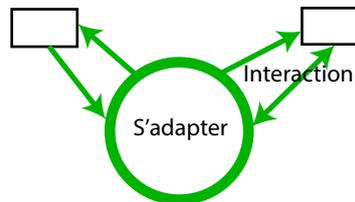
Huber, Astro psychologie, les maisons de l'horoscope éditions Randin

Astrological psychology, the Huber method, Hope well  
 Rudhyar, Le rythme du zodiaque, éditions du Rocher  
 Les maisons astrologiques, éditions du Rocher  
 Approche astrologique des complexes psychologiques, éditions Médicis  
 Rupert, Les cycles du devenir, éditions du Rocher  
 La roue de l'expérience individuelle, Librairie de Médicis

## MOI - SOI - - UN

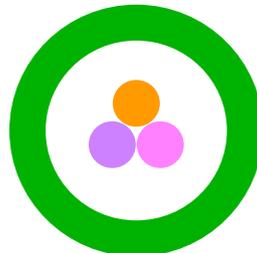
### Moi

Le Moi est le Maître d'œuvre de toutes les interactions avec le monde, cela comprend les actions sensorielles, les sentiments et les pensées. Le Moi est l'image de soi, une peau psychologique, ce que l'on pense être vis-vis des autres et du monde ; on est le centre de sa propre sphère. C'est ce que représente le cercle vert, un anneau d'intelligence base du comportement et d'une vie active, adaptée, créatrice. Rappelons que le comportement est l'ensemble des interactions avec le monde.



Au centre de cette « peau » se trouvent 3 pôles

- Bien-être, vitalité légère, détendue
- Ressenti, base de tout affect, de toute relation
- Recherche du but, amorce du mental



Le cercle vert ne renvoie à aucun des pôles ; cela peut signifier que l'unité active qui s'adapte à son environnement n'a pas forcément conscience d'elle-même. La soi-conscience n'est pas forcément inscrite ici, dans la peau du moi, cela expliquerait un comportement intelligent, mais inconscient. Ainsi le symbole pourrait s'appliquer à un animal, une plante ou une organisation sociale.

L'anneau vert n'est pas focalisé en un point dans ce symbole, mais le vert se focalise dans l'anneau bleu ciel. La prairie, nature sur terre, s'ouvre au ciel bleu clair. Ce qui pose 2 questions.

1) Comment s'effectue ce transfert ? Grâce au soleil ? Grâce à une prise de hauteur ? L'intelligence se développe, dans le discernement, elle se réfléchit. Le réflexif conduit au Soi.

2) Que signifie le point orangé dans l'anneau vert ? Le Moi a un sens du but, donc il cherche à comprendre la situation, à sopeser les enjeux, ce qui fait prendre conscience des valeurs, ce qui importe pour lui, même si l'adaptation au monde ne vise qu'à se conserver. Les animaux ont non seulement une sensibilité (joie, peine, jalousie, peur etc.) mais ils sont capables de viser une proie et à plus long terme de chercher à atteindre un but. Ils ont une certaine compréhension de leur situation et du monde qui les entoure.

Reste donc la question 1. Comment se développent la réflexion et la relation à Soi ?

L'attention se tourne vers le monde, le fait de la diriger montre la positivité ou faculté de décision de l'être ; être positif, c'est ne pas être soumis ou passif, seulement réceptif, mais bien capable d'agir, de susciter, de s'affirmer. Avoir un but prolonge l'attention, ou le regard. L'attention est une action de perception [Lavelle] suivie d'une action musculaire, prolongée, d'où la course vers la proie.

Ce mouvement est la base du mental, il a un sens orienté vers cette cible, l'action prend sens. Le mental prend de l'expansion, le monde s'élargit, les possibilités augmentent. Le regard se tourne vers l'intérieur, vers les rêves, ce que l'on voudrait. Puis à un moment, est-ce le stade du miroir ? Le sujet lance le jet de l'attention, celui-ci se réfléchit, se rencontre : prise de conscience de soi. L'adaptation au monde extérieur rencontre le monde intérieur, soi-conscience.

Est-ce une stimulation interne qui déclenche le contact ? Est-ce l'évolution de l'expansion qui se focalise ? Selon que l'on va de l'extérieur vers l'intérieur ou en sens inverse, la réponse change. Dans l'observation de l'évolution à partir des faits constatés, la lecture s'effectue dans le premier sens.

### Évolution à partir des 3 pôles

Comment passer d'une faible soi-conscience à peine réalisée au contact avec Soi, à l'illumination de la conscience ? On peut partir de chacun des trois pôles du vivant : 1) vitalité, sensation de bien-être, 2) relation, expansion vers les autres, 3) de la recherche d'un but, sens général.

#### 1) Partir du bien-être

Un grand nombre de techniques aident actuellement les gens à revenir au présent, à se calmer, (face à l'agitation, au désir et la frustration conséquente). Ces techniques se basent sur le corps, sur la sensation qui va se ralentissant, s'approfondissant, s'affinant.

#### 2) Partir de la relation

La relation avec les autres s'affine et suscite l'interrogation sur les comportements des autres, on cherche à interpréter leurs actes, donc à cerner les motifs de leurs actes. En symétrie, cela interroge les motifs de nos actions. Je dois être lucide sur mes réactions ou actes spontanés, (inconscients ?) si j'observe les dérapages des autres, ce qui leur échappe.

D'une façon plus large, la relation au monde interroge, quel est ce lien avec l'univers ? J'observe une empathie avec ce monde, la religion (de relire) naît, la quête est ressentie au fond de mon être et une résonance intuitive se forme avec des lieux inspirants, des objets, des rites, donnant naissance à des mythes, légendes et contes.

#### 3) Partir du but

Qu'est-ce que je cherche ? Pourquoi tout cela ? Pour arriver où ? Je cherche le sens, la vie doit avoir un sens, car j'agis de façon délibérée, je construis, je crée. Je réfléchis, je cherche à comprendre et trouve des éléments de sagesse.

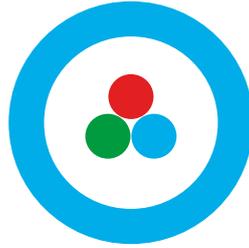
Chacune de ces approches entraîne plus profond, elles se rejoignent ; la vision du monde s'élargit, s'approfondit, s'éclaire.

Je me cherche moi, je cherche le Soi, ce pôle intérieur qui dépasse tous les moments, sensations ou impressions qui se présentent.

### Soi

Le Soi est relation à Soi, base de l'ouverture au monde, constituée de liens en suspens fondant la recherche. Le Soi est le foyer de la psyché selon Jung, le sens intime de l'identité. C'est le plus souvent une abstraction de la réflexion, comme le montre la grammaire : relation à soi.

La relation à soi se symbolise en anneau bleu ciel, bleu comme le ciel éclairé.



Si je me tourne vers moi, c'est souvent parce que je me sens mal ou peu à l'aise dans ce monde. Alors je développe ce moi, mon intériorité et, derrière cette image, un pôle attractif : le Soi. Avec l'introspection, je découvre une vision plus large, une lumière plus claire, et j'aspire à la source : contacter la lumière intérieure, la source l'attention. Pourquoi tout cela, alors que je dois continuer à vivre dans un monde qui m'apparaissait pauvre, mais dans lequel je reconnais d'autres soi. L'intérieur se complétant conduit à l'extérieur, à mes semblables.

Pendant ce temps, d'autres ont agi, vécu et fait fructifier leurs efforts dans le monde. L'action est motrice et apporte de l'expérience, réflexion puis sagesse. Agir pose la question du résultat, du bénéfice du motif ; la poussée vers l'extérieur renvoie à l'intérieur. Tout est un.

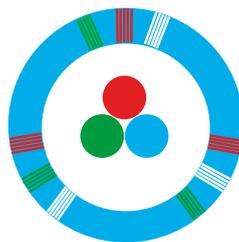
### Passage vers la Lumière

On se fatigue d'être un supporter entraîné avec d'autres, ou un spectateur passif (consommateur), on choisit ses loisirs, on oriente son attention. On est passé des impressions, où "l'on est dans le film" à une position d'observateur, "je regarde" l'écran ou le spectacle devant ; c'est la pleine conscience, c'est-à-dire présence à tout ce qui nous entoure, sans jugement, sans attente, simplement présent. L'attention s'est retirée du champ de conscience pour aller vers le jet d'attention.

Un deuxième saut est à effectuer, passer du jet à la source de lumière, source de l'attention ; c'est passer de la conscience de ce qui se passe à "qu'est-ce qui me rend conscient ?" Un facteur énergétique sous-tend le regard, l'écoute. C'est effectuer un mouvement d'abstraction, se retirer de la forme (ce qui a déjà été fait) puis du processus.

### Donner à l'autre (emblème radiant)

Le Soi me guide et guide les autres, il guide nombre d'activités humaines, car le Soi est unique, au fond ; il règne dans les consciences, la seule difficulté est de l'écouter, de suivre sa voix, de lâcher les chaînes.

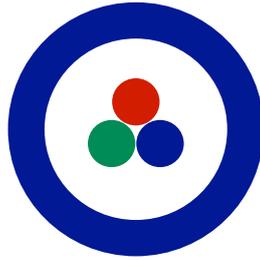


Les 9 jets d'attention proviennent de 9 capacités qui se développent progressivement, au fil des incarnations.

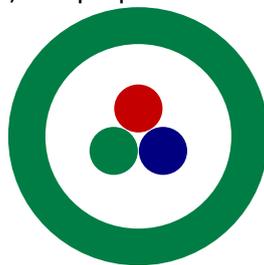
### Vers l'Un

Le ciel bleu montre la clarté du jour, lorsque le soleil, notre source de lumière et de chaleur, nous éclaire. Mais la Terre perçoit l'immensité du ciel nocturne lorsque le soleil ne nous éblouit plus. La perspective est plus vaste que le monde des formes environnantes. Le bleu nuit évoque la présence immédiate, sans distance, même si la physique nous dit que la lumière des étoiles nous parvient après des années ou des milliers d'années. Nous percevons une forme de présence.

Pour pénétrer dans ce nouvel espace, au-delà de l'apparence, profond, intérieur, il nous faut entrer dans le trou noir de la conscience au centre de son éclat, bien après avoir contacté la source de conscience en nous.



Dans ce monde aussi, une avancée vers le centre stimule aussi un mouvement vers l'extérieur. Si nous sommes vrai essentiellement, alors les êtres, en essence, apparaissent, derrière la multitude de formes et de qualités. Le rôle de l'humain peut émerger car son exemplaire en nous est l'instrument de son auteur, instrument fin, efficace, de plus en plus docile. Efficace car répondant au but visé, celui-ci est moins ambitieux qu'auparavant, et pourtant d'une perspective plus vaste ce que l'on pouvait imaginer auparavant, dans l'ancien monde subjectif ; au lieu de rayonner, il est question d'émettre des courants, de susciter, ce qui peut s'effectuer dans l'ashram.



L'instrument créateur prend place sous l'inspiration du centre Cœur, et pourtant ce sont d'autres qui créent des formes – fugaces sur le fond de l'espace, danse fantomatique.

### Idoles et Gardien du seuil

#### Définition

Une idole est une illusion présente aux 3 niveaux, mental, affectif et apparent. Le Gardien du seuil est l'idole du moi (pas des jeunes !). Il décrit l'image de soi, plus exactement la conception que se fait le disciple de lui-même.

Il se reconnaît dans le miroir, ressent l'image que lui renvoient les autres et se fait une opinion, - une représentation - de ce qu'il pense être : un disciple avec son équipement, responsable d'activités, porteur de projet, investi d'une mission - la partie du Plan à laquelle il contribue en fonction de son triangle zodiacal, de l'ashram - C'est "la personnalité, hautement développée, puissante, à la vision claire" selon AAB [R5:353]

#### Destruction

Une illusion se détruit à partir du niveau immédiatement supérieur, le mirage par le mental illuminé, l'illusion par la raison pure, la maya en la dévitalisant par le corps énergétique.

Une idole se détruit à partir des niveaux supérieurs, sous la direction du UN, du centre coronal planétaire ; de cette source le courant se répercute sur les niveaux plus denses. Pour notre part, nous avons reconnu l'idole de la préférence divine (peuple élu ou ésotéristes), l'idole de la possession (avec l'avidité), l'idole du pouvoir, et donc l'idole du moi, aboutissement de l'égoïsme.

Le courant venu du mental spatial passe à travers cette conception du moi, mais ne la touche pas ; ce courant mental passe à travers un anneau ou tube ou canal, mais il est d'une fréquence similaire. Par contre, la présence immédiate, être vrai, évacue cette conception, il n'y a plus de place pour elle, plus de coquille protectrice pour se rassurer, vacuité, nu face à l'immense.

#### L'Un en tout

L'ascèse qui mène au centre conduit à abandonner formes, qualités, rayonnement, elle aboutit à la vacuité, si souvent mentionnée par le bouddhistes. Alors on arrive à la

présence immédiate – sans distance – mais cet espace abstrait se révèle immense, selon l'étymologie, non mesurable. Immense et pleine, d'un autre champ, comme celui du ciel étoilé. Là brillent des points focaux, que l'on reconnaît celui des certains grands Êtres. Vacuité, plénitude, 2 pôles d'une même gamme Matière – Esprit, plus exactement Forme-Vie.

Dans l'indigo le son U porte les ailes.

#### Transfert ou décalage vers le rouge

Dans l'immensité profonde, vibre un stimulus qui la soutient, puissance, intensité, volonté décrivent ce surgissement qui fonde cette présence. Le rouge, indicatif de la vie, abondante prend son sens, sa place est là.

Alors le Lieu de volonté paisible et silencieuse émerge. Il accueille, Il entraîne.



Nicolas Roerich s'adresse à Lui dans le poème 'Toi qui entraines'

Toi, qui viens dans le calme de la nuit  
 On dit que tu es invisible  
 Mais ce n'est pas vrai.  
 Je connais des centaines de gens  
 Et chacun T'a vu,  
 Ne serait-ce qu'une fois.  
 Quelques pauvres ignorants  
 N'ont pas réussi à voir Ton image,  
 Changeante, aux multiples facettes.  
 Tu ne veux pas perturber notre vie.  
 Tu ne veux pas nous terrifier  
 Et Tu passes dans le calme et le silence.  
 Tes yeux peuvent foudroyer  
 Ta voix peut tonner  
 Et Ta main se faire lourde  
 Même pour la pierre noire.  
 Mais Tu ne foudroies pas  
 Tu ne tonnes pas.  
 Tu n'apportes pas la désolation. Tu sais  
 Que la destruction s'estompe devant la paix.  
 Tu sais, que le silence crie plus fort que le tonnerre.  
 Tu sais, dans le calme, Toi qui viens  
 Toi qui entraîne.

## **TRAVAILLER DANS LA CONSCIENCE HUMAINE**

### **Devenir un travailleur subjectif, quelques questions**

#### Préambule

Il vous est proposé de vous entraîner à devenir un travailleur subjectif, pour aider à l'évolution du monde grâce à votre pensée, votre action aimante et votre abnégation.

Suivre vos progrès, vous donner des conseils que vous acceptez ou non, vous soutenir engage notre responsabilité et nous vous prions de répondre aux questions qui suivent. Elles nous permettent d'apprécier votre engagement, et à vous de vous connaître, éventuellement de vous détourner de cette approche.

Toutes les réponses restant confidentielles.

1/ Comment vous appelez-vous ?

2/ Quel est votre âge ?

3/ Que faites-vous comme métier ou activité ?

4/ Quelle est votre situation de famille ?

5/ Pourquoi voulez-vous devenir un travailleur subjectif ?

6/ A votre avis, que pouvez-vous apporter au monde ?  
Comment voyez-vous votre contribution ?

7/ Votre niveau d'étude vous permet quel type d'activités ?

8/ Vers quoi vous sentez-vous attiré(e) ?

9/ Comment décrivez-vous la relation avec vos parents ?

10/ Quel livre, quelle rencontre a déclenché votre recherche de spiritualité ?

11/ Avez-vous suivi des stages ? Lesquels ? Combien ? En quelle année ?

12/ Avez-vous lu des livres d'Alice Bailey ? De l'Agni Yoga ? De la théosophie ? D'un courant spirituel ?

13/ Qu'entendez-vous par "spirituel" ?

14/ Pouvez-vous citer des exemples de personnes qui vous inspirent ? Vivant actuellement ? Que vous avez vues ?

15/ Dans l'histoire ou les mythes, quels exemples vous parlent ?

16/ S'entraîner demande du temps et des moyens. Combien de temps pensez-vous y consacrer ? Par jour ? Par semaine ?

17/ Quelles sont vos priorités actuelles ?

18/ Dans le monde, que considérez-vous comme le principal problème ?

19/ A votre avis, quels sont les progrès de l'humanité les plus récents ?

20/ Si l'on considère qu'un problème se pose quand on a les moyens de le résoudre, quels sont les atouts de l'humanité, de la planète ?

21/ Dans quel domaine pensez-vous travailler ?

22/ Si l'on vous dit Rayon,  
énergie psychique,  
Fonction psychique,  
Champ de service,  
Méditation,  
Alignement

Cela vous dit-il quelque chose ? Quoi ?

23/ Qu'est-ce qui vous semble essentiel pour travailler ?

24/ A votre avis, à quelle difficulté vous heurtez-vous actuellement ? Depuis combien de temps ?

25/ Comment pensez-vous surmonter cette difficulté ?

26/ Quelles difficultés avez-vous résolues ces dernières années ?

27/ Êtes-vous capable d'écrire, donc de réfléchir, sur les difficultés que vous rencontrez, en vous, chez d'autres, dans le monde ? Pouvez-vous le montrer ici sur un exemple ?

28/ Que pensez-vous utile d'ajouter pour que l'on vous connaisse ?

29/ A votre avis, ce questionnaire vous a-t-il aidé ? En quoi ?

30/ A votre avis, ces réponses permettent-elles de vous aider ?

#### Plus précisément

Comment j'arrive à me documenter sur un sujet ?

Qu'est-ce qui me permet de discerner le vrai du faux ? Par quels critères ?

Est-ce que je "gère" mes connaissances ?

Qu'est-ce qui me fait vibrer ?

Qu'est-ce que j'aime ?

Qu'est-ce que je déteste ?

Ai-je mené une action (un projet) sur plusieurs années ? Comment y suis-je arrivé ?

Combien d'années me faudra-t-il pour devenir un travailleur subjectif effectif ?

## Travailler dans le mental humain

La pensée oriente l'action, elle constitue le facteur décisif ; il est donc vital de construire ou de détruire certaines conceptions, détruire celles qui enferment la grande majorité de l'humanité, laisser celles qui lui permettent d'évoluer (et la protègent), construire des concepts qui permettent une approche plus juste du Réel.

La base de ce travail est la Présence : capter ce qui s'offre à nous.

La brochure 'Capter et transmettre des idées' résume le livre 'Télépathie et le corps éthérique', en le complétant et en proposant des exercices.

Mais émettre une pensée demande une ascèse ; cela engage notre responsabilité, c'est bien plus que penser. Cela suppose de s'assurer dans l'ashram, dans le groupe subjectif que cette pensée est appropriée. Et l'entraînement commence en choisissant quelles pensées, idées ou formulations vont enrichir le groupe physique, des compagnons et compagnes connus. Une réflexion peut affaiblir le groupe, le divertir, ou le fortifier.

### Pièges pour révéler la Source de conscience

Les pièges pour capter puis formuler une idée ont été décrits dans Mirage Problème mondial, puis repris dans le 3<sup>ème</sup> cahier pages 105 à 110.

Il nous reste à décrire les 7 pièges que pourrait rencontrer la notion, le concept, le fait de la Source de conscience. Voici les illusions que nous avons repérées :

*Faire de la source une chose figée ou à part : la chosifier. Elle devrait s'incarner elle-même et non inspirer*

*Une approche intellectuelle sans expérimentation*

*Un rêve flou sans application*

*Un processus physiologique sans subjectivité*

*Une fausse lumière ou fausse voix intérieure, donc colorée par le subconscient ou des archétypes*

*La lumière de l'intellect : s'imaginer voir clair sur tout (lampe frontale et non au centre)*

*S'éblouir : voir de la lumière partout en croyant tout comprendre*

*Lumière dans la tête par focalisation de l'énergie vitale : en fait lumière en bas du cerveau, de la terre et non du ciel, glande pituitaire et non glande pinéale.*

Donc Danger, et pourtant Réalité.

## Travailler dans l'affectif humain

Le corps humain contient 60% d'eau, le comportement humain est en majorité motivé par l'émotion, le sentiment ou le désir. Travailler sur le motif des actions est donc une priorité pour évoluer et difficile vu le grand nombre de personnes qui alimentent ces motifs, ces peurs et ces mirages. Comme la sphère affective est comparable au liquide, il sera vital de se protéger, individuellement en repérant ses motifs mais aussi et surtout en groupe.

La brochure 'Invitation à observer' décrit l'expérience d'un groupe qui a contribué à dissiper un mirage ; si le travail a semblé inutile pendant des années, il s'est révélé efficace des années après : dissiper la peur de la mort a entraîné (facilité) la création d'unités de soins palliatifs, la publicité pour plusieurs entreprises de pompes funèbres, des lois sur la fin de vie, etc. Cette brochure enrichit aussi la technique présentée dans le livre.

L'avidité semble à la base de la recherche du profit et finira par tomber suite au renouvellement reconnu grâce au 7<sup>ème</sup> rayon de rythme. Mais bien d'autres mirages ou erreurs se présentent aux travailleurs motivés, lequel, laquelle vous parle ?

Dissiper un mirage mondial est donc une tâche astreignante, pénible, c'est travailler dans les égouts de l'humanité ; mais le travail d'Hercule dans le Verseau montre à quel point le flot d'énergie peut balayer le fumier et les saletés accumulées.

## Dangers

### 1/ Pour le groupe

Le mirage œuvrant dans le domaine affectif, symbolisé par l'élément liquide, s'infiltrer insidieusement, et sans qu'on le remarque consciemment, affaiblit les structures, sape les motivations, dissout la cohésion du groupe. Nous avons remarqué ce fait troublant : dès qu'un membre pose des conditions pour continuer le travail, il est déjà trop tard. Les facteurs qui sont remontés à la conscience jouent déjà contre la motivation et on a beau accepter ces conditions, ce membre quitte le groupe.

### 2/ Pour les autres : forces adverses

Un mirage attaqué réagit de par son inertie, si la force qui cherche à le dissiper s'affaiblit. Sur le Net, un groupe s'est attaqué au mirage de la séparativité, mais les participants ne pouvaient se regarder les yeux dans les yeux ; il est aussi probable qu'ils n'avaient pas été choisis avec assez de soin. La conséquence dans le monde fut que les noirs (certains) ont trouvé que les blancs ne pouvaient pas comprendre leur oppression, que les mâles dominateurs ne pouvaient comprendre l'oppression patriarcale sur les femmes. Au lieu de percevoir l'ensemble du genre humain, chaque collectif s'est particularisé et isolé dans sa sphère. Les travailleurs subjectifs peuvent faire beaucoup mais une erreur a des conséquences importantes. Les forces sont réelles, et ceux qui veulent libérer affrontent ceux qui profitent de l'enfermement, de l'aveuglement et de l'oppression.

## **Croyances et mirage de la conviction acquise**

Une croyance est une allégation non vérifiée : elle peut être vraie ou fausse, nous n'avons pas les moyens de tout vérifier ni de tout savoir. Au cours de notre éducation, nous avons admis une grande quantité de faits, donc de croyances ; nous avons pu vérifier quelques éléments comme le calcul, des expériences de physique, de chimie, ou d'anatomie. Les adultes savent, puis les autorités savent, puis les experts savent. Nous découvrons parfois que les savants ne savent pas, cherchent ou ignorent encore : ce sont les véritables chercheurs. Nous découvrons parfois que certains parlent fort et ne savent pas ou même mentent. Donc à qui se fier ?

En ce début de 21<sup>ème</sup> siècle, la confusion intellectuelle grandit, car tout est remis en question, il y a toujours quelqu'un pour dire que les produits sont toxiques, que certains intérêts sont cachés, ou que simplement les produits ne sont pas valables à 100 % mais à 90%, avec des effets secondaires, etc. Cette confusion nous renvoie à nous-mêmes, et aussi à un choix basique de la gestion de connaissance : dois-je acquérir la connaissance ou me fier à une source externe ? Quel effort dépenser pour m'assurer de ma compréhension ? Ou inversement, comment économiser la recherche pour conforter ma vision du monde ?

La tentation est grande alors de ne retenir que les faits ou arguments qui vont dans le sens déjà acquis. Je n'ai plus d'effort à penser. C'est donc pour une question d'économie de pensée et de confort émotionnel qu'il est facile de s'en tenir au pli des choix déjà effectués, de la vision déjà construite, de ma conception du monde. Une remise en cause est pénible et coûteuse. Faut-il réinventer le monde chaque matin ? Faut-il repenser ? C'est vivre, mais s'en tenir à ce que je sais est tellement reposant.

Par paresse mentale, par confort émotionnel, une tendance est donc de s'en tenir au cocon des arguments bien connus. Ce confort soutient un mécanisme affectif qui déforme la réalité et empêche de voir les faits gênants : c'est un mirage, on peut le nommer mirage de la conviction acquise. Un mirage est connu parce qu'il déforme la vision, mais fait voir des choses qui n'existent pas ; il entretient le confort de l'égo : un mirage a toujours un bénéfice affectif.

Les croyances sont alors maintenues contre vents et marées ; des arguments surgissent pour justifier ma position ou bien je les emprunte à d'autres, sans chercher à vérifier la compétence ou validité de leur auteur. La psychanalyse a appelé ces justifications des rationalisations : un raisonnement décore alors une position choisie pour un motif affectif, bref la pensée sert le désir.

Il est donc utile et important d'étudier la pensée et le mental. La pensée, telle que nous l'entendons ici, est générale et impersonnelle, elle exprime une loi (généralité) qui vient avec l'âge de raison. Il ne s'agit plus de parler dans des circonstances particulières, encore moins personnelles, mais d'avoir une vision d'ensemble, de prendre du recul en dehors de tout intérêt particulier. Si une pensée est générale, elle doit s'appliquer dans tous les cas ou bien il faut expliquer pourquoi cette exception se produit.

Le mental est la faculté de compréhension, de trouver le sens de ce qui se passe, donc d'expliquer le phénomène (ce qui apparaît) et non seulement de le reproduire ou le simuler. Comprendre prendre avec soi, lire en lui ou *intelligere* : lire dans ce mouvement.

## Travailler sur le corps humain

La médecine s'occupe du corps physique et il y a fort à faire avec les accidents et le vieillissement de la population. Le corps, support de l'activité, est à entretenir avec les 3 facteurs : sommeil, alimentation et activité. Ce problème social est d'ailleurs mis en exergue, notamment avec le conseil "Manger 5 fruits et légumes par jour, les campagnes anti-tabac et les produits bio.

Avec la montée en puissance du 7<sup>ème</sup> rayon, l'accent se déplace vers le corps énergétique avec des techniques de relaxation, de gestion du stress, la danse et les arts martiaux ; certains pans de la médecine alternative, tels que l'acupuncture et les soins vibratoires, prennent en compte ce moule énergétique.

Le travail de soigner le corps est un domaine à part entière, il se base sur l'amour. Il exige d'entrer en contact avec la lumière intérieure de l'autre (individu ou groupe) ; il exige un amour précis vers des centres, des triangles, donc une connaissance détaillée (comme les médecins ou les herboristes) avec le mental illuminé.

Le livre Guérison ésotérique énonce 10 lois, 6 règles et liste 7 techniques de guérison. Leur assimilation est nécessaire pour les soignants, car leur responsabilité est engagée : une fois de plus le souhait d'aider ne suffit pas ; le contact dans la lumière intérieure, la connaissance détaillée, l'amour mental sont indispensables.

S'il faut étudier pour œuvrer en tant que soignant individuel – car c'est la malade qui guérit et non un autre qui le fait pour lui -, c'est encore plus vrai pour un groupe de soignants.

"Je vise la guérison collective, et ce qui m'intéresse actuellement, c'est le travail collectif exécuté en commun. Mais nul groupe de gens ne peut travailler comme une unité à moins que les membres ne s'aiment et ne se servent les uns les autres. ... Il faut un peu de temps pour apprendre à travailler ensemble d'une manière parfaitement compréhensive et impersonnelle, et pour instaurer pendant le travail l'unité de tendance qui produira le rythme du groupe ... Les aspirants et les étudiants doivent s'entraîner à penser comme un groupe. Sans esprit de réticence ou de mesquinerie, il faut qu'ils donnent au groupe le meilleur d'eux-mêmes ainsi que le fruit de leurs méditations sur ces questions." [Guérison ésotérique, R4:6]

## Éduquer

L'éducation est ce qui fait changer le système, progressivement ou par à-coups. On pense souvent à éduquer les jeunes, Jung a parlé d'éduquer les adultes après le milieu de vie. Les uns doivent acquérir des connaissances, les autres la sagesse ; les uns entrent dans le monde et grappillent des pans de compréhension, les autres affrontent la désillusion, la perte de repères et le retrait progressif. Alice Bailey mentionne à ce sujet "les transmetteurs de deux aspects d'énergie divine, la connaissance et la sagesse. Il faut les concevoir en tant qu'énergie. Leur travail concernera l'éducation des masses" [R2 190].

La connaissance est fournie par le mental collectif puis individuel ; il semble que ce sujet soit bien connu, mais l'est-il en tant qu'énergie ? Cela suppose aller à la source, dans le milieu de relations à Soi, dans l'étoile à 5 branches du Penseur, celui qui pense la planète, qui pense notre étoile, comme celui qui pense le cycle d'incarnation.

La sagesse est le fruit de l'amour avec le temps, elle indique la portée d'un acte, les conséquences, les répercussions possibles d'une décision et elle vient avec l'expérience.

Un modèle est souvent utilisé en informatique : donnée, information, connaissance, sagesse.

- Une donnée est une suite de caractères, par exemple 4/5/25.

- Une information interprète une donnée, ainsi ce peut être le 4 Mai en jour/mois/an (en Europe) ou le 5 Avril en mois/jour/an (aux USA) ; ce pourrait être le 25 Mai de la 4ème année du siècle en an/mois/jour.

- Une connaissance désigne l'acte que l'on peut faire d'une information, s'agit-il d'une date, celle du jour, celle d'un document ou d'un code confidentiel ?

- La sagesse désigne la conséquence de l'usage de cette connaissance. Une date n'engage à rien a priori, l'usage d'un code peut donner accès mais exposer à des poursuites ...

A cet égard, il s'agit de prévoir des écoles, d'établir des programmes, de concevoir des exercices ou des techniques. Des groupes de parole sont utiles, mais ils passent par le langage, qui transmet l'émotion, le sens, mais réduit la portée de la transmission. Un père dit deux phrases à son fils au cours d'une activité, mais ces phrases sont une semence qui donnera toute une récolte.

Il faut donc aussi penser à des activités, de préférence manuelles : bricolage, poterie, broderie, expression corporelle, théâtre, chant, dessin, cartes mentales, mandalas, écriture, etc.

La maturité se développe en plusieurs étapes ; on remarque

- l'âge de raison quand l'enfant applique une loi à lui-même
- le jeune qui se conçoit comme l'auteur de sa vie
- l'indépendant qui subvient à ses besoins
- l'adulte qui utilise sa personne pour servir une certaine valeur

Dans le registre de la connaissance, on peut noter plusieurs degrés qui se suivent dans l'ordre suivant ou non, avec des sauts et des retours : apprendre, répéter, copier, mémoriser, assimiler, interpréter, commenter, développer, disserter, critiquer, penser par soi-même, concevoir, méditer, être auteur tout en étant inspiré, créer, fonder ...

C'est également une chose d'écouter, lire ou admettre l'avis des autres, c'en est une autre de formuler ses propres observations : autonomie mentale.

Il y a une grande différence entre les suiveurs et les pionniers. Dans une course cycliste, les suiveurs dans le peloton sont protégés par la forme collective, les pionniers avancent seuls, affrontent le vent, l'angoisse, le vide. Comme l'a chanté Guy Béart, le premier est toujours sacrifié ; et nous sommes premiers au moins au moment de la mort : il faut franchir la porte dans une solitude apparente.

Outre la réceptivité et le discernement, passer devant demande entraînement, courage et audace.

Alice Bailey recommande pour les enfants de développer 4 sens [R2:429]:

"Sens de la fantaisie, stimulant l'imagination créatrice (carte mentale) 4

Sens du choix évoquant la volonté et le renoncement 1

Perception de l'ensemble (expansion) 2, ce qui entraîne le respect des autres

Sens du dessein ordonné ou rôle de l'ensemble 3

devraient gouverner la formation que nous donnons à nos enfants venant en incarnation"