

**CONTENTS**

MÉDITATION 1 - "LA PRIÈRE DE SAINT-FRANÇOIS "	2
MÉDITATION 2 - "JE SUIS LE SOI DIVIN"	4
MÉDITATION 3 – "LE GAYATRI"	6
MÉDITATION 4 - "CONDUIS-MOI DES TÉNÈBRES À LA LUMIÈRE"	9
MÉDITATION 5 - "LE MANTRA D'UNIFICATION "	13
THE LES RÈGLES DU SENTIER	17
MÉDITATION 6 – "LES RÈGLES DU SENTIER, RÈGLE 1"	18
MÉDITATION 7 – "LES RÈGLES DU SENTIER, RÈGLE 2"	21
MÉDITATION 8 – "LES RÈGLES DU SENTIER, RÈGLE 3"	25
MÉDITATION 9 – "LES RÈGLES DU SENTIER, RÈGLE 4"	29
MÉDITATION 10 – "LES RÈGLES DU SENTIER, RÈGLE 5"	32
MÉDITATION 11 – "LES RÈGLES DU SENTIER, RÈGLE 6"	37
MÉDITATION 12 – "L'UNION"	40
MÉDITATION 13 - "JE SUIS UN MESSAGER DE LUMIÈRE"	42
MÉDITATION 14 - "MANTRA POUR LE NOUVEAU GROUPE DES SERVITEURS DU MONDE"	44
MÉDITATION 15 - "MANTRA DE L'UNITÉ (partie 1)"	46
MÉDITATION 16 - "MANTRA DE L'UNITÉ (partie 1)"	48
MÉDITATION 17 - "JE SUIS À LA FOIS LA VOLONTÉ ET LE DESSEIN FIXÉ"	50
MÉDITATION 18 – "MÉDITATIONS DE L'EDNA I & II"	53

## MÉDITATION 1

### LA PRIERE DE SAINT-FRANÇOIS

Ce mantra est la première partie d'une prière de Saint-François-d'Assise. Par son utilisation, nous demandons l'assistance divine pour transmuier le négatif en expressions "spirituelles" positives.

L'habileté en méditation sur laquelle nous focaliserons notre attention ce mois-ci est de nous familiariser avec le plan de base de la méditation afin qu'il devienne une habitude. Ceci se produira automatiquement à mesure que vous suivrez ce plan de méditation. Il sera aussi très utile de lire avec attention le livre *De l'Intellect à l'Intuition* d'Alice Bailey, et plus particulièrement les chapitres III, IV, V, VI et IX.

#### Alignement

1. Asseyez-vous confortablement avec le dos bien droit.
2. Respirez calmement, et relaxez votre corps physique.
3. Apaisez vos émotions, tout en ressentant paix et sérénité.
4. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement : tournez votre mental vers l'intérieur et vers le haut en direction de la source de conscience supérieure que nous appelons "l'Âme".  
(Imaginez que votre Âme est un être angélique radieux, ou une sphère d'énergie radiante comme le soleil, qui vous entoure et qui vous enveloppe, une sphère dont le centre est juste au-dessus de votre tête).
5. Entonnez le Mot Sacré "OM".
6. Faites une pause, afin de permettre aux énergies de lumière et d'amour de votre Âme, d'imprégner votre nature inférieure.

#### Méditation

À chacune des séances de méditation, énoncez le mantra entier et tentez de ressentir dans votre cœur l'énergie transmise par les mots. Puis, choisissez un segment du mantra comme "pensée-semence" de la journée. Commencez avec la première ligne et passez à travers tout le mantra. Vers la fin du mois, assurez-vous d'avoir travaillé avec tout le mantra. Chaque jour, en méditant sur une vertu et sur son opposé, se questionner pour voir dans quelle mesure ils s'appliquent à vous. Puis, pendant un moment, visualisez-vous exprimant cette vertu.

#### Prière de Saint-François

Seigneur, fais de moi un instrument de ta paix!  
Là où il y a de la haine, que je mette l'amour.  
Là où il y a l'offense, que je mette le pardon.  
Là où il y a la discorde, que je mette l'union.  
Là où il y a l'erreur, que je mette la vérité.  
Là où il y a le doute, que je mette la foi.  
Là où il y a le désespoir, que je mette l'espérance.  
Là où il y a les ténèbres, que je mette ta lumière.  
Là où il y a la tristesse, que je mette la joie.

#### Intermède inférieur

1. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - a. Dans votre mental, puis
  - b. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - c. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Entonnez le OM à trois reprises, en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu. OM ... OM ... OM ...

### **Réflexion quotidienne**

Essayez d'aborder votre journée avec une réflexion calme et attentive. Considérez les pensées qui sont apparues dans votre travail de méditation et cherchez à comprendre leur pertinence par rapport à vos expériences de la journée. Tenez un journal spirituel dans lequel vous consignerez vos pensées et vos idées inspirantes immédiatement après la méditation, ainsi que toutes les pensées qui vous viendront durant la journée.

## MÉDITATION 2

### "JE SUIS LE SOI DIVIN"

**Le mantra "Je suis le Soi Divin"** : Ce mantra est conçu pour corriger la perception erronée que nous sommes de simples mortels, prisonniers d'un monde matériel, et pour amener une ré-identification à notre véritable Soi Spirituel. Il produit un réalignement de la conscience de la personnalité sur l'Âme et sur le Divin. Il s'agit véritablement d'un mantra magnifique et élevant.

**La Grande Invocation** : C'est un mantra ou une prière mondiale qui invoque les énergies de Lumière, d'Amour et de Puissance spirituelle. Elle fait aussi référence à un "Plan d'amour et de Lumière", et au fait que c'est la destinée spirituelle de l'homme de démontrer et d'exprimer l'amour et la lumière (sagesse). Toutes les grandes religions reconnaissent ce fait, et c'est ce que nous affirmons quand nous entonnons la Grande Invocation.

Bien que les termes "Dieu" et "Christ" soient employés, la Grande Invocation n'est pas chrétienne et n'exclut aucune religion, ni aucun groupe. Les concepts symbolisés par ces termes sont familiers à tous les esprits occidentaux, d'où leur utilisation. Mais malheureusement, à cause de querelles religieuses, ces termes déplaisent à certains. Si telle est votre réaction, vous êtes invité(e) à dépasser la forme et à vous connecter à la qualité spirituelle et à la Réalité derrière les mots, ou à remplacer les mots par ceux avec lesquels vous êtes à l'aise. Par exemple : la Vie Universelle, l'Absolu, l'Unique, l'esprit du Bouddha à la place de Dieu; l'Amour à la place de Christ.

#### Alignement

L'habileté en méditation sur laquelle nous focaliserons notre attention ce mois-ci est l'alignement conscient de la personnalité sur l'Âme. Le simple exercice d'alignement que nous utilisons lors de chaque méditation est la première étape de cet important processus.

1. Détendez votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement; orientez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, en direction de la source de la conscience supérieure, appelée l'Âme.  
*(Imaginez votre Âme comme étant un être radiant, angélique, ou peut-être aussi comme une sphère d'énergie radiante vous entourant et vous enveloppant – le centre de cette sphère étant juste au-dessus de votre tête.)*
4. Alignez-vous sur votre Âme :  
*(Imaginez une ligne de lumière dorée ou blanche qui vous relierait à votre Âme; ensuite, visualisez la lumière et l'amour de votre Âme se déverser dans les champs de vos corps physique, émotionnel et mental.)*
5. Entonnez le mot sacré « OM ».

### Exercice de dés-identification

(Cet exercice est une autre étape du processus d'alignement de la personnalité sur l'Âme, lequel dépend de la ferme intention de l'étudiant de s'identifier comme Âme). Mentalement, affirmer et réaliser que :

1. J'ai un corps physique, mais je ne suis pas ce corps physique. Je suis l'Âme.
2. J'ai des émotions, mais je ne suis pas les émotions. Je suis l'Âme.
3. J'ai un mental et des pensées, mais je ne suis pas le mental. Je suis l'Âme.

### Méditation

À chaque séance de méditation, énoncez le mantra en entier et essayez de ressentir dans votre cœur l'énergie que les mots véhiculent. Puis, chaque jour, sélectionnez une ligne, en commençant par la première. Assurez-vous qu'à la fin du mois vous avez travaillé sur le mantra complet. En méditant sur chaque ligne, essayez de vous voir tel que vous êtes spirituellement, comme Âme, comme Lumière, et ressentez l'effet d'expansion produit dans votre cœur.

Je suis le Soi divin. (*Imaginez l'Âme*)

Immortel. Éternel. Radiant de Lumière Spirituelle.

Je suis le Soi de Lumière; le Soi, je suis.

Le Soi en moi, (l'essence spirituelle) est un avec le Soi en tout.

Je suis le Soi en tout ; le Soi, je suis.

### Intermède inférieur

2. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - d. Dans votre mental, puis
  - e. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - f. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### Distribution

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la Lumière, l'Amour et la Puissance spirituelle de Dieu.

#### La Grande Invocation

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu  
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.  
Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.  
Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue  
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,  
Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes  
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,  
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

### **Réflexion quotidienne**

Essayez de vaquer à vos activités quotidiennes avec une attitude calme et attentionnée. Considérez les pensées qui vous sont venues durant la méditation et essayez de comprendre leur pertinence par rapport à vos expériences quotidiennes. Dans les moments de stress, pratiquez l'exercice de dés-identification, et réaffirmez que vous êtes l'Âme. Pensez souvent à votre vrai Soi, votre Lumière et Radiance intérieure.

## MÉDITATION 3

### LE GAYATRI

Le Mantra Gayatri est un hymne très élevant, de salutation du Tout-Puissant. Chaque fois qu'un hymne aussi puissant que celui-ci est entonné avec "cœur", la substance atomique de notre nature subit une transformation. Il est particulièrement puissant lorsqu'il est entonné en observant le lever ou le coucher du soleil.

#### Alignement

1. Relaxe votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement; orientez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, en direction de la source de la conscience supérieure, appelée l'Âme.
4. Alignez-vous sur votre Âme; ensuite visualisez la lumière et l'amour de votre Âme se déverser dans les champs de vos corps physique, émotionnel et mental.
5. Entonnez le mot sacré « OM ».

#### Méditation

À chacune des séances de méditation, énoncez le mantra entier et tentez de ressentir dans votre cœur l'énergie transmise par les mots. Puis, choisissez un segment du mantra comme pensée-semence de la journée. Commencez avec la première ligne et passez à travers tout le mantra. Vers la fin du mois, assurez-vous d'avoir travaillé avec tout le mantra. Répondez aux questions ici-bas ainsi qu'à toute autre qui pourrait survenir.

L'habileté en méditation sur laquelle nous focaliserons notre attention ce mois-ci est l'analyse d'une pensée-semence. La méthode recommandée consiste à se questionner et à concevoir clairement dans votre mental :

1. Ce que signifie globalement la pensée-semence.
2. Ce que la pensée-semence signifie pour vous personnellement.
3. Ce qu'est la signification profonde, la vérité spirituelle voilée par la pensée-semence. Tout en analysant, élevez-vous avec votre cœur vers le Divin et tentez de voir, de toucher ou de ressentir cette vérité.

O Toi qui soutiens l'univers  
De qui toutes choses procèdent, vers qui toutes choses retournent,  
Dévoile-nous la face du vrai Soleil Spirituel caché par un disque de Lumière dorée  
Afin de connaître la Vérité et accomplir tout notre devoir  
Alors que nous cheminons vers Tes pieds sacrés.

OM

#### Intermède inférieur

3. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - g. Dans votre mental, puis
  - h. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - i. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

#### **La Grande Invocation**

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu  
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.  
Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.  
Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue  
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,  
Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes  
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,  
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

### **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation, maintenant ainsi leur effet transformateur.

À partir de maintenant, le Gayatri sera inclus dans la phase d'alignement de votre méditation. Soutenez la concentration de votre mental en vous efforçant d'être attentif à tout ce que vous faites durant la journée, en se concentrant sur le « maintenant ».



## MÉDITATION4 CONDUIS-MOI DES TÉNÈBRES À LA LUMIÈRE

C'est une prière extraite des Vedas - *Asatoma Ma Sadgamaya* (Brhadaranyaka Upanishad - I.iii.28) - dans laquelle le demandeur demande l'aide du Tout-Puissant. C'est une prière pour être illuminé spirituellement. L'illumination spirituelle du mental, qui fait que l'amour et la lumière de l'Âme ont une libre expression dans la nature, est le but de tout chercheur spirituel. L'illumination est l'ouverture sur la réalité, la continuité de conscience et la vraie beauté spirituelle. C'est le but de ce mantra.

### Alignement

1. Relaxez votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Apaisez votre mental et focalisez-vous mentalement; tourner l'esprit vers l'intérieur et vers le haut, vers la source de cette conscience supérieure que nous appelons l'Âme.
4. Alignez-vous sur votre Âme; puis visualisez la lumière et l'amour de votre Âme se déverser dans vos corps physique, émotionnel et mental.
5. Entonnez le Mot Sacré OM.
6. Tournez-vous vers le Tout-Puissant tout en disant la Gayatri avec le cœur :

O Toi qui soutiens l'univers<sup>[L] [SÉP]</sup>

De qui toutes choses procèdent, vers qui toutes choses retournent,<sup>[L] [SÉP]</sup>

Dévoile-nous la face du vrai Soleil Spirituel caché par un disque de Lumière dorée<sup>[L] [SÉP]</sup>

Afin de connaître la Vérité et accomplir tout notre devoir<sup>[L] [SÉP]</sup>

Alors que nous cheminons vers Tes pieds sacrés.

OM

### Méditation

Analysez la pensée-semence (à l'aide des questions qui l'accompagnent). Cherchez ce qu'elle peut signifier en général, personnellement, intérieurement, ainsi que la vérité spirituelle qu'elle voile. Élevez-la vers le Divin, avec votre cœur et efforcez-vous de voir/toucher ou sentir, cette vérité.

Que la réalité guide chacune de mes pensées,

Que la vérité domine ma vie.  
O Dieu, conduis-moi des ténèbres à la lumière,  
De l'irréel au réel,  
De la mort à l'immortalité,  
Du chaos à la beauté.

## QUESTIONNEMENT

**Semaine 1 : Que la réalité guide chacune de mes pensées, Que la vérité domine ma vie.**

- Comment définiriez-vous la *réalité* ?
- Que serait votre vie si la réalité vous guidait, de même que la vie-de-vos-pensées?
- Comment définissez-vous la *vérité* ? En quoi êtes-vous véridique et exact dans vos paroles?
- Que serait votre vie si vous disiez seulement la vérité - avec gentillesse?

**Semaine 2 : O Dieu, conduis-moi des ténèbres à la lumière,**

- À quoi ressemble, selon vous, la vie des gens qui vivent dans les ténèbres de l'ignorance?
- Quelle est la relation entre la lumière et l'illumination?
- Dans quelle mesure, selon vous, l'énergie de l'Âme s'exprime-t-elle à travers vous?

**Semaine 3 : De l'irréel au réel, De la mort à l'immortalité,**

- Qu'est le monde de l'irréel? Comment peut-il être comparé avec celui qui est Réel?
- Où vous tenez-vous entre ces deux mondes de l'irréel et du Réel?
- Interprétez "De la mort à l'immortalité"; à quoi fait référence ce verset?

**Semaine 4 : Du chaos à la beauté**

- Dans quelle mesure avez-vous dépassé le chaos de la vie inférieure?
- Quelle est la cause de ce chaos tant au niveau individuel qu'au niveau global?
- Combien de beauté intérieure trouvez-vous en vous?
- Cette beauté intérieure, est-elle la vôtre en tant que personnalité, ou bien est-ce celle de l'Âme, de Dieu? Qu'en pensez-vous?

### **Intermède inférieur**

4. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - j. Dans votre mental, puis
  - k. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - l. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

#### **La Grande Invocation**

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,

Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

**Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation et maintenez leur effet transformateur. À partir de maintenant, efforcez-vous de toujours marcher dans la Lumière, la Beauté, conscient du Réel.

## MÉDITATION 5

### LE MANTRA D'UNIFICATION

Le Maître Tibétain nous dit que ce Mantra d'Unification «est une version modernisée, en termes mystiques, du mantra employé à l'époque atlantéenne, pendant l'ancien conflit dont le conflit actuel [les deux guerres mondiales] est un effet. »<sup>1</sup> Il a été donné aux disciples dans le but d'unifier l'humanité et de réorienter l'être humain vers des valeurs plus élevées.

À chaque période de méditation, vous devez répéter le mantra entièrement, tout en étant conscient du but d'unification – vous avec l'humanité et l'humanité comme un tout. Puis, vous méditez chaque semaine sur chaque strophe l'une après l'autre. Vous répondrez aux questions indiquées plus bas et à toutes celles qui pourraient surgir lors de votre méditation.

#### Alignement

1. Relaxe votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. S'apaiser intérieurement et se focaliser mentalement; tourner l'esprit vers l'intérieur et vers le haut vers la source de cette conscience plus élevée que nous appelons l'Âme.
4. Alignez-vous sur votre Âme; puis visualisez la lumière et l'amour de votre Âme se déversant dans vos corps physique, émotionnel et mental.
5. Entonnez le Mot Sacré OM.
6. Tournez-vous vers le Tout-Puissant tout en disant la Gayatri avec le cœur :

*O Toi qui soutiens l'univers*

*De qui toutes choses procèdent, vers qui toutes choses retournent,*

Dévoile-nous la face du vrai Soleil Spirituel caché par un disque de Lumière dorée

Afin de connaître la Vérité et accomplir tout notre devoir

Alors que nous cheminons vers Tes pieds sacrés.

OM

#### Méditation

Analysez la pensée-semence (à l'aide des questions qui l'accompagnent). Cherchez ce qu'elle peut signifier en général, personnellement, intérieurement, ainsi que la vérité spirituelle qu'elle voile. Élevez-la vers le Divin, avec votre cœur et efforcez-vous de voir/toucher ou sentir, cette vérité.

---

<sup>1</sup> Alice Bailey, *L'Extériorisation de la Hiérarchie*, p. 142

### **LE MANTRA D'UNIFICATION**

"Les fils des hommes sont un, et je suis un avec eux.

Je cherche à aimer, non à haïr, je cherche à servir,

non à exiger le service dû.

Je cherche à guérir, non à blesser.

Puisse la souffrance apporter sa juste récompense de Lumière et d'Amour.

Puisse l'Âme dominer la forme extérieure,

la vie et toute circonstance, et révéler

l'amour qui gît sous les événements du temps.

Que la vision et l'intuition viennent,

puisse le futur se révéler.

Puisse l'union intérieure triompher, et les divisions extérieures cesser.

Puisse l'amour prévaloir, et tous les hommes s'aimer."

#### **Semaine 1 :**

**Les fils des hommes sont un, et je suis un avec eux.**

**Je cherche à aimer, non à haïr, je cherche à servir,**

**non à exiger le service dû.**

**Je cherche à guérir, non à blesser.**

- Jusqu'à quel point exprimez-vous personnellement l'amour, l'entraide et l'innocuité?
- Que pouvez-vous faire pour exprimer davantage ces qualités de l'Âme?

#### **Semaine 2 :**

**Puisse la souffrance apporter sa juste récompense de Lumière et d'Amour.**

**Puisse l'Âme dominer la forme extérieure,**

**la vie et toute circonstance,**

**et révéler l'amour qui gît sous les événements du temps.**

- Avez-vous connu une expérience particulièrement douloureuse dans votre vie qui vous a conduit éventuellement à une vie plus gratifiante, remplie de "lumière et d'amour"? La douleur ressentie en a-t-elle valu la peine?
- Quelle est l'influence de l'Âme-Unique (l'amour) dans l'humanité d'aujourd'hui comparée à la période des deux guerres mondiales? Quelle est la différence, le cas échéant?

**Semaine 3 :**

**Que la vision et l'intuition viennent, puisse le futur se révéler.  
Puisse l'union intérieure triompher, et les divisions extérieures cesser.**

**Puisse l'amour prévaloir, et tous les hommes s'aimer.**

- Pouvez-vous imaginer l'humanité dans le futur, s'exprimant en tant qu'Âme-Unique, en tant que véhicule de l'amour?
- Qu'est-ce que cela prendrait pour guérir les clivages de l'humanité?

**Semaine 4 :**

**Que la vision et l'intuition viennent,  
puisse le futur se révéler.  
Puisse l'union intérieure triompher, et les divisions extérieures cesser.**

**Puisse l'amour prévaloir, et tous les hommes s'aimer.**

- Les changements commencent par l'individu. Selon vous, quel est le niveau d'intégration de votre personnalité?
- Jusqu'à quel point pouvez-vous aimer au niveau mental (être inoffensif en pensée)?

**Intermède inférieur**

5. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - m. Dans votre mental, puis
  - n. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - o. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées et les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

## **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

### **La Grande Invocation**

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu  
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.  
Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.  
Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue  
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,  
Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes  
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,  
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

## **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation et maintenez leur effet transformateur. Efforcez-vous de garder dans votre cœur la vision d'une humanité unifiée, poussée et guidée par l'amour et la lumière alors que vous vaequez à vos tâches quotidiennes.



## LES SIX RÈGLES DU SENTIER

### Règle 1

Le sentier est foulé dans la pleine lumière du jour, projetée sur le Sentier par ceux qui connaissent et conduisent. Rien alors ne peut être caché et, à chaque tournant, l'homme doit faire face à lui même.

### Règle 2

Sur le Sentier, ce qui est caché est révélé. Chacun voit et connaît la vilenie des autres. Et pourtant, malgré cette révélation, personne ne revient en arrière ni ne s'écarte des autres, ni ne faiblit sur le Sentier. Le Sentier se poursuit au grand jour.

### Règle 3

Sur le Sentier, on ne va pas seul. Il n'y a ni précipitation, ni hâte. Et cependant, il n'y a pas de temps à perdre. Le sachant, chaque pèlerin presse le pas et il se trouve entouré de ses compagnons. Certains vont de l'avant, et il les suit. D'autres restent en arrière; il impose le rythme. Il ne voyage *pas* seul.

### Règle 4

Le Pèlerin doit éviter trois choses : porter une cagoule, un voile qui dissimule sa face au regard des autres, porter un pot d'eau contenant seulement ce qui lui est nécessaire, porter sur l'épaule un bâton non recourbé sur lequel on ne peut s'appuyer.

### Règle 5

Chaque Pèlerin sur le Sentier doit emporter ce dont il a besoin : un vase contenant des braises, afin de réchauffer ses compagnons, une lampe, afin qu'elle jette ses rayons sur son coeur et qu'elle montre à ses compagnons la nature de sa vie cachée, une bourse contenant de l'or qu'il ne gaspille pas sur le Sentier, mais qu'il partage avec les autres, un vase scellé dans lequel il transporte toutes ses aspirations pour les déposer au pied de Celui qui attend et qui l'accueillera à la porte.

### Règle 6

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

## THÈME DE LA MÉDITATION 6

### "LES RÈGLES DU SENTIER – RÈGLE 1"

- Règle 1 Le Sentier est foulé dans la pleine lumière du jour projetée sur le Sentier par Ceux Qui savent et qui conduisent. Rien alors ne peut être caché, et à chaque tournant du Sentier un homme doit faire face à lui-même.

L'habileté en méditation sur laquelle nous focaliserons notre attention ce mois-ci est "d'entrer dans la conscience supérieure de l'Âme". La forme de méditation ésotérique qui vous est donnée de suivre vous aidera à développer cette habileté. Elle vous conduira de votre conscience et espace personnel, à la conscience de l'Âme, et même au-delà. Chaque fois que vous méditez en suivant cette forme de méditation, un peu plus de lumière et de sagesse de l'Âme pénétrera dans votre conscience.

#### **Alignement**

1. Relaxe votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement; orientez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, en direction de la source de la conscience supérieure, appelée l'Âme.
4. Alignez-vous sur votre Âme; ensuite visualisez la lumière et l'amour de votre Âme se déverser dans les champs de vos corps physique, émotionnel et mental.
5. Entonnez le mot sacré « OM ».
6. Tournez-vous vers le Tout-Puissant tout en disant le Gayatri avec le cœur :

*O Toi qui soutiens l'univers*

De qui toutes choses procèdent, vers qui toutes choses retournent,

Dévoile-nous la face du vrai Soleil Spirituel caché par un disque de Lumière dorée

Afin de connaître la Vérité et accomplir *tout notre devoir*

Alors que nous cheminons vers Tes pieds sacrés.

OM

Analysez la pensée-semence (à l'aide des questions qui l'accompagnent). Cherchez ce qu'elle peut signifier en général, personnellement, intérieurement, ainsi que la vérité spirituelle qu'elle voile. Élevez-la vers le Divin, avec votre cœur et efforcez-vous de voir/toucher ou sentir, cette vérité.

Dites la stance en entier au début de chaque période de méditation, puis méditez sur la portion indiquée pour chaque semaine. Répondez aux questions proposées ainsi qu'à toutes celles qui pourraient se présenter.

## **Les Règles du Sentier (de la Loi de Groupe) – Règle 1**

Le Sentier est foulé dans la pleine lumière du jour,  
projetée sur le Sentier par Ceux Qui savent et qui conduisent.  
Rien alors ne peut être caché, et  
à chaque tournant du Sentier un homme doit faire face à lui-même.

### **Semaine 1 : Le Sentier est foulé dans la pleine lumière du jour,**

- Qu'est-ce que le Sentier et pourquoi "la pleine lumière du jour"?
- Quels sont les dangers qui guettent ceux qui cherchent à marcher dans l'ombre?
- Combien de votre temps est consacré à la lumière? à l'ombre?

### **Semaine 2 : (Cette lumière est) projetée sur le Sentier par Ceux Qui savent et qui guident.**

- Qui sont ceux qui savent?
- Pourquoi guident-ils et quelle est la nature de la lumière qu'ils projettent?

### **Semaine 3 : Rien alors ne peut être caché, et à chaque tournant du Sentier un homme doit faire face à lui-même.**

- Pensez-vous que la Loi de Karma soit impliquée ici? Si oui, de quelle manière?
- Avez-vous connu une situation très difficile dans votre vie, et à cause de ce que vous aviez fait, vous avez dû faire face à vous-même, ce qui fut pénible?

### **Semaine 4 : [Toute la Règle 1]**

- Supposons que ce soit votre Âme qui vous guide aujourd'hui, et qu'elle éclaire votre chemin. En faisant face à vous-même aujourd'hui, que pensez-vous que votre Âme veut que vous compreniez par rapport à vous-même?

## **Intermède inférieur**

6. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - p. Dans votre mental, puis
  - q. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - r. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées et les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

## **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

### **La Grande Invocation**

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu  
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.  
Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.  
Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue  
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,  
Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes  
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,  
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

## **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation. Efforcez-vous de marcher "dans la Lumière", transparent d'intention et de cœur.

MÉDITATION 7  
"LES RÈGLES DU SENTIER, RÈGLE 2"

Ce mois-ci, nous nous concentrons sur la Règle 2. La Règle 1 nous a dit que le Sentier était rempli de lumière. Dans la Règle 2, il nous est dit que nous devons nous tenir debout et que nous devons faire face à la vérité sur nous-mêmes. Dites la Règle en entier chaque fois que vous commencez une méditation, puis méditez sur la portion indiquée pour chaque semaine. Répondez aux questions proposées ainsi qu'à toutes celles qui pourraient se présenter.

**Règle 1.** Le sentier est foulé dans la pleine lumière du jour, projetée sur le Sentier par ceux qui connaissent et conduisent. Rien alors ne peut être caché et, à chaque tournant, l'homme doit faire face à lui même.

**Règle 2.** Sur le Sentier, ce qui est caché est révélé. Chacun voit et connaît la vilenie des autres. Et pourtant, malgré cette révélation, personne ne revient en arrière ni ne s'écarte des autres, ni ne faiblit sur le Sentier. Le Sentier se poursuit au grand jour.

### Alignement

1. Relaxe votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement; orientez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, en direction de la source de la conscience supérieure, appelée l'Âme.
4. Alignez-vous sur votre Âme; ensuite visualisez la lumière et l'amour de votre Âme se déverser dans les champs de vos corps physique, émotionnel et mental.
5. Entonnez le mot sacré « OM ».
6. Tournez-vous vers le Tout-Puissant tout en disant le Gayatri avec le cœur :

*O Toi qui soutiens l'univers  
De qui toutes choses procèdent, vers qui toutes choses retournent,  
Dévoile-nous la face du vrai Soleil Spirituel caché par un disque de Lumière dorée  
Afin de connaître la Vérité et accomplir tout notre devoir  
Alors que nous cheminons vers Tes pieds sacrés.*

OM

### Méditation

Ce mois-ci, l'habileté en méditation ciblée est "l'habileté à entrer dans la conscience supérieure de l'Âme". Chaque fois que nous méditons avec succès en utilisant une méthode ésotérique, cet objectif est atteint. Un peu plus de lumière pénètre dans notre conscience de même qu'un peu plus de sagesse.

Analysez la pensée-semence (à l'aide des questions qui l'accompagnent). Cherchez ce qu'elle peut signifier en général, personnellement, intérieurement, ainsi que la vérité spirituelle qu'elle voile. Élevez-la vers le Divin, avec votre cœur et efforcez-vous de voir/toucher ou sentir, cette vérité.

### **Les Règles du Sentier - Règle 2.**

Sur le Sentier, ce qui est caché demeure révélé.

Chacun voit et connaît les mauvaises actions des autres.

Et pourtant avec cette révélation, personne ne retourne en arrière,  
personne ne méprise les autres, personne ne faiblit sur le Sentier.

Le Sentier se poursuit au grand jour.

**Semaine 1 : Sur le Sentier, ce qui est caché demeure révélé. Chacun voit et connaît les mauvaises actions des autres.**

- Depuis que vous marchez sur le Sentier du développement spirituel, avez-vous amené à la lumière des traits de caractère "cachés" nécessitant une transmutation en raison de leurs effets négatifs sur votre vie? Décrivez le processus, et indiquez les bienfaits qui en ont résulté pour votre vie ainsi que pour vos proches.
- Voyez-vous la bassesse dans les personnes que vous côtoyez? Si oui, quelle est votre réaction? Votre réaction est-elle la "réaction *juste*"?

**Semaine 2 : Et pourtant avec cette grande révélation, il n'y a pas de retour en arrière, personne ne méprise les autres, et personne ne faiblit sur le Sentier.**

- Est-il facile ou difficile pour vous de continuer à avancer fermement vers vos importants objectifs de vie et vos buts spirituels, lorsque vous êtes confrontés à des révélations ou à des obstacles difficiles?
- Quand vous reconnaissez la bassesse en vous-même ou chez les autres, quelle est, en général, votre première réponse? Pourquoi est-ce votre première réponse? Est-ce que cette réponse est ce qu'elle devrait être?

**Semaine 3 : Le Sentier se poursuit au grand jour.**

- Comment interprétez-vous cet énoncé par rapport à votre propre progrès spirituel et si vous le mettez en relation avec les deux précédents?

**Semaine 4 :** [La Règle 2 entière]

- Avez-vous écarté de votre vie des personnes ou des groupes en raison de leur bassesse perçue? Si oui, comment conciliez-vous ce comportement avec l'enseignement reçu? Est-il facile pour vous de pardonner? Quel travail supplémentaire devez-vous entreprendre sur vous-même pour que vous soyez plus en accord avec cette règle?

**Intermède inférieur**

7. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - s. Dans votre mental, puis
  - t. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - u. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées et les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

**Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

**La Grande Invocation**

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu  
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.  
Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.  
Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue  
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,  
Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes  
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,  
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

### **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation maintenant ainsi leur effet transformateur. Pratiquez le pardon et l'acceptation de tous les hommes et de toutes les femmes. Il ne s'agit pas d'accepter les actions mauvaises, mais d'être dans la compréhension et la compassion, parce ceux qui font de mauvaises actions sont aussi des Âmes, – des Âmes qui sont temporairement aveuglées par l'ignorance.



## MÉDITATION 8

### LES RÈGLES DU SENTIER (3)

Règle 1. Le sentier est foulé dans la pleine lumière du jour, projetée sur le Sentier par ceux qui connaissent et conduisent. Rien alors ne peut être caché et, à chaque tournant, l'homme doit faire face à lui même.

Règle 2. Sur le Sentier, ce qui est caché est révélé. Chacun voit et connaît la vilenie des autres. Et pourtant, malgré cette révélation, personne ne revient en arrière ni ne s'écarte des autres, ni ne faiblit sur le Sentier. Le Sentier se poursuit au grand jour.

Règle 3. Sur le Sentier, on ne va pas seul. Il n'y a ni précipitation, ni hâte. Et cependant, il n'y a pas de temps à perdre. Le sachant, chaque Pèlerin presse le pas et il se trouve entouré de ses compagnons. Certains vont de l'avant et il les suit. D'autres restent en arrière, il impose le rythme. Il ne voyage *pas* seul.

#### **Alignement**

1. Relaxez votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement; orientez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, en direction de la source de la conscience supérieure, appelée l'Âme.
4. Alignez-vous sur votre Âme. Ensuite visualisez la lumière et l'amour de votre Âme se déverser dans les champs de vos corps physique, émotionnel et mental.
5. Entonnez le mot sacré « OM ».
6. Pensez à vos frères et sœurs de groupe de la Morya Federation en disant "dans votre cœur" :

Je suis un avec mes frères et sœurs de groupe,

et tout ce que j'ai leur appartient.

Puisse l'amour qui est mon cœur se déverser sur eux.

Puisse la force qui est en moi, les élever et les aider.

Puisse les pensées créées par mon Âme,

les atteindre et les encourager.

OM

### **Méditation réfléchie et réceptive**

Analysez la pensée-semence (à l'aide des questions qui l'accompagnent). Cherchez ce qu'elle peut signifier en général, personnellement, intérieurement, ainsi que la vérité spirituelle qu'elle voile. Élevez-la vers le Divin, avec votre cœur et efforcez-vous de voir/toucher ou sentir, cette vérité.

Dites la strophe en entier chaque fois que vous commencez une méditation, puis méditez sur la portion indiquée pour chaque semaine. Répondez aux questions proposées ainsi qu'à toutes celles qui pourraient se présenter.

### **Les Règles du Sentier - Strophe 3**

Sur le Sentier, on ne va pas seul. Il n'y a ni précipitation, ni hâte.

Et cependant, il n'y a pas de temps à perdre.

Le sachant, chaque pèlerin presse le pas et il se trouve entouré de ses compagnons.

Certains vont de l'avant, et il les suit. D'autres restent en arrière, il impose le rythme.

Il ne voyage *pas* seul.

#### **Semaine 1 : *Sur le Sentier, on ne va pas seul.***

- À ce moment de votre vie, êtes-vous entré (e) en contact avec un ou plusieurs membres de votre famille spirituelle, des personnes avec qui vous avez une très forte connexion spirituelle? En regardant en arrière, quelle décision majeure avez-vous prise (s'il y en a eu une), qui vous avait conduit à ces rencontres?
- Pourquoi est-il important de ne pas cheminer seul sur le Sentier Spirituel?
- Quelle a été votre tendance : avancer avec vos compagnons spirituels ou sans eux? Pourquoi?

#### **Semaine 2 : *Il n'y a ni précipitation, ni hâte. Et cependant, il n'y a pas de temps à perdre. Le sachant, chaque pèlerin presse le pas et se trouve entouré de ses compagnons.***

- Pourquoi n'y a-t-il ni précipitation ni hâte sur le Sentier? Pourquoi n'y a-t-il pas de temps à perdre?
- Quelle est la signification du fait que quand un pèlerin presse le pas, il se trouve entouré par ses compagnons?
- Êtes-vous satisfait (e) de la vitesse à laquelle vous avancez sur le Sentier? Sinon, que pourriez-vous faire pour améliorer vos progrès et vos habiletés de travailler en groupe?

#### **Semaine 3 : *Certains vont de l'avant, et il les suit. D'autres restent en arrière; il impose le rythme. Il ne voyage pas seul.***

- Êtes-vous arrivé (e) à ce point de développement spirituel où vous reconnaissez les personnes qui vous sont envoyées par le destin pour être guidées ou inspirées par vous? Si tel est le cas, comment avez-vous répondu à cette demande?

- Reconnaissez-vous aussi ceux qui vers qui vous pourriez vous tourner pour recevoir guidance ou inspiration?

**Semaine 4:** *[La strophe 3 entière]*

- Quel message particulier dans cette strophe ressort pour vous, à ce moment-ci pour votre cheminement?

**Intermède inférieur**

8. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :  
    Dans votre mental, puis  
    Dans votre nature émotionnelle, puis  
    Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées et les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

**Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

**La Grande Invocation**

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu  
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.  
Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.  
Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue  
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,  
Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes  
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,  
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

### **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation et maintenez leur effet transformateur. Pratiquez le pardon et l'acceptation de tous les hommes et de toutes les femmes – ce n'est pas accepter les actions mauvaises, mais être dans la compréhension et la compassion parce que ceux qui font de mauvaises actions sont aussi des Âmes – des Âmes qui sont temporairement aveuglées par l'ignorance.

## MÉDITATION IX LES RÈGLES DU SENTIER (4)

Règle 1. Le Sentier est foulé dans la pleine lumière du jour projetée sur le Sentier par Ceux Qui savent et qui conduisent. Rien alors ne peut être caché, et à chaque tournant du Sentier un homme doit faire face à lui-même.

Règle 2. Sur le Sentier, ce qui est caché demeure révélé. Chacun voit et connaît les mauvaises actions des autres. Et pourtant avec cette révélation, personne ne retourne en arrière, personne ne méprise les autres, personne ne faiblit sur le Sentier. Le Sentier se poursuit au grand jour.

Règle 3. Sur le Sentier, on ne va pas seul. Il n'y a ni précipitation, ni hâte. Et cependant, il n'y a pas de temps à perdre. Le sachant, chaque pèlerin presse le pas et il se trouve entouré de ses compagnons. Certains vont de l'avant, et il les suit. D'autres restent en arrière; il impose le rythme. Il ne voyage *pas* seul.

Règle 4. Le Pèlerin doit éviter trois choses : porter une cagoule, un voile qui dissimule sa face au regard des autres, porter un pot d'eau contenant seulement ce qui lui est nécessaire, porter sur l'épaule un bâton non recourbé sur lequel on ne peut s'appuyer.

### **Alignement**

1. Relaxez votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement; orientez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, en direction de la source de la conscience supérieure, appelée l'Âme.
4. Alignez-vous sur votre Âme; ensuite visualisez la lumière et l'amour de votre Âme se déverser dans les champs de vos corps physique, émotionnel et mental.
5. Entonnez le mot sacré « OM ».

### **Exercice de visualisation sur le Gayatri**

Ce mois-ci, nous nous focalisons sur l'habileté de méditer d'une manière créatrice. Ceci est plus facile pour les personnes qui sont du type cerveau droit et au mental imaginaire et visuel. Créer avec le mental est la première étape pour créer la réalité. Si nous persistons dans notre visualisation durant une longue période, ce que nous visualisons se manifestera dans le temps et dans l'espace. Cet exercice de visualisation a été ajouté pour aider à votre développement dans ce domaine. Vous pouvez choisir de faire cet exercice de créativité à une journée différente de votre méditation, en les faisant en alternance. Si c'est votre choix, assurez-vous de terminer avec "l'Intermède inférieur" et "la Distribution".

- Visualisez-vous vous tenant sur le bord de la mer juste avant l'aube. L'air et la mer sont tranquilles. Vous regardez l'horizon, attendant l'émergence du soleil. La lumière s'accroît.
- Puis, le sommet du cercle solaire émerge à l'horizon et la lumière apparaît, avec des rayons dorés. Reconnaisant que c'est l'aspect terrestre du Tout-Puissant, vous dites avec révérence (silencieusement ou à haute voix) :

## Le Gayatri

### 1. O Toi qui soutiens l'univers

Pendant que le soleil continue à s'élever, ouvrez votre mental et votre cœur pour saluer le lever du soleil qui irradie ses rayons de lumière dorée.

### 2. De qui toutes choses procèdent, vers qui toutes choses retournent,

Vous imaginez la vague de vie qui émerge du soleil et qui y retourne (la Déité).

### 3. Dévoile-nous la face du vrai Soleil Spirituel caché par un disque de Lumière dorée, afin de connaître la Vérité

Voyez-vous vous-même illuminé et sage.

### 4. et accomplir tout notre devoir

Voyez-vous irradiant l'amour et la lumière à tous les êtres sur la Terre.

### 5. Alors que nous cheminons vers Tes pieds sacrés.

Voyez-vous marcher vers le Dieu-Solaire, ou vers votre Maître.

Entonnez le OM, lorsque vous terminez l'exercice.

### Méditation

Analysez la pensée-semence (à l'aide des questions qui l'accompagnent). Cherchez ce qu'elle peut signifier en général, personnellement, intérieurement, ainsi que la vérité spirituelle qu'elle voile. Élevez-la vers le Divin, avec votre cœur et efforcez-vous de voir/toucher ou sentir, cette vérité.

### Les Règles du sentier - Règle 4.

Le Pèlerin doit éviter trois choses :

porter une cagoule, un voile qui dissimule sa face aux regards des autres;

porter un pot d'eau contenant seulement ce qui lui est nécessaire;

porter sur l'épaule un bâton non recourbé sur lequel on ne peut s'appuyer.

**Semaine 1** : Le Pèlerin doit éviter trois choses :

porter une cagoule, un voile qui dissimule sa face aux regards des autres,

En lisant la Règle 4, par rapport aux trois choses à éviter, à quoi en général, réfère-t-on? Quelle en est votre interprétation?

- Pensez-vous qu'ils pourraient référer à des choses négatives associées au mental, aux émotions ou au corps physique? Si oui, pourquoi?
- Voilez-vous quelquefois vos pensées aux autres, et si oui, pour quelle raison? Pensez-vous qu'il est maintenant temps d'enlever la cagoule, de lever le voile? Si oui, pourquoi? Comment feriez-vous cela?

**Semaine 2 :** (Le pèlerin doit éviter) de porter un pot d'eau contenant seulement ce qui lui est nécessaire;

- Un Coeur généreux et un esprit compatissant sont requis en voyageant avec les autres. Pouvez-vous vous rappeler d'un moment où vous avez profité d'une telle générosité ou d'une telle bonté, et de l'effet que cela a eu sur votre vie? Êtes-vous également généreux avec les autres? Si tel est le cas, quel en est l'effet?

**Semaine 3 :** (Le pèlerin doit éviter) porter sur l'épaule un bâton non recourbé sur lequel on ne peut s'appuyer.

- Que pensez-vous que signifie cet énoncé pour vous et pour votre travail de développement intérieur?

**Semaine 4:** (L'ensemble de la Règle)

- Quel message particulier dans cette Règle vous semble-t-il le plus pertinent à ce moment-ci de votre cheminement ?

### **Intermède inférieur**

1. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - v. Dans votre mental, puis
  - w. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - x. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées et les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

**La Grande Invocation**

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu  
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.  
Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.  
Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue  
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,  
Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes  
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,  
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

**Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation maintenant ainsi leur effet transformateur. Efforcez-vous d'être moins égoïste et exprimez la générosité du cœur.



## MÉDITATION 10 LES RÈGLES DU SENTIER (5)

Règle 1. Le sentier est foulé dans la pleine lumière du jour, projetée sur le Sentier par ceux qui connaissent et conduisent. Rien alors ne peut être caché et, à chaque tournant, l'homme doit faire face à lui même.

Règle 2. Sur le Sentier, ce qui est caché est révélé. Chacun voit et connaît la vilenie des autres. Et pourtant, malgré cette révélation, personne ne revient en arrière ni ne s'écarte des autres, ni ne faiblit sur le Sentier. Le sentier se poursuit au grand jour.

Règle 3. Sur le Sentier, on ne va pas seul. Il n'y a ni précipitation, ni hâte. Et cependant, il n'y a pas de temps à perdre. Le sachant, chaque pèlerin presse le pas et il se trouve entouré de ses compagnons. Certains vont de l'avant, et il les suit. D'autres restent en arrière; il impose le rythme. Il ne voyage *pas* seul.

Règle 4. Le Pèlerin doit éviter trois choses : porter une cagoule, un voile qui dissimule sa face au regard des autres, porter un pot d'eau contenant seulement ce qui lui est nécessaire, porter sur l'épaule un bâton non recourbé sur lequel on ne peut s'appuyer.

Règle 5. Chaque Pèlerin sur le sentier doit emporter ce dont il a besoin : un vase contenant des braises, afin de réchauffer ses compagnons, une lampe, afin qu'elle jette ses rayons sur son coeur et qu'elle montre à ses compagnons la nature de sa vie cachée, une bourse contenant de l'or qu'il ne gaspille pas sur le Sentier, mais qu'il partage avec les autres, un vase scellé dans lequel il transporte toutes ses aspirations pour les déposer au pied de Celui qui attend et qui l'accueillera à la porte.

### **Alignement**

1. Relaxez votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement; orientez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, en direction de la source de la conscience supérieure, appelée l'Âme.
4. Alignez-vous sur votre Âme; ensuite visualisez la lumière et l'amour de votre Âme se déverser dans les champs de vos corps physique, émotionnel et mental.
5. Entonnez le mot sacré « OM ».

O Toi qui soutiens l'univers  
De qui toutes choses procèdent, vers qui toutes choses retournent,  
Dévoile-nous la face du vrai Soleil Spirituel caché par un disque de Lumière dorée  
Afin de connaître la Vérité et accomplir tout notre devoir  
Alors que nous cheminons vers Tes pieds sacrés.

OM

### **Méditation**

Analysez la pensée-semence (à l'aide des questions qui l'accompagnent). Cherchez ce qu'elle peut signifier en général, personnellement, intérieurement, ainsi que la vérité spirituelle qu'elle voile. Élevez-la vers le Divin, avec votre cœur et efforcez-vous de voir/toucher ou sentir, cette vérité.

### **Les Règles du sentier - Règle 5**

Règle 5. Chaque Pèlerin sur le sentier doit emporter ce dont il a besoin : un vase contenant des braises, afin de réchauffer ses compagnons, une lampe, afin qu'elle jette ses rayons sur son cœur et qu'elle montre à ses compagnons la nature de sa vie cachée, une bourse contenant de l'or qu'il ne gaspille pas sur le Sentier, mais qu'il partage avec les autres, un vase scellé dans lequel il transporte toutes ses aspirations pour les déposer au pied de Celui qui attend et qui l'accueillera à la porte.

**Semaine 1** : Chaque Pèlerin sur le sentier doit emporter ce dont il a besoin : un vase contenant des braises, afin de réchauffer ses compagnons, une lampe, afin qu'elle jette ses rayons sur son cœur et qu'elle montre à ses compagnons la nature de sa vie cachée,

"une lampe, afin qu'elle jette ses rayons sur son cœur et qu'elle montre à ses compagnons la nature de sa vie cachée".

- Que pensez-vous que cela signifie et comment cela peut-il se rapporter à votre développement spirituel, maintenant?

**Semaine 2** : (Chaque pèlerin sur le Sentier doit porter) une bourse contenant de l'or qu'il ne gaspille pas sur le Sentier, mais qu'il partage avec les autres.

- Cela pourrait-il être interprété autrement que par l'utilisation de nos ressources matérielles? Si oui, de quelles autres manières?

**Semaine 3** : (Chaque pèlerin sur le Sentier doit emporter) un vase scellé, dans lequel il porte toutes ses aspirations pour les déposer au pied de Celui qui attend et qui l'accueillera à la porte - un vase scellé.

- Que pensez-vous que cela signifie en ce qui concerne votre vie d'aspiration - "un vase scellé"? Pourquoi scellé? Quelles seraient les conséquences pour vous et pour les autres si le vase n'était pas "scellé"?
- Qui pensez-vous qu'IL est, Celui qui attend pour vous accueillir, et à quelle "porte"?

**Semaine 4** : [Toute la strophe 5]

- En ce qui concerne l'accent mis ce mois-ci sur "la compréhension de sa place dans l'univers", comment cette strophe contribue-t-elle à cela?
- Comment résumeriez-vous le message principal de la strophe? Quel est votre apprentissage le plus significatif de l'étude de cette strophe?

### **Intermède inférieur**

9. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - y. Dans votre mental, puis
  - z. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - aa. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées et les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

### **La Grande Invocation**

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu  
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.  
Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.  
Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue  
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,  
Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes  
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,  
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

### **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation, maintenant ainsi leur effet transformateur. Au cours de ce mois, efforcez-vous de maintenir dans votre mental la pensée que votre cœur est une lampe, et projetez les rayons de votre cœur vers les autres.

## MÉDITATION 11

### LES RÈGLES DU SENTIER (6)

Règle 1. Le sentier est foulé dans la pleine lumière du jour, projetée sur le Sentier par ceux qui connaissent et conduisent. Rien alors ne peut être caché et, à chaque tournant, l'homme doit faire face à lui même.

Règle 2. Sur le Sentier, ce qui est caché est révélé. Chacun voit et connaît la vilénie des autres. Et pourtant, malgré cette révélation, personne ne revient en arrière ni ne s'écarte des autres, ni ne faiblit sur le Sentier. Le Sentier se poursuit au grand jour.

Règle 3. Sur le Sentier, on ne va pas seul. Il n'y a ni précipitation, ni hâte. Et cependant, il n'y a pas de temps à perdre. Le sachant, chaque pèlerin presse le pas et il se trouve entouré de ses compagnons. Certains vont de l'avant, et il les suit. D'autres restent en arrière; il impose le rythme. Il ne voyage *pas* seul.

Règle 4. Le Pèlerin doit éviter trois choses : porter une cagoule, un voile qui dissimule sa face au regard des autres, porter un pot d'eau contenant seulement ce qui lui est nécessaire, porter sur l'épaule un bâton non recourbé sur lequel on ne peut s'appuyer.

Règle 5. Chaque Pèlerin sur le Sentier doit emporter ce dont il a besoin : un vase contenant des braises, afin de réchauffer ses compagnons, une lampe, afin qu'elle jette ses rayons sur son coeur et qu'elle montre à ses compagnons la nature de sa vie cachée, une bourse contenant de l'or qu'il ne gaspille pas sur le Sentier, mais qu'il partage avec les autres, un vase scellé dans lequel il transporte toutes ses aspirations pour les déposer au pied de Celui qui attend et qui l'accueillera à la porte.

Règle 6. Le Pèlerin, cheminant sur le Sentier, doit garder l'oreille attentive, la main généreuse, la langue silencieuse, le coeur compatissant, la voix d'or, le pied rapide et l'oeil ouvert qui voit la lumière. Il sait qu'il ne voyage pas seul.

#### **Alignement**

6. Relaxe votre corps physique.
7. Harmonisez vos émotions.
8. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement; orientez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, en direction de la source de la conscience supérieure, appelée l'Âme.

9. Alignez-vous sur votre Âme; ensuite visualisez la lumière et l'amour de votre Âme se déverser dans les champs de vos corps physique, émotionnel et mental.
10. Entonnez le mot sacré « OM ».
6. "Tournez-vous" vers le Tout Puissant, en disant le Gayatri "à partir du coeur" :

O Toi qui soutiens l'univers  
De qui toutes choses procèdent, vers qui toutes choses retournent,  
Dévoile-nous la face du vrai Soleil Spirituel caché par un disque de Lumière dorée  
Afin de connaître la Vérité et accomplir tout notre devoir  
Alors que nous cheminons vers Tes pieds sacrés.

OM

### **Méditation**

Analysez la pensée-semence (à l'aide des questions qui l'accompagnent). Cherchez ce qu'elle peut signifier en général, personnellement, intérieurement, ainsi que la vérité spirituelle qu'elle voile. Élevez-la vers le Divin, avec votre cœur et efforcez-vous de voir/toucher ou sentir, cette vérité.

### **"Les Règles du Sentier, 6<sup>e</sup> Règle"**

"Le Pèlerin, cheminant sur le Sentier, doit garder l'oreille attentive,  
la main généreuse, la langue silencieuse, le cœur compatissant, la voix d'or,  
le pied rapide et l'oeil ouvert qui voit la lumière. Il sait qu'il ne voyage pas seul."

### **Semaines 1 et 2:** [La Règle 6 en entier].

- S'il vous plaît, offrez votre interprétation de la signification fondamentale de chacune des sept exigences énumérées dans Règle 6.
- Parmi ces exigences, quelle qualité pensez-vous posséder le plus? Pourquoi pensez-vous ça? Laquelle de ces exigences (et la qualité associée) pensez-vous devoir continuer à développer? Pourquoi? Quel serait le résultat dans votre vie si vous réussissiez à développer davantage cette qualité?
- Le mantra se termine par la phrase "Il sait qu'il ne voyage pas seul". Pourquoi l'emphase est-elle sur cette phrase?

### **Semaine 3 et 4:** [Le mantra entier, les six Règles]

- En examinant les six Règles, pouvez-vous formuler une liste d'instructions qui vous semblent les plus pertinentes pour votre propre développement spirituel? Quel est le contenu de cette liste? Travaillez-vous sur l'un des points de cette liste maintenant? À votre avis, à quoi ressemblerait votre vie si vous répondiez à chaque critère avec succès?

### Intermède inférieur

10. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - bb. Dans votre mental, puis
  - cc. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - dd. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### Distribution

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

#### La Grande Invocation

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu  
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.  
Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.  
Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue  
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,  
Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes  
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,  
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

### Réflexion quotidienne

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation, afin de maintenir leur effet transformateur. Au cours du mois, soyez toujours conscient du fait que vous cheminez sur le sentier avec toute l'humanité.

## MÉDITATION 12

### L'UNION

"Je suis le Soi dans le tout; ce Soi est moi."

#### Alignement

1. Détendez votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et concentrez-vous mentalement. Tournez votre mental vers l'intérieur et vers le haut vers cette source de conscience supérieure que nous appelons « l'Âme ».

#### Dés-identification

Focalisez-vous sur le mental supérieur, regardez chaque corps et affirmez mentalement et réalisez :

1. Je ne suis pas le corps physique. Je suis le Soi Spirituel  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans le corps physique.) OM
2. Je ne suis pas les émotions. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez une lumière purificatrice à travers le corps émotionnel) OM
3. Je ne suis pas l'Esprit. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez une lumière purificatrice à travers le corps mental) OM
4. Alignez-vous sur votre Âme avec une ligne de lumière. OM

#### Méditation

Travaillez avec le mantra suivant successivement - de la première ligne à la dernière; en utilisant chaque ligne comme la pensée-semence de votre méditation. Commencez avec la première ligne. Ensuite, ajoutez la ligne suivante, jusqu'à ce que vous travailliez finalement avec l'ensemble des sept lignes.

- a. Dans votre mental, construisez une image de la ligne avec laquelle vous travaillez.
- b. Réfléchissez ensuite sur la phrase, le mot ou l'expression, en essayant de comprendre sa signification. (Ceci est la partie principale de la méditation).
- c. Souvenez-vous de rester en tant qu'observateur et évitez de « tomber » dans votre méditation et de perdre ainsi la conscience.
- d. Puis, élevez-vous au-dessus de votre mental et essayez de ressentir brièvement une connexion avec ce sur quoi vous réfléchissez.
- e. Ouvrez votre conscience à toute réalisation intérieure.  
Je suis le Soi Divin. (Imaginez la Monade, et pensez-y.)  
Immortel.  
Éternel.  
Radiant de Lumière Spirituelle.  
Je suis ce Soi de Lumière, ce Soi je suis.  
Le Soi en moi, [L'essence-Spirituelle] est un avec le Soi en tout. [L'Essence-Spirituelle de l'univers].  
Je suis ce Soi dans tout; ce Soi je suis.  
Je suis Ce UN, Ce UN je suis.



### **Intermède inférieur**

1. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - a. Dans votre mental, puis
  - b. Dans votre nature émotionnelle, puis
  - c. Dans votre corps physique, permettant à l'énergie générée par votre méditation d'avoir un effet bénéfique et spiritualisant sur chacun des trois véhicules de votre personnalité.
2. Réexaminez les idées et les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

#### La Grande Invocation

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu  
Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.  
Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu  
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.  
Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue  
Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,  
Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes  
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,  
Et puisse-il sceller la porte de la demeure du mal.

Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.

OM OM OM

### **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation, maintenant ainsi leur effet transformateur.

**MÉDITATION 13**  
**THÈME DE LA MÉDITATION : UN MESSAGER DE LUMIÈRE**

**"Je suis un messager de Lumière."**

**Alignement**

1. Relaxez votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement. Tournez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, vers la source de conscience supérieure appelée "l'Âme".

**Dés-identification**

Focalisez-vous sur un point élevé dans le mental. Examinez chacun de vos corps et réalisez et affirmez mentalement :

1. Je ne suis pas le corps physique. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps physique.) OM
2. Je ne suis pas les émotions. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps émotionnel.) OM
3. je ne suis pas le mental. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps mental.) OM
4. Alignez-vous sur votre Âme, avec une ligne de lumière. OM

**Alignement de Groupe**

Réfléchissez sur l'alignement de la personnalité sur l'Âme. (Sentez cet alignement.)

Considérez mentalement la relation entre le centre du plexus solaire, le centre du cœur et le centre coronal, et focalisez votre conscience dans la région du centre ajna.

Concentrez mentalement votre aspiration dans le centre du cœur, entre les omoplates.

Imaginez-vous retirer l'aspiration du cœur vers le haut, dans le centre au-dessus de la tête, le lotus aux mille pétales et là, focalisez votre attention sur l'Âme Une.

**Salutation d'ouverture**

Entonnez le **Gayatri**, avec un mental et un cœur ouverts, en irradiant amour et lumière vers tous les êtres sur la terre.

**Méditation**

Travaillez avec le mantra suivant, de manière séquentielle, de la première ligne à la dernière, en utilisant chaque ligne comme pensée-semence pour votre méditation. Commencez avec la première ligne. Puis, ajoutez-y la ligne suivante, jusqu'à ce que vous ayez finalement travaillé avec l'ensemble du mantra.

- a. Dans votre mental, construisez une image de la ligne sur laquelle vous travaillez.

- b. Puis, réfléchissez sur la phrase, ou sur le mot, en essayant de comprendre sa signification. (Ceci est la partie principale de la méditation).
- c. Souvenez-vous de demeurer l'observateur, et évitez de "tomber" dans votre méditation et alors, de perdre conscience.
- d. Ensuite, élevez-vous au-dessus du mental et efforcez-vous de sentir brièvement une connexion avec ce sur quoi vous réfléchissez.
- e. Ouvrez-vous à toute prise de conscience, en récitant le mantra suivant.

"Je suis un messenger de Lumière.

Je suis un pèlerin sur le chemin de l'Amour.

Je ne chemine pas seul, mais

je sais que je ne fais qu'un avec toutes les grandes Âmes  
et qu'un avec elles en service.

Leur force est la mienne. Cette force, je la revendique.

Ma force est la leur et je la leur donne librement.

Comme Âme, je marche sur terre.

Je représente l'UNIQUE." <sup>2</sup>

### **Intermède inférieur**

1. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - ee. Dans votre mental, illuminé, qui répond à l'intuition.
  - ff. Dans votre nature émotionnelle, irradiée par la Lumière Spirituelle.
  - gg. Dans votre corps physique, galvanisé par la Volonté Spirituelle.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

### **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation, maintenant ainsi leur effet transformateur.

---

<sup>2</sup> Alice Bailey, L'État de Disciple dans le Nouvel Âge, vol. 1, p. 140

**MÉDITATION 14**  
**THÈME DE LA MÉDITATION : LE GROUPE DES SERVITEURS**

**"Mantra pour le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde."**

**Alignement**

1. Relaxe votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement. Tournez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, vers la source de conscience supérieure appelée "l'Âme".

**Dés-identification**

Focalisez-vous sur un point élevé dans le mental. Examinez chacun de vos corps et réalisez et affirmez mentalement :

1. Je ne suis pas le corps physique. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps physique.) OM
2. Je ne suis pas les émotions. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps émotionnel.) OM
3. Je ne suis pas le mental. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps mental.) OM
4. Alignez-vous sur votre Âme, avec une ligne de lumière. OM

**Alignement de Groupe**

Réfléchissez sur l'alignement de la personnalité sur l'Âme. (Sentez cet alignement.)

Considérez mentalement la relation entre le centre du plexus solaire, le centre du cœur et le centre coronal, et focalisez votre conscience dans la région du centre ajna.

Concentrez mentalement votre aspiration dans le centre du coeur, entre les omoplates.

Imaginez-vous retirer l'aspiration du coeur vers le haut, dans le centre au-dessus de la tête, le lotus aux mille pétales et là, focalisez votre attention sur l'Âme Une.

**Salutation d'ouverture**

Entonnez le **Gayatri**, avec un mental et un coeur ouverts, en irradiant amour et lumière vers tous les êtres sur la terre.

**Méditation**

Travaillez avec le mantra suivant, de manière séquentielle, de la première ligne à la dernière, en utilisant chaque ligne comme pensée-semence pour votre méditation. Commencez avec la première ligne. Puis, ajoutez-y la ligne suivante, jusqu'à ce que vous ayez finalement travaillé avec l'ensemble du mantra.

- a. Dans votre mental, construisez une image de la ligne sur laquelle vous travaillez.

- b. Puis, réfléchissez sur la phrase, ou sur le mot, en essayant de comprendre sa signification. (Ceci est la partie principale de la méditation).
- c. Souvenez-vous de demeurer l'observateur, et évitez de "tomber" dans votre méditation et alors, de perdre conscience.
- d. Ensuite, élevez-vous au-dessus du mental et efforcez-vous de sentir brièvement une connexion avec ce sur quoi vous réfléchissez.
- e. Ouvrez-vous à toute prise de conscience, en disant le Mantra pour le Nouveau Groupe des Serviteurs du Monde

"Que la puissance de la Vie Une afflue  
par le groupe de tous les vrais serviteurs.  
Que l'amour de l'Âme unique caractérise la vie  
de tous ceux qui cherchent à aider les Grands Êtres.  
Puissé-je remplir mon rôle dans l'Oeuvre unique  
par l'oubli de moi, l'innocuité et la parole juste." <sup>3</sup>

### **Intermède inférieur**

1. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - hh. Dans votre mental, illuminé, qui répond à l'intuition.
  - ii. Dans votre nature émotionnelle, irradiée par la Lumière Spirituelle.
  - jj. Dans votre corps physique, galvanisé par la Volonté Spirituelle.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

### **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation, maintenant ainsi leur effet transformateur.

---

<sup>3</sup> Alice Bailey, *Un Traité sur la Magie Blanche*, p. 261

## MÉDITATION 15 MANTRA DE L'UNITÉ (partie 1)

### Alignement

1. RelaxeZ votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement. Tournez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, vers la source de conscience supérieure appelée "l'Âme".

### Dés-identification

Focalisez-vous sur un point élevé dans le mental. Examinez chacun de vos corps et réalisez et affirmez mentalement :

1. Je ne suis pas le corps physique. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps physique.) OM
2. Je ne suis pas les émotions. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps émotionnel.) OM
3. je ne suis pas le mental. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps mental.) OM
4. Alignez-vous sur votre Âme, avec une ligne de lumière. OM

### Alignement de Groupe

Réfléchissez sur l'alignement de la personnalité sur l'Âme. (Sentez cet alignement)

Considérez mentalement la relation entre le centre du plexus solaire, le centre du cœur et le centre coronal, et focalisez votre conscience dans la région du centre ajna.

Concentrez mentalement votre aspiration dans le centre du Coeur, entre les omoplates.

Imaginez-vous retirer l'aspiration du coeur vers le haut, dans le centre au-dessus de la tête, le lotus aux mille pétales et là, focalisez votre attention sur l'Âme Une.

### Salutation d'ouverture

Entonnez le **Gayatri**, avec un mental et un coeur ouverts, en irradiant amour et lumière vers tous les êtres sur la terre.

### Méditation

Travaillez avec le mantra suivant, de manière séquentielle, de la première ligne à la dernière, en utilisant chaque ligne comme pensée-semence pour votre méditation. Commencez avec la première ligne. Puis, ajoutez-y la ligne suivante, jusqu'à ce que vous ayez finalement travaillé avec l'ensemble du mantra.

- a. Dans votre mental, construisez une image de la ligne sur laquelle vous travaillez.

- b. Puis, réfléchissez sur la phrase, ou sur le mot, en essayant de comprendre sa signification. (Ceci est la partie principale de la méditation).
- c. Souvenez-vous de demeurer l'observateur, et évitez de "tomber" dans votre méditation et alors, de perdre conscience.
- d. Ensuite, élevez-vous au-dessus du mental et efforcez-vous de sentir brièvement une connexion avec ce sur quoi vous réfléchissez.
- e. Ouvrez-vous à toute prise de conscience.

Les fils des hommes sont un, et je suis un avec eux.

Je cherche à aimer, non à haïr.

Je cherche à servir et non à exiger le service dû.

Je cherche à guérir, non à blesser.

### **Intermède inférieur**

1. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - kk. Dans votre mental, illuminé, qui répond à l'intuition.
  - ll. Dans votre nature émotionnelle, irradiée par la Lumière Spirituelle.
  - mm. Dans votre corps physique, galvanisé par la Volonté Spirituelle.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

### **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation, maintenant ainsi leur effet transformateur.

## MÉDITATION 16

### MANTRA DE L'UNITÉ (partie 2)

#### Alignement

1. Relaxez votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement. Tournez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, vers la source de conscience supérieure appelée "l'Âme".

#### Dés-identification

Focalisez-vous sur un point élevé dans le mental. Examinez chacun de vos corps et réalisez et affirmez mentalement :

1. Je ne suis pas le corps physique. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps physique.) OM
2. Je ne suis pas les émotions. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps émotionnel.) OM
3. Je ne suis pas le mental. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps mental.) OM
4. Alignez-vous sur votre Âme, avec une ligne de lumière. OM

#### Alignement de Groupe

Réfléchissez sur l'alignement de la personnalité sur l'Âme. (Sentez cet alignement.)

Considérez mentalement la relation entre le centre du plexus solaire, le centre du cœur et le centre coronal, et focalisez votre conscience dans la région du centre ajna.

Concentrez mentalement votre aspiration dans le centre du Cœur, entre les omoplates.

Imaginez-vous retirer l'aspiration du cœur vers le haut, dans le centre au-dessus de la tête, le lotus aux mille pétales et là, focalisez votre attention sur l'Âme Une.

#### Salutation d'ouverture

Entonnez le **Gayatri**, avec un mental et un cœur ouverts, en irradiant amour et lumière vers tous les êtres sur la terre.

#### Méditation

Travaillez avec le mantra suivant, de manière séquentielle, de la première ligne à la dernière, en utilisant chaque ligne comme pensée-semence pour votre méditation. Commencez avec la première ligne. Puis, ajoutez-y la ligne suivante, jusqu'à ce que vous ayez finalement travaillé avec l'ensemble du mantra.

- a. Dans votre mental, construisez une image de la ligne sur laquelle vous travaillez.



- b. Puis, réfléchissez sur la phrase, ou sur le mot, en essayant de comprendre sa signification. (Ceci est la partie principale de la méditation).
- c. Souvenez-vous de demeurer l'observateur, et évitez de "tomber" dans votre méditation et alors, de perdre conscience.
- d. Ensuite, élevez-vous au-dessus du mental et efforcez-vous de sentir brièvement une connexion avec ce sur quoi vous réfléchissez.
- e. Ouvrez-vous à toute prise de conscience en récitant le Mantra de l'Unité (2<sup>e</sup> partie).

Puisse la souffrance apporter sa juste récompense de Lumière et d'Amour.

Puisse l'Âme dominer la forme extérieure,

Et la vie, et toute circonstance,

Et révéler l'Amour Qui gît sous les événements du temps.

Que la vision et l'intuition viennent.

Puisse le futur se révéler.

Puisse l'union intérieure triompher et les divisions extérieures cesser.

Puisse l'Amour prévaloir et tous les hommes s'aimer.

### **Intermède inférieur**

1. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - nn. Dans votre mental, illuminé, qui répond à l'intuition.
  - oo. Dans votre nature émotionnelle, irradiée par la Lumière Spirituelle.
  - pp. Dans votre corps physique, galvanisé par la Volonté Spirituelle.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

### **Réflexion quotidienne**

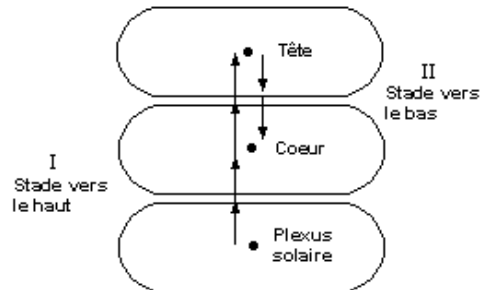
Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation, maintenant ainsi leur effet transformateur.

## MÉDITATION 17

"Je suis à la fois la volonté et le dessein fixé."

### Habilité à développer : La Volonté

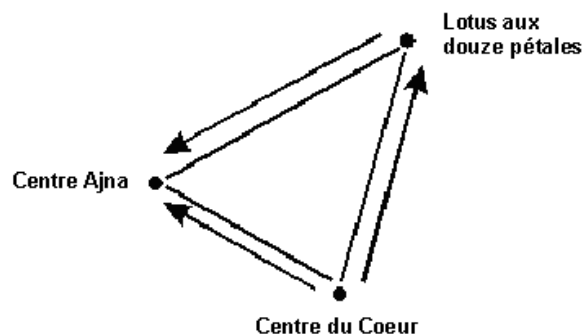
Dans les méditations précédentes, on vous a enseigné à focaliser la conscience dans le centre de la tête. Vous vous êtes également focalisés sur une énergie spécifique pour diriger cette énergie d'un point vers un autre. Maintenant, nous allons apprendre à faire appel à la volonté du centre de la tête pour la faire descendre vers le plexus solaire. Ceci va faciliter le travail pour élever le plexus solaire au cœur et établir le bon alignement entre les centres du plexus solaire, du cœur et de la tête.



Il y a deux points de lumière vitale dans le plexus solaire qui rendent ce centre si important. Il est également un lieu de transfert des énergies des centres situés sous le diaphragme, vers les centres situés au-dessus du diaphragme. L'un de ces points de lumière est connecté à la vie psychique inférieure et à la vie astrale, et l'autre est amené en activité par l'influx de volonté du centre de la tête, qui stimule sa sensibilité au dessein supérieur de l'Âme. Ceci s'accomplit en deux étapes. La première consiste à élever l'énergie du centre du cœur au centre de la tête, par l'aspiration contrôlée par l'Âme. La deuxième étape consiste à envoyer délibérément de l'énergie spirituelle au centre du plexus solaire, par un acte de volonté.

Ces choses sont accomplies par un rythme régulier de méditation quotidienne, et en cultivant des activités quotidiennes qui sont considérées comme faisant partie d'une "vie intentionnelle" (pensées justes, paroles justes, actions justes). Dans ce processus, essayez de reconnaître non seulement vos actions et réactions individuelles, mais également comment ils touchent la sphère d'influence autour de vous.

Éventuellement, en tant que disciples, vous allez élargir ce travail, qui deviendra de nature et d'effet ashramique. Vous verrez que le travail que vous faites ici relie le centre du cœur au lotus à douze pétales dans la tête; ce travail est nécessaire pour diriger cette énergie aimante du cœur au service de l'humanité via le centre ajna. Ceci établit un important triangle avec lequel travaillent les disciples :



## THÈME DE LA MÉDITATION : LA VOLONTÉ

"Je suis à la fois la volonté et le dessein fixé."

### Alignement

1. Relaxe votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement. Tournez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, vers la source de conscience supérieure appelée "l'Âme".

### Dés-identification

Focalisez-vous sur un point élevé dans le mental. Examinez chacun de vos corps et réalisez et affirmez mentalement :

1. Je ne suis pas le corps physique. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps physique.) OM
2. Je ne suis pas les émotions. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps émotionnel.) OM
3. Je ne suis pas le mental. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps mental.) OM
4. Alignez-vous sur votre Âme, avec une ligne de lumière. OM

### Alignement de Groupe

Réfléchissez sur l'alignement de la personnalité sur l'Âme. (Sentez cet alignement.)

Considérez mentalement la relation entre le centre du plexus solaire, le centre du cœur et le centre coronal, et focalisez votre conscience dans la région du centre ajna.

Concentrez mentalement votre aspiration dans le centre du Cœur, entre les omoplates.

Imaginez-vous retirer l'aspiration du cœur vers le haut, dans le centre au-dessus de la tête, le lotus aux mille pétales et là, focalisez votre attention sur l'Âme Une.

### Salutation d'ouverture

Entonnez le **Gayatri**, avec un mental et un cœur ouverts, en irradiant amour et lumière vers tous les êtres sur la terre.

### Méditation

Travaillez avec le mantra suivant, de manière séquentielle, de la première ligne à la dernière, en utilisant chaque ligne comme pensée-semence pour votre méditation. Commencez avec la première ligne. Puis, ajoutez-y la ligne suivante, jusqu'à ce que vous ayez finalement travaillé avec l'ensemble du mantra.

- a. Dans votre mental, construisez une image de la ligne sur laquelle vous travaillez.
- b. Puis, réfléchissez sur la phrase, ou sur le mot, en essayant de comprendre sa signification. (Ceci est la partie principale de la méditation).

- c. Souvenez-vous de demeurer l'observateur, et évitez de "tomber" dans votre méditation et alors, de perdre conscience.
- d. Ensuite, élevez-vous au-dessus du mental et efforcez-vous de sentir brièvement une connexion avec ce sur quoi vous réfléchissez.
- e. Ouvrez-vous à toute prise de conscience, en disant la formule suivante.

"Je suis l'Âme. Et je suis aussi l'amour.  
Par-dessus tout, je suis à la fois la volonté et le dessein fixé.  
Ma volonté est maintenant d'élever le soi inférieur, dans la lumière divine.  
Je suis cette lumière.  
Donc, je dois descendre où le soi inférieur attend ma venue.  
Ce qui désire élever et ce qui réclame à grands cris d'être élevé sont maintenant unifiés.  
Telle est ma volonté."

#### **Intermède inférieur**

1. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - qq. Dans votre mental, illuminé, qui répond à l'intuition.
  - rr. Dans votre nature émotionnelle, irradiée par la Lumière Spirituelle.
  - ss. Dans votre corps physique, galvanisé par la Volonté Spirituelle.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

#### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

#### **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation, maintenant ainsi leur effet transformateur.

**MÉDITATION 18**  
**THÈME DE LA MÉDITATION : MÉDITATIONS DE L'EDNA I & II**

Méditation adaptée de L'État de Disciple dans le Nouvel Âge (EDNA)

**Alignement**

1. Relaxe votre corps physique.
2. Harmonisez vos émotions.
3. Calmez votre mental et focalisez-vous mentalement. Tournez votre mental vers l'intérieur et vers le haut, vers la source de conscience supérieure appelée "l'Âme".

**Dés-identification**

Focalisez-vous sur un point élevé dans le mental. Examinez chacun de vos corps et réalisez et affirmez mentalement :

1. Je ne suis pas le corps physique. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps physique.) OM
2. Je ne suis pas les émotions. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps émotionnel.) OM
3. Je ne suis pas le mental. Je suis le Soi Spirituel.  
(Envoyez de la lumière purificatrice dans votre corps mental.) OM
4. Alignez-vous sur votre Âme, avec une ligne de lumière. OM

**Méditation I <sup>4</sup>**

1. Alignement réfléchi de l'Âme et de la personnalité, l'imagination créatrice étant utilisée dans ce processus. Ceci est une activité "sensible" ou astrale.
2. Relation admise entre le plexus solaire, le coeur et la tête, le point focal de la conscience qui admet, devant se trouver dans la région du centre ajna. Ceci est effectué mentalement.
3. Lorsque cela a été atteint et réalisé, suit la concentration de l'aspiration et de la pensée dans le centre du coeur que l'on imagine se situer juste entre les omoplates. Il faut reconnaître que la concentration de l'énergie de la pensée est véritablement là.
4. Vient ensuite le retrait conscient et imaginé de l'aspiration du coeur, de la vie et de la dévotion, dans le centre au-dessus de la tête (le lotus aux mille pétales), et la focalisation de la conscience en ce point.
5. Quand ce stade a été atteint, et que la reconnaissance consciente du lieu et de l'activité est maintenue avec douceur, mais fermement, entonnez alors le Mot sacré, OM, très doucement, trois fois, en l'expirant vers :

---

<sup>4</sup> Alice A. Bailey, *L'État de Disciple dans le Nouvel Âge*, vol I, p. 116-117

- a. L'Âme
- b. La Hiérarchie
- c. L'humanité.

Ces trois facteurs reconnus constituent maintenant un triangle de force, défini et bien relié.

6. Puis dites, avec une intention venant du coeur (réfléchissez à la signification de ces mots), le Mantra d'Unification :

Les fils des hommes sont un, et je suis un avec eux.

Je cherche à aimer, non à haïr;

Je cherche à servir, et non à exiger le service dû;

Je cherche à guérir, non à blesser.

Puisse la souffrance apporter sa juste récompense de Lumière et d'Amour;

Puisse l'Âme dominer la forme extérieure, et la vie, et toute circonstance,

Et révéler l'amour Qui gît sous les événements du temps.

Que la vision et l'intuition viennent.

Puisse le futur se révéler

Puisse l'union intérieure triompher, et les divisions extérieures cesser.

Puisse l'Amour prévaloir, et tous les hommes s'aimer.

7. Efforcez-vous pendant toute la journée de continuer à maintenir fermement ce souvenir, et travaillez toujours en vous rappelant dûment la méditation du matin.

### **Méditation II**<sup>5</sup>

1. Répétez rapidement le premier stade, ce qui ne devra pas prendre plus de cinq minutes. Élevez votre conscience et reliez la tête et le coeur. Répétez de manière réfléchie le mantra qui, finalement, conduit à la réalisation de l'unité.
2. Le point focal de la conscience étant dans la tête, invoquez l'aide de la volonté et, par un acte de la volonté, portez l'énergie centrée dans la tête jusqu'au plexus solaire. Pour faciliter ce processus, vous pouvez utiliser la formule suivante :
  - a. Je suis l'Âme. Et je suis aussi l'amour. Par-dessus tout, je suis à la fois la volonté et le dessein fixé.
  - b. Ma volonté est maintenant d'élever le soi inférieur, dans la lumière divine. Je suis cette lumière.

---

<sup>5</sup> Alice Bailey, *L'État de Disciple dans le Nouvel Âge*, vol I, p. 123-125

- c. Donc, je dois descendre là où le soi inférieur attend ma venue. Ce qui désire élever et ce qui réclame à grands cris d'être élevé sont maintenant unifiés. Telle est ma volonté.

Pendant que vous dites ces paroles mantriques (tirées d'un manuel très ancien pour les disciples), visualisez le processus de concentration, de demande, de descente et d'unification.

3. Faites ici une pause, et essayez de *sentir* la vibration initiale, ou l'influence réciproque embryonnaire, qui s'établit entre le point éveillé et le point en cours d'éveil, à l'intérieur du plexus solaire. Ceci est possible, mais implique un acte de lente concentration.
4. Puis, faites résonner deux fois l'OM à partir du centre de la tête, sachant que vous êtes l'Âme qui l'expire. Croyez que ce son, porté sur le souffle de la volonté et de l'amour, est capable de stimuler le plexus solaire de manière adéquate, et de transmuier les énergies inférieures de telle manière qu'elles soient assez pures pour être portées tout d'abord au point en cours d'éveil et, finalement, de ce point au centre du coeur.
5. Pendant que vous voyez les énergies du plexus solaire s'élever *le long de la colonne vertébrale* jusqu'au centre du coeur (situé comme vous le savez, entre les omoplates), je vous demande d'expirer à nouveau l'OM dans le plexus solaire, puis ceci étant accompli, d'attirer l'énergie concentrée vers la tête, en remontant la colonne vertébrale. La vibration ainsi établie conduira l'énergie vers le coeur, car elle doit passer par ce centre de la colonne vertébrale, pour aller à la tête. Dans les stades de début, elle n'ira pas plus loin, mais plus tard elle traversera le coeur, y laissant la part voulue d'énergie, et atteindra finalement le centre de la tête.
6. Puis, centrez-vous dans le coeur, en imaginant qu'un triangle d'énergie s'est formé entre la tête, le coeur et le plexus solaire. Voyez-le comme composé de l'énergie de lumière, comme ressemblant à un triangle de lumière au néon. La couleur de cette prétendue lumière au néon dépendra du rayon de l'Âme (bleu indigo pour les Âmes de Rayon 2).
7. Puis, de nouveau, répétez le Mantra d'Unification, commençant par "Les fils des hommes sont un..."
8. Vous tenant donc dans le centre du coeur, voyez l'énergie de vos frères de groupe, comme les rayons radieux d'une grande roue de lumière. Cette roue a vingt-quatre rayons et, en son centre, comme le moyeu de cette roue, se trouve votre Maître (D.K.)...
9. Voyez ensuite cette roue tourner activement et scintiller, servant ainsi l'humanité par sa radiation focalisée. Cette radiation est la radiation de l'amour. Tout ce que j'ai dit ci-dessus est purement symbolique, mais si c'est accompli pendant quelques mois, comme processus de visualisation – de manière consistante et consciente – cela créera un état d'esprit et un niveau de conscience qui seront durables, car "l'être humain est tel qu'il pense en son coeur."
10. Puis, terminez par la nouvelle Invocation, et aussi par le Gayatri, avec l'accent qu'il met sur le devoir de chacun.

OM OM OM

### **Intermède inférieur**

1. Amenez intentionnellement le travail que vous venez d'accomplir à sa fin et concentrez-vous à nouveau :
  - tt. Dans votre mental, illuminé, qui répond à l'intuition.
  - uu. Dans votre nature émotionnelle, irradiée par la Lumière Spirituelle.
  - vv. Dans votre corps physique, galvanisé par la Volonté Spirituelle.
2. Réexaminez les idées ou les prises de conscience qui ont émergé pendant l'analyse de la pensée-semence.

### **Distribution**

Énoncez la Grande Invocation tout en distribuant au monde entier la lumière, l'amour et la volonté spirituelle de Dieu.

### **Réflexion quotidienne**

Tout au long de la journée, réfléchissez sur les idées qui ont surgi pendant votre méditation, maintenant ainsi leur effet transformateur.