

CONTENTS

MÉDITATION 1 - LE MAITRE DANS LE COEUR	2
MÉDITATION 2 - SUR L'ANGE SOLAIRE	5
MÉDITATION 3 – LES CINQ OBSTACLES - LE DÉsir	7
MÉDITATION 4 – LES CINQ OBSTACLES – L'IGNORANCE	9
MÉDITATION 5 – LES CINQ OBSTACLES - LA HAINE	11
MÉDITATION 6 – LES CINQ OBSTACLES – L'ATTACHEMENT	13
MÉDITATION 7 – LES CINQ OBSTACLES -LA PERSONNALITÉ	15
MÉDITATION 8 – LES CINQ COMMANDEMENTS – L'INNOCUITÉ	17
MÉDITATION 9 – LES CINQ COMMANDEMENTS - LA VÉRITÉ	19
MÉDITATION 10 – LES CINQ COMMANDEMENTS – L'ABSTENTION DU VOL	21
MÉDITATION 11 – LES CINQ COMMANDEMENTS – L'ABSTENTION DE L'AVARICE	23
MÉDITATION 12 – LES CINQ COMMANDEMENTS – L'ABSTENTION DE L'INCONTINENCE	25
MÉDITATION 13 – LES CINQ RÈGLES - LA PURIFICATION	27
MÉDITATION 14 - LES CINQ RÈGLES - LE CONTENTEMENT	30
MÉDITATION 15 - LES CINQ RÈGLES – L'ASPIRATION ARDENTE	32
MÉDITATION 16 - LES CINQ RÈGLES - LA LECTURE SPIRITUELLE	35
MÉDITATION 17 - LES CINQ RÈGLES - LA DÉVOTION À ISHVARA	37

Méditation 1 - Le Maître dans le Cœur

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Retirez progressivement votre attention de votre nature physique/éthérique, et de votre nature émotionnelle, et concentrez-la dans votre nature mentale.
5. Reconnaissez que, depuis ce point de vue privilégié, vous êtes l'âme-dans-l'incarnation.
6. Faites une pause pour assimiler.
7. Tentez de visualiser votre Âme sur le plan mental supérieur sous la forme d'une magnifique fleur de lotus dorée, ou d'un soleil radieux, et visualisez la connexion entre vous comme âme-dans-l'incarnation et "vous" également, dans votre identité comme Âme sur le plan mental supérieur. Faites une pause, et tentez de 'ressentir' la relation entre les deux.
8. Visualisez un faisceau d'énergie de lumière (blanc doré) qui descend de l'Âme ou Soi Supérieur 'situé' sur le plan mental supérieur, dans votre conscience, alors que vous êtes focalisé sur le plan mental inférieur. Tentez de ressentir cela.
9. Visualisez ce faisceau s'écoulant dans votre nature mentale inférieure, dans votre nature astrale et dans votre nature éthérique-physique. Tentez de ressentir ce que c'est que d'être infusé par l'Âme.

Méditation

- A. En union ressentie avec l'Âme sur son propre plan, faites intérieurement les affirmations suivantes et méditez sur elles, pendant que vous affirmez :
- a. Je me hâte vers le but d'un plus grand service; je suis l'Âme, dont la nature est lumière, amour et désintéressement. (Première semaine)
 - b. J'oriente mon mental vers la lumière et, dans cette lumière, je vois l'Âme. Je suis le Plan et je suis en union étroite avec tout ce qui respire. (Deuxième semaine)
 - c. Je purifie ma vie astrale et je sais que je ne suis qu'un canal pour l'amour de Dieu. Et dans ce corps puissant du soi inférieur, rien ne peut exister qui bloque l'amour de Dieu se déversant vers tous ceux que je rencontre. (Troisième semaine)
 - d. Je me tiens debout, grâce à l'amour et à la force divins. Je manifeste la nature d'un Fils de Dieu. Ainsi, je peux sauver ceux qui souffrent le long du chemin de la vie et élever les petits. (Quatrième semaine)

(Après avoir énoncé ou réfléchi à l'ensemble de l'affirmation, choisissez, dans l'ordre, une section de l'affirmation pour chaque semaine.)

Faites une pause pour assimiler.

B. Construire le Maître dans le Cœur

Puis, visualisez soigneusement des images d'environ 1 cm, de vous-même, et du Maître vers lequel vous êtes attiré, dans le centre du cœur éthérique (situé entre les omoplates, à environ 8 cm derrière la colonne vertébrale).

À l'aide de votre imagination et de vos efforts aimants, travaillez quotidiennement, avec grand soin, sur ces images, jusqu'à ce qu'elles deviennent bien réelles pour vous, et que leur construction et leur élaboration deviennent une partie presque automatique de votre processus de méditation.

Dans l'image, identifiez-vous comme la personnalité infusée par l'Âme, réfléchissez à la relation entre ces deux images minuscules (de vous et du Maître) et tentez de sentir profondément leur interrelation, imprégnée des caractéristiques divines de lumière, d'amour et de puissance.

C. Réaffirmez dans votre conscience l'alignement entre 'vous' en tant qu'Âme sur le plan mental supérieur, et vous comme âme-dans-l'incarnation.

"Je joue mon rôle avec résolution, avec une aspiration sincère;
je regarde en haut, j'aide en bas; je ne rêve pas, et je ne me repose pas;
je travaille; je sers; je récolte; je prie; je suis la Croix; je suis la Voie;
j'avance à partir du travail que je fais; je monte sur mon soi sacrifié;
je tue le désir, et je lutte, oubliant toute récompense.
Je renonce à la paix; j'oublie le repos et, dans la tension de la souffrance,
je me perds moi-même et je me trouve Moi-même, et j'entre dans la paix.
À tout cela je m'engage solennellement, en invoquant mon Soi Supérieur."

Distribution

Énoncez la Grande Invocation, suivie du Mot Sacré trois fois, en visualisant, pendant que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

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

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

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

Du centre que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,
Et puisse-t-il sceller la porte de la demeure du mal.

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

EDNA I, p. xvi

OM OM OM

Méditation 2 - sur l'Ange Solaire

Approcher et Exprimer l'Ange Solaire

Lecture spirituelle (tirée du Traité sur le feu Cosmique, d'Alice Bailey, p. 681-689)

- L'Ange Solaire est le constructeur du Corps Causal, et le producteur de l'auto-conscience (du "Je"). Son essence est Volonté et Amour-Sagesse, manifestée comme conscience intelligente.
- Il est un Être très avancé ayant gradué de l'état d'humain dans un système solaire précédent. Il s'est sacrifié pour nous donner le principe du mental, rendant ainsi possible pour l'humanité, de sortir de la prison de la matière.
- Il est en méditation profonde durant toute la durée de notre incarnation, afin de contacter l'âme humaine, le "je" conscient, pour l'élever, et lui faire réaliser sa Nature Divine.
- L'Ange Solaire est l'enseignant Divin, le Maître intérieur, qui peut être contacté par la méditation occulte.
- Le travail de l'Ange Solaire est d'unir les 3 principes supérieurs -Atma, Bouddhi, Manas - aux trois corps inférieurs et ainsi devenir le véritable principe intermédiaire dans l'homme.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

Chaque semaine, sélectionnez une pensée-semence ou un concept de la liste ci-dessus.

Méditez profondément sur la pensée-semence sélectionnée. (5 minutes)

Méditation réceptive/ contemplative

Après avoir réfléchi sur la pensée-semence, le mot, les pensées sont laissés de côté, et le mental est maintenu silencieux, attentif et réceptif à « l'énergie » derrière eux.¹ (5 minutes)

¹ Dans le stade de réception, amenez votre mental à devenir comme une plaque photographique, silencieuse et réceptive à l'énergie qui l'impressionne. Le mental doit être tenu silencieux, parce qu'aussi longtemps que le mental formule des mots, des images, des couleurs, etc., il est fermé à la communion avec l'Âme.

Enregistrement des impressions

Les impressions "d'énergies sans forme" reçues de l'Âme par le mental sont conscientisées. Puis, elles sont "traduites" en des "formes" concrètes, reconnaissables par le cerveau : images, mots, pensées, symboles, couleurs, impressions énergétiques, etc. (3 minutes)

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez² l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

² Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, voyez comment les concrétiser, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.

Méditation 3 - Les Cinq Obstacles à l'Union

LE DÉSIR

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

1. Le Yoga de l'action conduisant à l'union avec l'Âme est aspiration ardente, lecture spirituelle et dévotion à Ishvara.
2. Le but de ces trois questions est de provoquer la vision de l'Âme et d'éliminer les obstructions.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
 7. Le désir est l'attachement aux objets de plaisir.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Qu'est réellement le "désir"?
 - b. Est-ce que vous pouvez enregistrer le 'ressenti' du désir? Qu'est-ce que vous découvrez?
 - c. Est-ce que vous pouvez distinguer et sentir la différence entre le désir et l'aspiration (désir supérieur)?
 - d. Pour vous, quelle est la signification du "plaisir" et comment fonctionne l'attachement aux objets qui ont une fonction de plaisir dans votre vie? Dans quelle mesure êtes-vous attaché aux objets de plaisir?
 - e. Quel est l'effet créé sur votre conscience, par votre attachement à des objets de plaisir?
 - f. Quel serait l'effet sur votre conscience d'être capable d'abandonner votre attachement à des objets de plaisir?
 - g. Est-ce que vous voulez abandonner votre attachement à ce que vous considérez comme agréable? Pourquoi ou pourquoi pas?
 - h. Dans quel sens, le désir tel que vous l'éprouvez, est-il une obstruction à l'union à l'Âme?

- i. Contrez la présence de l'obstruction "désir" (c.-à-d., "l'attachement à des objets de plaisir"), que vous découvrez en vous-même, par la création d'une "attitude mentale opposée", et méditez sur cette attitude pendant 5 minutes.

Intégration et application à votre vie quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez l'application de ce qui a été compris dans la méditation à votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 4 - Les Cinq Obstacles à l'Union

L'IGNORANCE

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

1. Le Yoga de l'action conduisant à l'union avec l'Âme, est aspiration ardente, lecture spirituelle et dévotion à Ishvara.
2. Le but de ces trois questions est de provoquer la vision de l'Âme et d'éliminer les obstructions.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération les pensées-semences suivantes tirées des Yoga Sutras.
 4. Avidya (l'ignorance) est la cause de toutes les autres obstructions, qu'elles soient latentes, en voie d'élimination, surmontées, ou pleinement opérantes.
 5. Avidya est l'état où se confondent le permanent, le pur, le béni, et le soi avec ce qui est impermanent, impur, douloureux ou le non-soi.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Dans votre compréhension, qu'est-ce que l'ignorance?
 - b. En quoi ma conscience est-elle sujette à l'ignorance?
 - a. Suis-je clair à propos de la nature du non-soi, qui est impermanent, impur et douloureux?
 - b. Est-ce que j'ai une intuition du Soi, et est-ce que je le reconnais comme permanent, pur et bienheureux?
 - c. Pourquoi est-ce que je confonds le Soi et le non-soi, et que je fonctionne ainsi en étant sujet à Avidya (l'ignorance)?
 - d. Contrez la présence de l'ignorance que vous découvrez en vous-même, par la création d'une "attitude mentale opposée", et méditez sur cette attitude (5 min.).

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiezⁱⁱ l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 5 - Les Cinq Obstacles à l'Union

LA HAINE

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

1. Le yoga de l'action, conduisant à l'union avec l'âme, est aspiration ardente, lecture spirituelle et dévotion à Ishvara.
2. Le but de ces trois questions est de provoquer la vision de l'âme et d'éliminer les obstructions.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
 8. La haine est l'aversion pour quelque objet des sens.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - e. Quelle est ma compréhension de la nature de la haine ou de l'hostilité?
 - f. En quoi ma conscience est-elle sujette à la haine ou à l'hostilité?
 - g. Qu'est-ce que je hais spécifiquement et pourquoi est-ce que je le hais?
 - h. Quel effet la haine cause-t-elle dans ma conscience?
 - i. Quel serait l'effet si je lâchais ma haine de ce que je hais? Envisagez la possibilité. Est-ce que je veux vraiment le faire ou pas?
 - j. Qu'est-ce que je perdrais si j'abandonnais ma haine? Qu'est-ce que je gagnerais?
 - k. Quelle est la correspondance supérieure de la haine? A-t-elle une valeur spirituelle?
 - l. Contrez la présence de la "haine" ou de "l'hostilité" que vous découvrez en vous-même, par la création d'une "attitude mentale opposée", et méditez sur cette attitude pendant 5 minutes.

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiezⁱⁱⁱ l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 6 - Les Cinq Obstacles à l'Union

LE SENTIMENT D'ATTACHEMENT

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

1. Le yoga de l'action, conduisant à l'union avec l'âme, est aspiration ardente, lecture spirituelle et dévotion à Ishvara.
2. Le but de ces trois questions est de provoquer la vision de l'âme et d'éliminer les obstructions.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
 9. Un intense désir pour l'existence sensible constitue l'attachement. Il est inhérent à toute forme ; il se perpétue et il est connu même des individus très sages.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - m. Quelle est ma compréhension du "sentiment d'attachement?"
 - n. Est-ce que ma conscience est sujette à "un désir intense pour une existence sensible?" Réfléchissez profondément.
 - o. Comment le sentiment d'attachement fonctionne-t-il dans ma vie? À quoi suis-je spécifiquement attaché?
 - p. Pourquoi est-ce que je pense que je suis attaché à ces choses?
 - q. Que signifie "le sentiment d'attachement se perpétue lui-même"? Est-ce que je trouve que c'est le cas dans ma vie?
 - r. Quel est l'effet dans ma vie et dans ma conscience, du sentiment d'attachement auquel ma conscience est soumise/sujette?
 - s. Comment serait ma vie si je n'étais plus soumis/sujet au sentiment d'attachement?
 - t. Contrez la présence du "sentiment d'attachement" que vous découvrez en vous-même, par la création d'une "attitude mentale opposée", et méditez sur cette attitude pendant 5 minutes.

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez^{iv} l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 7 - Les Cinq Obstacles à l'Union

LE SENS DE LA PERSONNALITÉ

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

1. Le Yoga de l'action conduisant à l'union avec l'Âme est aspiration ardente, lecture spirituelle et dévotion à Ishvara.
2. Le but de ces trois questions est de provoquer la vision de l'Âme et d'éliminer les obstructions.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
 6. Le sens de la personnalité est dû à l'identification de celui qui connaît avec les instruments de la connaissance.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Qu'est-ce que la personnalité?
 - b. En termes de conscience, qu'est-ce que le "sens de la personnalité"?
 - c. Dans quelle mesure votre conscience est-elle captive du "sens de la personnalité"?
 - d. Essayez de vous établir comme "celui qui connaît". Essayez de voir comment vous, celui qui connaît, vous vous identifiez avec les instruments de la connaissance.
 - e. En tant que celui qui connaît, essayez de vous dés-identifier des instruments de la connaissance.
 - f. Contrez le "sens de la personnalité" que vous découvrez en vous-même, par la création d'une "attitude mentale opposée", et méditez sur cette attitude. (5 min.)

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez l'application de ce qui a été compris dans la méditation à votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 8 - Les Cinq Commandements

L'INNOCUITÉ

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

28. Lorsque les moyens de yoga ont été pratiqués avec constance et que l'impureté a été surmontée, la clarté se fait, menant vers les hauteurs de l'illumination totale.

29. Les huit moyens de yoga sont : les commandements ou yama, les règles ou nijama, la posture ou asana, le contrôle correct de la force vitale ou pranayama, l'abstraction ou pratyahara, l'attention ou dharana, la méditation ou dhyana et la contemplation ou samadhi.

30. L'innocuité, la vérité envers tous les êtres, l'abstention de vol, d'incontinence et d'avarice, constituent yama ou les cinq commandements.

31. Yama (ou les cinq commandements) constitue le devoir universel, sans considération de race, lieu, temps ou circonstances.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
 35. En présence de celui qui a perfectionné l'innocuité, toute inimitié cesse.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Dans votre compréhension, qu'est-ce que la "nocivité"?
 - b. Étant donnée votre compréhension de la nocivité, qu'est-ce que l'"innocuité"?
 - c. Êtes-vous inoffensif dans vos actions physiques, dans votre vie émotionnelle et mentale?
 - d. Que devriez-vous faire spécifiquement sur ces trois niveaux pour développer une plus grande innocuité?
 - e. Quel serait l'effet dans votre vie si vous perfectionniez l'innocuité?
 - f. Quel est le domaine spécifique de votre vie nécessitant le plus de cultiver l'innocuité? Que feriez-vous pour créer une expression inoffensive dans ce domaine particulier?

- g. Contrez toute tendance à être malfaisant que vous pourriez découvrir en vous, par la création d'une "attitude mentale opposée". Méditez sur cette "attitude mentale" pendant 5 minutes.

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez^{vi} l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 9 - Les Cinq Commandements

LA VÉRITÉ À L'ÉGARD DE TOUS LES ÊTRES

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

28. Lorsque les moyens de yoga ont été pratiqués avec constance et que l'impureté a été surmontée, la clarté se fait, menant vers les hauteurs de l'illumination totale.

29. Les huit moyens de yoga sont : les commandements ou yama, les règles ou nijama, la posture ou asana, le contrôle correct de la force vitale ou pranayama, l'abstraction ou pratyahara, l'attention ou dharana, la méditation ou dhyana et la contemplation ou samadhi.

30. L'innocuité, la vérité envers tous les êtres, l'abstention de vol, d'incontinence et d'avarice, constituent yama ou les cinq commandements.

31. Yama (ou les cinq commandements) constitue le devoir universel, sans considération de race, lieu, temps ou circonstances.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
 36. Quand la vérité à l'égard de tous les êtres a atteint son point de perfection, l'efficacité de ses paroles et de ses actes devient manifeste.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Dans votre compréhension, qu'est-ce que la "vérité"?
 - b. Évaluez votre degré de véracité. Est-il total? Est-il sélectif?
 - c. Selon vous, que signifie "vérité à l'égard de tous les êtres"?
 - d. Selon votre opinion, comment se fait-il que, lorsque la vérité à l'égard de tous les êtres a atteint son point de perfection, les mots et les actes de l'individu deviennent immédiatement efficaces? Comprenez-vous l'occultisme derrière ce processus?
 - e. Quel est le domaine spécifique de votre vie dans lequel vous devez être plus franc? Qu'est-ce qui vous en empêche?

- f. Selon vous, quel serait l'effet dans votre vie si vous deveniez franc dans ce domaine de votre vie?
- g. Que devez-vous faire spécifiquement pour parvenir à la vérité dans ce domaine de votre vie?
- h. Voulez-vous faire les pas exigés? Pourquoi ou pourquoi pas?
- i. Contrez toute tendance à mentir que vous pourriez découvrir en vous, par la création d'une "attitude mentale opposée". Méditez sur cette "attitude mentale" pendant 5 minutes.

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez^{vii} l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 10 - Les Cinq Commandements

L'ABSTENTION DU VOL

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

28. Lorsque les moyens de yoga ont été pratiqués avec constance et que l'impureté a été surmontée, la clarté se fait, menant vers les hauteurs de l'illumination totale.

29. Les huit moyens de yoga sont : les commandements ou yama, les règles ou nijama, la posture ou asana, le contrôle correct de la force vitale ou pranayama, l'abstraction ou pratyahara, l'attention ou dharana, la méditation ou dhyana et la contemplation ou samadhi.

30. L'innocuité, la vérité envers tous les êtres, l'abstention de vol, d'incontinence et d'avarice, constituent yama ou les cinq commandements.

31. Yama (ou les cinq commandements) constitue le devoir universel, sans considération de race, lieu, temps ou circonstances.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
 37. Quand l'abstention de vol atteint son point de perfection, le yogi peut obtenir tout ce qu'il désire.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Dans votre compréhension, qu'est-ce que le "vol"?
 - b. Quelles sont les conséquences du vol?
 - c. Pourquoi est-ce important de s'abstenir de voler?
 - d. De quelles manières, grossières ou subtiles, volez-vous, si vous le faites? Essayez de voir si, de manières subtiles, vous êtes tenté de voler.
 - e. Si vous découvrez que vous volez, pourquoi faites-vous cela?
 - f. Quelles seraient les conséquences dans votre vie si vous renonciez au vol, de manière grossière ou subtile?

- g. Pourquoi pensez-vous que le yogi peut avoir tout ce qu'il désire quand il s'abstient de vol? Voyez si vous pouvez comprendre l'occultisme derrière ce processus.
- h. Voyez si vous pouvez comprendre la cause-racine de la tendance à voler. Comment la compréhension de cette cause-racine peut-elle encourager l'abstention de vol? Appliquez vos conclusions à vous-mêmes.
- i. Contrez toute tendance à voler que vous pourriez découvrir en vous, par la création d'une "attitude mentale opposée". Méditez sur cette "attitude mentale" pendant 5 minutes.

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez^{viii} l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 11 - Les Cinq Commandements

L'ABSTENTION DE L'AVARICE

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

28. Lorsque les moyens de yoga ont été pratiqués avec constance et que l'impureté a été surmontée, la clarté se fait, menant vers les hauteurs de l'illumination totale.

29. Les huit moyens de yoga sont : les commandements ou yama, les règles ou nijama, la posture ou asana, le contrôle correct de la force vitale ou pranayama, l'abstraction ou pratyahara, l'attention ou dharana, la méditation ou dhyana et la contemplation ou samadhi.

30. L'innocuité, la vérité envers tous les êtres, l'abstention de vol, d'incontinence et d'avarice, constituent yama ou les cinq commandements.

31. Yama (ou les cinq commandements) constitue le devoir universel, sans considération de race, lieu, temps ou circonstances.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
 39. Quand l'abstention d'avarice est parfaite, une compréhension de la loi de renaissance se fait.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Dans votre compréhension, qu'est-ce que l'"avarice"?
 - b. Quelles sont les significations grossières et subtiles de l'avarice?
 - c. Trouvez-vous que vous êtes avare? Si oui, décrivez comment vous l'êtes.
 - d. Quel motif découvrez-vous derrière l'avarice, si vous la découvrez en vous?
 - e. Selon vous, quelles sont les conséquences de votre avarice?
 - f. Selon votre estimation, comment se fait-il que l'abstention d'avarice résulte en une compréhension de la loi de renaissance? Comment décririez-vous les principes occultes derrière ce processus?
 - g. Selon vous, que perdriez-vous par l'abstention d'avarice?

- h. Selon vous, que gagneriez-vous par une telle abstention?
- i. Contrez toute tendance à l'avarice que vous pourriez découvrir en vous, par la création d'une "attitude mentale opposée". Méditez sur cette "attitude mentale" pendant 5 minutes.

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez^x l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 12 - Les Cinq Commandements

L'ABSTENTION DE L'INCONTINENCE

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

28. Lorsque les moyens de yoga ont été pratiqués avec constance et que l'impureté a été surmontée, la clarté se fait, menant vers les hauteurs de l'illumination totale.

29. Les huit moyens de yoga sont : les commandements ou yama, les règles ou nijama, la posture ou asana, le contrôle correct de la force vitale ou pranayama, l'abstraction ou pratyahara, l'attention ou dharana, la méditation ou dhyana et la contemplation ou samadhi.

30. L'innocuité, la vérité envers tous les êtres, l'abstention de vol, d'incontinence et d'avarice, constituent yama ou les cinq commandements.

31. Yama (ou les cinq commandements) constitue le devoir universel, sans considération de race, lieu, temps ou circonstances.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
38. Par l'abstention d'incontinence, l'énergie est acquise.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Dans votre compréhension, qu'est-ce que l'"incontinence"?
 - b. Quelles sont les significations grossières et subtiles de l'incontinence?
 - c. Trouvez-vous que vous êtes continent ou incontinent? Soyez clair avec vous-même.
 - d. Quelles sont les conséquences de l'incontinence?
 - e. Comment l'énergie est-elle acquise par l'abstention d'incontinence? Quels types d'énergie sont acquis?
 - f. Avez-vous une expérience de perte d'énergie par incontinence? Avez-vous une expérience d'acquisition d'énergie par continence? Quelles sont vos conclusions?
 - g. Selon vous, que perdriez-vous si vous vous absteniez d'incontinence?

- h. Selon vous, que gagneriez-vous si vous vous absteniez d'incontinence?
- i. Est-ce que vous voulez vous abstenir? Pourquoi ou pourquoi pas?
- j. Contrez toute tendance à l'incontinence que vous pourriez découvrir en vous, par la création d'une "attitude mentale opposée". Méditez sur cette "attitude mentale" pendant 5 minutes.

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez^x l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

Du point de Lumière dans la Pensée de Dieu

Que la lumière afflue dans la pensée des hommes.

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu

Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

Du centre où la Volonté de Dieu est connue

Que le dessein guide le faible vouloir des hommes,

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 13 – Nijama – Les Cinq Règles

LA PURIFICATION INTERNE ET EXTERNE

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

28. Lorsque les moyens de yoga ont été pratiqués avec constance et que l'impureté a été surmontée, la clarté se fait, menant vers les hauteurs de l'illumination totale.

29. Les huit moyens de yoga sont : les commandements ou yama, les règles ou nijama, la posture ou asana, le contrôle correct de la force vitale ou pranayama, l'abstraction ou pratyahara, l'attention ou dharana, la méditation ou dhyana et la contemplation ou samadhi.

32. La purification interne et externe, le contentement, l'ardente aspiration, la lecture spirituelle et la dévotion à Ishvara constituent nijama (ou les cinq règles).

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
 40. La purification interne et externe provoque l'aversion pour la forme; pour la forme de soi-même comme pour toutes les formes.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Dans votre compréhension, quelle est la signification de "purification interne et externe"?
 - b. Qu'est-ce qui doit être fait, spécifiquement, pour purifier chaque véhicule du système énergétique humain?
 - c. Selon vous, comment se fait-il que cette purification interne et externe produise une aversion pour la forme, à la fois pour la forme de soi-même et pour toutes les formes?
 - d. Croyez-vous qu'une telle aversion soit désirable?
 - e. Est-ce que vous faites l'expérience d'une telle aversion?
 - f. Pourquoi selon vous, est-ce que la purification résulte en un esprit tranquille, une concentration, une maîtrise des organes et la capacité de voir le Soi? Réfléchissez sur pourquoi la purification produit chacun de ces quatre résultats.

- g. Quels actes spécifiques de purification devez-vous entreprendre pour chacun des véhicules de la personnalité, y compris pour la personnalité elle-même?
 - h. Pour vous, où est la plus grande purification nécessaire à faire?
 - i. Que faites-vous spécifiquement à ce sujet?
 - j. Si vous étiez pur intérieurement et extérieurement, quel en serait l'effet?
3. Méditez sur la signification profonde de la Purification Interne et Externe (5 minutes)

Méditation réceptive

Après avoir réfléchi sur la Purification Interne et Externe, les mots, les pensées sont laissés de côté, et le mental est maintenu silencieux, attentif et réceptif à « l'énergie » derrière eux.³ (5 minutes)

Enregistrement des impressions

Les impressions "d'énergies sans forme" reçues de l'Âme par le mental sont conscientisées. Puis, elles sont "traduites" en des "formes" concrètes, reconnaissables par le cerveau : images, mots, pensées, symboles, couleurs, impressions énergétiques, etc. (3 minutes)

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez⁴ l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

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,

³ Dans le stade de réception, amenez votre mental à devenir comme une plaque photographique, silencieuse et réceptive à l'énergie qui l'impressionne. Le mental doit être tenu silencieux, parce qu'aussi longtemps que le mental formule des mots, des images, des couleurs, etc., il est fermé à la communion avec l'Âme.

⁴ Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, voyez comment les concrétiser, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.

Le dessein que les Maîtres connaissent et servent.
Du centre que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,
Et puisse-t-il sceller la porte de la demeure du mal.
Que Lumière, Amour et Puissance restaurent le Plan sur la Terre.
OM OM OM

Méditation 14 – Nijama – Les Cinq Règles

LE CONTENTEMENT

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

28. Lorsque les moyens de yoga ont été pratiqués avec constance et que l'impureté a été surmontée, la clarté se fait, menant vers les hauteurs de l'illumination totale.

29. Les huit moyens de yoga sont : les commandements ou yama, les règles ou nijama, la posture ou asana, le contrôle correct de la force vitale ou pranayama, l'abstraction ou pratyahara, l'attention ou dharana, la méditation ou dhyana et la contemplation ou samadhi.

32. La purification interne et externe, le contentement, l'ardente aspiration, la lecture spirituelle et la dévotion à Ishvara constituent nijama (ou les cinq règles).

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirées des Yoga Sutras.
 42. Résultant du contentement, la béatitude est réalisée.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Dans votre compréhension, quelle est la signification de "contentement"?
 - b. Y a-t-il un bon genre et un mauvais genre de contentement? Réfléchissez-y.
 - c. Êtes-vous mécontent? Si oui, quelle en est la cause?
 - d. Ou êtes-vous content? Si oui, comment y êtes-vous parvenu?
 - e. Quel est le rapport entre contentement et béatitude?
 - f. Selon vous, comment se fait-il que, par le contentement, la béatitude puisse être atteinte?
 - g. Souhaitez-vous atteindre la béatitude? Si oui, quelle est votre motivation pour la souhaiter? Sinon, quelle est votre motivation pour ne pas la souhaiter?
 - h. Comment pensez-vous pouvoir apporter plus de contentement, dans votre vie?
 - i. À quoi ressemblerait votre vie si vous étiez content? Imaginez. Visualisez.

3. Méditez sur la signification profonde du Contentement (5 minutes)

Méditation réceptive

Après avoir réfléchi sur le Contentement, le mot, les pensées sont laissés de côté, et le mental est maintenu silencieux, attentif et réceptif à « l'énergie » derrière eux.⁵ (5 minutes)

Enregistrement des impressions

Les impressions "d'énergies sans forme" reçues de l'Âme par le mental sont conscientisées. Puis, elles sont "traduites" en des "formes" concrètes, reconnaissables par le cerveau : images, mots, pensées, symboles, couleurs, impressions énergétiques, etc. (3 minutes)

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez⁶ l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

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

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

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

Du centre que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,
Et puisse-t-il sceller la porte de la demeure du mal.

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

OM OM OM

⁵ Dans le stade de réception, amenez votre mental à devenir comme une plaque photographique, silencieuse et réceptive à l'énergie qui l'impressionne. Le mental doit être tenu silencieux, parce qu'aussi longtemps que le mental formule des mots, des images, des couleurs, etc., il est fermé à la communion avec l'Âme.

⁶ Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, voyez comment les concrétiser, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.

Méditation 15 – Nijama – Les Cinq Règles

L'ASPIRATION ARDENTE

Lecture spirituelle (tirée des Yoga Sutras de Patanjali)

28. Lorsque les moyens de yoga ont été pratiqués avec constance et que l'impureté a été surmontée, la clarté se fait, menant vers les hauteurs de l'illumination totale.

29. Les huit moyens de yoga sont : les commandements ou yama, les règles ou nijama, la posture ou asana, le contrôle correct de la force vitale ou pranayama, l'abstraction ou pratyahara, l'attention ou dharana, la méditation ou dhyana et la contemplation ou samadhi.

32. La purification interne et externe, le contentement, l'ardente aspiration, la lecture spirituelle et la dévotion à Ishvara constituent nijama (ou les cinq règles).

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

1. Prenez en considération la pensée-semence suivante tirée des Yoga Sutras.
 43. D'une aspiration ardente, et de la suppression de toute impureté, résulte le perfectionnement des sens et des pouvoirs du corps.
2. En réfléchissant, vous pouvez considérer les questions suivantes:
 - a. Dans votre compréhension, quelle est la signification de "aspiration ardente"?
 - b. Pourquoi l'aspiration ardente devrait-elle être rattachée à l'élimination de toute impureté?
 - c. Pourquoi l'aspiration ardente devrait-elle être rattachée au perfectionnement des pouvoirs du corps?
 - d. Pourquoi l'aspiration ardente devrait-elle être rattachée au perfectionnement des sens?
 - e. Suis-je vraiment un aspirant? Est-ce que j'aspire vraiment?
 - f. Quelle est la qualité de mon aspiration? A quoi est-ce que j'aspire?
 - g. Mon aspiration est-elle vraiment ardente?
 - h. Qu'est-ce qui instillerait plus de *feu* dans mon aspiration?

- i. Est-ce que je souhaite cultiver plus de feu dans mon aspiration? Si oui, comment puis-je faire cela?
 - j. A quoi ressemblerait ma vie si mon approche de la spiritualité était caractérisée par une aspiration plus ardente? Selon moi, quel serait l'effet pratique dans ma vie si j'étais vraiment habité/e par une aspiration ardente?
3. Méditez sur la signification profonde de l'Aspiration (5 minutes)

Méditation réceptive

Après avoir réfléchi sur l'Aspiration, le mot, les pensées sont laissés de côté, et le mental est maintenu silencieux, attentif et réceptif à « l'énergie » derrière eux.⁷ (5 minutes)

Enregistrement des impressions

Les impressions "d'énergies sans forme" reçues de l'Âme par le mental sont conscientisées. Puis, elles sont "traduites" en des "formes" concrètes, reconnaissables par le cerveau : images, mots, pensées, symboles, couleurs, impressions énergétiques, etc. (3 minutes)

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez⁸ l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

⁷ Dans le stade de réception, amenez votre mental à devenir comme une plaque photographique, silencieuse et réceptive à l'énergie qui l'impressionne. Le mental doit être tenu silencieux, parce qu'aussi longtemps que le mental formule des mots, des images, des couleurs, etc., il est fermé à la communion avec l'Âme.

⁸ Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, voyez comment les concrétiser, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.

LA GRANDE INVOCATION

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

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

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

Du centre que nous appelons la race des hommes

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

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

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

OM OM OM

Méditation 16 – Nijama – Les Cinq Règles

LA LECTURE SPIRITUELLE

Lecture spirituelle (tirée du Livre 2 des Yoga Sutras de Patanjali)

2:32. La purification interne et externe, le contentement, l'ardente aspiration, la lecture spirituelle et la dévotion à Ishvara constituent nijama (ou les cinq règles).

2:44. "De la lecture des symboles résulte le contact avec l'Âme".

2:44. Un symbole est une forme qui voile ou cache une pensée, une idée ou une vérité. Toute forme est un symbole, ou le voile objectif d'une pensée.

2:44. La forme humaine est le symbole de Dieu... Elle est une forme objective voilant une pensée, une idée ou une vérité divines; elle est la manifestation tangible d'un concept divin. Le but de l'évolution est d'amener cette forme symbolique objective jusqu'à la perfection.

2:44. Lorsque l'homme réalise cela, il cesse de s'identifier au symbole qu'est sa forme inférieure. Il commence à fonctionner consciemment en tant que soi divin, intérieur et subjectif.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

- a. Réfléchissez sur les citations de la Lecture Spirituelle.
- b. Qu'est-ce que la Lecture Spirituelle?
- c. Expliquez pourquoi le contact avec l'Âme résulte-t-il de la lecture des symboles?
- d. Méditez sur la signification profonde de "Lecture Spirituelle". (5 minutes)

Méditation réceptive

Après avoir réfléchi sur "Lecture Spirituelle", les mots, les pensées sont laissés de côté, et le mental est maintenu silencieux, attentif et réceptif à « l'énergie » derrière eux.⁹ (5 minutes)

Enregistrement des impressions

Les impressions "d'énergies sans forme" reçues de l'Âme par le mental sont conscientisées. Puis, elles sont "traduites" en des "formes" concrètes, reconnaissables par le cerveau : images, mots, pensées, symboles, couleurs, impressions énergétiques, etc. (2 minutes)

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez¹⁰ l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

LA GRANDE INVOCATION

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

Que la lumière descende sur la terre.

Du point d'Amour dans le Cœur de Dieu
Que l'amour afflue dans le cœur des hommes.

Puisse le Christ revenir sur terre.

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

Du centre que nous appelons la race des hommes
Que le Plan d'Amour et de Lumière s'épanouisse,
Et puisse-t-il sceller la porte de la demeure du mal.

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

OM OM OM

⁹ Dans le stade de réception, amenez votre mental à devenir comme une plaque photographique, silencieuse et réceptive à l'énergie qui l'impressionne. Le mental doit être tenu silencieux, parce qu'aussi longtemps que le mental formule des mots, des images, des couleurs, etc., il est fermé à la communion avec l'Âme.

¹⁰ Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, voyez comment les concrétiser, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.

Méditation 17 – Nijama – Les Cinq Règles

LA DÉVOTION À ISHVARA

Lecture spirituelle (tirée du Livre 1 des Yoga Sutras de Patanjali)

2:32. La purification interne et externe, le contentement, l'ardente aspiration, la lecture spirituelle et la dévotion à Ishvara constituent nijama (ou les cinq règles).

1:23. Par une dévotion intense à Ishvara, la connaissance d'Ishvara est obtenue.

1:23. Ishvara est le fils de Dieu, le Christ cosmique, resplendissant dans le cœur de chacun de nous... c'est le second aspect, le Christ en manifestation.

1:23. Une dévotion et un amour intenses pour Ishvara - le Christ en manifestation - peuvent faire connaître ce Christ, et permettre d'établir un contact avec Lui... On peut le trouver dans la caverne du cœur; on peut L'atteindre par la voie de l'amour pur et du service fervent; une fois atteint, il sera vu siégeant sur le Lotus aux douze pétales du cœur, tenant entre Ses mains le "Joyau dans le Lotus"... C'est alors qu'il révèle le Père... Mais le dévôt doit fouler le sentier du Raja yoga et allier une connaissance intellectuelle à la maîtrise mentale et à la discipline, avant que la révélation puisse vraiment avoir lieu.

Alignement

1. Asseyez-vous confortablement, le dos droit, mais détendu, les pieds au sol. Prenez conscience de votre respiration, et amenez l'ensemble de votre corps à se relaxer.
2. Prenez conscience de vos émotions. Calmez-les et apaisez-les, pour qu'une sérénité palpable s'établisse dans l'ensemble de votre nature émotionnelle.
3. Par la force de votre aspiration, élevez votre nature émotionnelle vers les plans intérieurs supérieurs.
4. Calmez votre mental, et élevez sa fréquence au plan de l'observateur bienveillant, calme et alerte.
5. Utilisez votre imagination pour visualiser votre conscience focalisée atteindre le mental supérieur, où la méditation a lieu.
6. Réalisez que vous êtes le penseur humain, illuminé par votre Âme Spirituelle.
7. Faites une pause pour réaliser, et pour intégrer cette expérience d'alignement avec votre Âme.

Méditation réfléchie

- a. Réfléchissez sur les citations de la Lecture Spirituelle.
- b. Qui est ou qu'est-ce que "Ishvara?"
- c. En termes pratiques, que signifie pour vous être dévoué à Ishvara?
- d. Méditez sur la "Dévotion à Ishvara". (5 minutes)

Méditation réceptive

Après avoir réfléchi sur le sens des mots "Dévotion à Ishvara", les mots, les pensées sont laissés de côté, et le mental est maintenu silencieux, attentif et réceptif à « l'énergie » derrière eux.¹¹ (5 minutes)

Enregistrement des impressions

Les impressions "d'énergies sans forme" reçues de l'Âme par le mental sont conscientisées. Puis, elles sont "traduites" en des "formes" concrètes, reconnaissables par le cerveau : images, mots, pensées, symboles, couleurs, impressions énergétiques, etc. (2 minutes)

Intégration et application à votre quotidien

Visualisez les énergies reçues au cours de la méditation affluer dans vos corps mental, émotionnel, physique/éthérique, et les transformer.

Planifiez¹² l'application de ce qui a été compris dans la méditation dans votre vie quotidienne.

Radiation

Énoncez la Grande Invocation suivie du Mot Sacré, trois fois, en visualisant alors que vous le faites, la rédemption de l'humanité et de la Terre.

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

¹¹ Dans le stade de réception, amenez votre mental à devenir comme une plaque photographique, silencieuse et réceptive à l'énergie qui l'impressionne. Le mental doit être tenu silencieux, parce qu'aussi longtemps que le mental formule des mots, des images, des couleurs, etc., il est fermé à la communion avec l'Âme.

¹² Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, voyez comment les concrétiser, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.

-
- ⁱ Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.
- ⁱⁱ Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.
- ⁱⁱⁱ Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.
- ^{iv} Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.
- ^v Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.
- ^{vi} Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.
- ^{vii} Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.
- ^{viii} Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.
- ^{ix} Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.
- ^x Prenez des notes sur les points importants qui sont ressortis dans la méditation, dans votre journal personnel, et faites un suivi de leur application dans votre vie quotidienne.