

Olivier Manitarra

Les secrets du Lâcher Prise



Une approche globale
corps, âme et esprit

Olivier Manitarà

Les secrets
du Lâcher-prise
Une approche globale
corps, âme et esprit

Les secrets du Lâcher-prise
Une approche globale corps, âme et esprit

ISBN: 978-2-923947-03-7

Dépôt légal
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2e trimestre 2011
Bibliothèque et Archives Canada, 2e trimestre 2011

© Copyright Olivier Manitarra 2011.
Tous droits réservés pour le monde.
(textes, dessins, schémas, logos, mise en page, concept).

Édité par :
Fondation Essénia
345, chemin Brochu
Cookshire-Eaton (Québec), JOB 1M0, Canada

Pour plus d'informations visitez :

www.OlivierManitarra.org
www.Ordre-des-esseniens.org
Onglet: Boutique Essénienne

Tous droits réservés. La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, photographie, photocopie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre sans le consentement de l'auteur et de l'éditeur, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Olivier Manitarà

Les secrets
du Lâcher-prise
Une approche globale
corps, âme et esprit



Introduction

[Retour table des matières](#)



INTRODUCTION

Un lointain souvenir

C'était au début de l'après-midi¹. Il faisait très chaud. Dans le campement de la communauté des disciples, tout était calme. Chacun se reposait à l'ombre ou à l'abri d'une toile tendue. Les rares activités étaient empreintes de douceur, de conscience. Une harmonie paisible régnait dans l'air.

Le Maître s'était éloigné peu après le repas de midi. J'avais observé sa silhouette disparaître derrière les rochers vers les montagnes. Il était parti seul. Chacun avait deviné qu'il s'en allait pour communier avec celui qu'il appelait « le Père ». Chaque fois qu'il s'apprêtait à communier avec « son Père », une aura particulière l'entourait. Personne n'osait alors s'approcher de lui pour le déranger. Son corps dégageait une solitude sacrée et sainte, un parfum précieux qui révélait les plus profonds mystères de la vie et de l'âme humaine. Lui, d'ordinaire si vivant, dont la simple présence animait l'air, devenait non pas absent mais plutôt invisible. Comme si son être tout entier entrait dans le non-manifesté. Comme si sa conscience quittait le monde pour suivre un chemin perdu et retrouver un pays qui n'est plus qu'un souvenir enfoui dans la conscience des mortels.

1 - L'auteur relate le souvenir d'une vie antérieure passée aux côtés du Maître Jésus.
(Note de l'Editeur)

Pour les disciples, contempler cet état du Maître était un moment privilégié de recueillement silencieux, de mise au point, de remise en question. Un appel profond se faisait sentir au plus profond de leur âme. La solitude qui entourait le Maître avait ce pouvoir mystérieux d'activer cet appel de l'âme vers l'essentiel. Après y avoir longuement réfléchi, je compris enfin que c'était son propre appel qu'il transmettait à la terre qu'il appelait « sa Mère », et à toutes les créatures vivant en son sein qu'il appelait : « Ses Frères et Sœurs ». Le Maître n'avait pas seulement une vie individuelle, il avait aussi une vie collective et universelle. C'est pourquoi chacun de ses gestes, de ses attitudes, de ses états d'âme prenait une dimension beaucoup plus grande que lui et parvenait à toucher son entourage et aussi les animaux, les végétaux, les pierres.

Parfois, le Maître était tout proche de nous, alors qu'à d'autres moments il devenait invisible et absolument inaccessible. C'était pour lui des moments de solitude et de communion intime dans le secret. A l'évidence, la parole n'était pas pour le Maître le seul moyen de s'adresser à ses disciples : toute sa vie et toute sa façon d'être enseignaient et transmettaient la force nécessaire pour ouvrir la porte. Si le disciple ouvrait la porte de son âme, alors le Maître entraînait dans le silence et c'était un véritable festin, une fête dans le plus beau sens du terme. Le Maître s'offrait à lui en nourriture sainte, en nourriture des Anges, celle qui procure la vie éternelle par une activation, une élévation de la vie et de la conscience, lui ouvrant à son tour la porte de son âme lumineuse comme le soleil, et pure comme la voûte étoilée.

LE LÂCHER-PRISE

En voyant le Maître s'éloigner et disparaître derrière les rochers, j'avais ressenti l'appel de l'âme vers son origine et j'étais entré instinctivement dans un état de recueillement et de méditation. Je pensais au Maître avec amour et émerveillement. Chaque pensée, chaque souvenir qui s'offraient à moi m'ouvraient une porte dans une perception plus fine du grand livre de la vie. Mon âme était trop pleine ou trop petite pour contenir toute cette splendeur.

L'après-midi entière s'était passée. Ne voyant pas le Maître revenir, je me levai et décidai de partir dans sa direction pour le rejoindre et avoir peut-être l'occasion de passer un moment avec lui. Mon intuition me disait qu'il se trouvait près du petit lac. Le Maître aimait les lacs. Il disait qu'au-dessus d'eux, la Mère-Terre produit une substance semblable à une terre fertile pour les pensées humaines. Les hommes devaient donc prendre soin de cette précieuse substance pour la garder pure et pouvoir communiquer avec les Anges, les esprits de la nature, les intelligences célestes unissant la terre et le ciel et travaillant dans la volonté de Celui qui n'a pas de nom. L'homme, lui, peut s'exclure de cette volonté et c'est cette possibilité qui fait sa grandeur et sa faiblesse. Le Maître disait qu'en sortant de la

*Mon âme était
trop pleine,
ou trop petite
pour contenir toute
cette splendeur*



maison de son Père (la volonté du Très-Haut, de l'ordre céleste), l'homme entraînait automatiquement à sa suite certains anges et esprits de la nature et les rendait malades. C'est pourquoi il aimait méditer près des lacs pour y mettre des forces de guérison.

Je me dirigeai donc vers le lac, sans aucune intention de déranger le Maître car jamais l'âme d'un disciple ne doit peser sur celui qui l'instruit. Elle doit être une source de joie, légère, utile, prête à servir. C'est là une règle de base des Ecoles de sagesse et d'initiation à travers les siècles. Après plusieurs dizaines de minutes de marche, je le trouvai assis en méditation, à l'abri du soleil, sur un rocher surplombant le petit lac entouré de collines et de montagnes. Je le contemplai en silence. Il était totalement immobile, à l'image de l'eau du lac, des roches, de l'air, du ciel profond, du silence. Il se fondait harmonieusement dans le paysage et en même temps il apportait au lieu une pure majesté. Il était pour la nature un élément manquant, subtil que seul l'homme peut cultiver et offrir : « Le sel de la terre », le goût, le sens, le chemin ouvert, la présence. Mais peut-être était-ce tout simplement mon amour pour lui, pour le grand œuvre que j'avais discerné en lui et qui embellissait la vie autour de moi ?

Là où le Maître se tenait, tout devenait beau, instructif, bénéfique pour moi. Je vivais un moment solennel, comme si, en pénétrant dans ce lieu paisible de la nature j'étais en même temps entré dans l'aura du Maître et que j'en goûtais toute la paix. Oui, son âme en méditation s'était élargie et elle emplissait de sa présence magique tout le paysage

LE LÂCHER-PRISE

alentour. Je pouvais la voir comme je voyais les rayons du soleil sortir de l'astre du jour pour illuminer la terre. Ainsi, le rayonnement subtil des grands Maîtres spirituels, des hommes bons et purs a toujours béni et protégé la région, le pays où ils vivaient.

Devinant ma présence, le Maître tourna lentement la tête dans ma direction et me fit signe de m'approcher et de m'asseoir à côté de lui. Je restai ainsi dans le silence, lorsqu'une question apparut en moi : comment le Maître faisait-il pour se fondre dans la nature jusqu'à disparaître en elle, à l'emplir en même temps de sa propre âme et à apparaître en elle, la dotant d'une vibration et d'une qualité supérieures ?

Je ne voulais absolument pas déranger le Maître avec une telle interrogation, d'autant que je savais parfaitement que la réponse était en moi. Je me tus donc. Une légère brise se mit à souffler sur le lac, qui troubla la surface de l'eau par quelques ondes.

Le Maître se tourna vers moi et dit : « Ce que tu as fait en pensée est déjà fait. La pensée, en touchant l'eau de ton âme, a fait naître des turbulences qui ont troublé la pure vision du royaume éternel de mon Père. Celui dont le cœur est pur et

*Celui dont le cœur
est pur et libre
pourra contempler
le Mystère
des mystères*



libre de pensées parasites pourra contempler le Mystère des mystères. Il obtiendra la réponse immédiate à toutes ses questions car il boira l'eau de la vie éternelle. Il deviendra alors lui-même fontaine de vie pour abreuver toutes les pensées qui ont soif de la sagesse humaine et qui attendent de recevoir de lui l'eau qui guérit de toutes les maladies. Ainsi, aucune pensée malade ne pourra s'approcher de l'eau de son âme car avant cela elle aura été rassasiée en entrant dans la périphérie de son aura (le champ électromagnétique spirituel entourant toute créature vivante), de la même façon qu'un fragment d'étoile (météorite) est consumé en entrant dans l'aura de la Mère-Terre (l'atmosphère).

Par un trouble identique, les hommes ont perdu le contact avec la grande réalité de la terre et avec la source intérieure de toute connaissance (gnose). Ils ont laissé leur âme être troublée par toute sorte d'influences qui, entrant en eux sans trouver de réponses et de remèdes, ont perturbé l'eau, au point que la seule vision possible est celle des choses éphémères et illusoires. Dans une telle eau troublée, il est impossible de contempler ni le fond du lac (la réalité qui éveille) ni la voûte étoilée, la lune, le soleil et les nuages (le royaume éternel du Père).

Pour créer le monde, le Père a lancé avec son Verbe un caillou dans l'eau endormie de l'océan cosmique. L'eau s'est éveillée à la vie et les ronds produits ont engendré les mondes qui à leur tour ont engendré les différentes créatures qu'ils contiennent. Les hommes, ayant été faits à l'image du Père, ont eux aussi lancé des cailloux dans l'eau de leur monde. Certaines de leurs créations étaient en harmonie avec l'ordre

LE LÂCHER-PRISE

céleste, mais d'autres ont apporté la discorde, la tempête, le trouble, la grande confusion, permettant l'établissement du royaume de l'ignorance. Si tu apprends à être parfaitement immobile, à rendre ton espace intérieur aussi calme et reposé que l'eau de ce lac, alors la profondeur et la hauteur se révéleront de nouveau à toi. Ainsi le royaume de mon Père, qui est aussi ton Père, se reflétera sur l'eau de ta conscience et de ta vie. Aucune pensée malade ne s'approchera de toi sans être immédiatement guérie et rendue silencieuse. Tu pourras alors entendre la douce parole de notre Père. Tu la reconnaîtras par le fait que tout ce qu'elle engendre est en harmonie avec le Tout, elle ne crée aucune vague destructrice. Elle instaurera en toi un nouveau royaume que le monde plein d'ignorance ne connaît pas et qui pourtant sort le monde de son ignorance par la splendeur de l'esprit omniprésent. Tu sauras alors que je suis un avec la parole du Père car c'est ce qu'Il me dit que je te transmets. »

Le Maître me parlait avec tout l'amour de son cœur et avec toute l'amitié qu'un être peut porter à un autre. Je ne me sentais absolument pas en dessous, ni au-dessus de lui.

Pour créer
le monde,
le Père a lancé
un caillou
dans l'eau
endormie
de l'océan
cosmique



J'avais l'étrange sentiment qu'à travers moi, il s'adressait à une multitude d'individus et de créatures. Sa parole créait dans mon lac intérieur des ronds harmonieux s'élargissant à l'infini, me faisant découvrir de nouvelles perceptions, de nouveaux royaumes. Deux mille ans après, je constate que ces ronds ont traversé les siècles pour venir me toucher encore aujourd'hui et réveiller en moi des souvenirs lointains d'un temps jadis.

Durant ces deux millénaires, j'ai approfondi cette parole d'amour de vie en vie. Je transmets aujourd'hui cet enseignement à tous ceux qui aspirent au lâcher-prise profond.



S'asseoir sur le sol





S'asseoir sur le sol

Une des puissantes méthodes du Christianisme Essénien originel consiste à s'asseoir devant un plan d'eau tout en cultivant en soi un état de calme profond, de recueillement, d'immobilité, d'union et de fusion avec la nature vivante.

Je parle de méthode chrétienne pour montrer qu'elle se rattache au passé. Par elle chacun peut se relier à tous les ancêtres qui l'ont pratiquée. J'ajoute le mot « originel » ou « Essénien » pour bien le différencier du christianisme déformé des différentes églises. Je parle de l'enseignement universel donné à tous les hommes de la terre depuis le commencement des temps. Cette précision est capitale car s'asseoir sur le sol et cultiver l'immobilité sont tout un art. L'état d'esprit seul compte et détermine tout. Il faut comprendre que nous ne sommes jamais seuls, que nous ne sommes pas des êtres isolés. Savoir s'asseoir sur le sol d'une façon juste, c'est inviter en soi tous les êtres qui ont pratiqué cette méthode avec pureté depuis le commencement des temps. Or, les gardiens authentiques de l'enseignement du Christ sont les Esséniens. Si tu portes en toi une intention pure en t'asseyant sur le sol, tu sentiras autour de toi et en toi leurs pensées, leurs sentiments, leurs encouragements et

LE LÂCHER-PRISE

leur présence. Sentir cela, c'est entrer dans le courant de la vie, c'est être initié dans l'âme de l'humanité de lumière. Je sais qu'aujourd'hui, pour être « dans le coup », il faut être résolument moderne et tirer un trait définitif sur le passé. A l'ère de l'électronique, nos ancêtres sont obligatoirement ringards, dépassés et n'ont rien à nous apprendre. Le mot ancêtre est devenu pour beaucoup synonyme d'anachronisme et il est jugé inintéressant. Mais il faut comprendre que je parle d'initiation et cela n'a rien à voir avec la mode d'aujourd'hui. La sagesse ne change pas avec le temps, elle est éternelle. Elle était, elle est, elle sera. Ce qui change, c'est l'apparence, le superficiel, l'illusoire, l'éphémère. Ainsi, les femmes et les hommes qui, sous la conduite d'un Maître, se sont assis, il y a des milliers d'années, pour goûter l'expérience de l'ultime, sont absolument semblables à nous. C'est cet état d'esprit, cette sensibilité, ce respect que tu devras porter en toi pour pratiquer cette méthode : il faudra te sentir un avec tous les êtres purs, authentiques, sincères qui ont pratiqué cet exercice.

Comprends la leçon : en voulant vivre en égoïste, nous nous coupons des autres, nous nous enfermons, nous nous trouvons prisonniers et réduits en esclavage par une image de soi fausse, fabriquée de toutes pièces. Par contre, en nous ouvrant aux autres avec pureté, en participant pleinement à leur entreprise, nous trouvons notre être véritable, notre liberté, notre épanouissement. Bien sûr, il ne faut pas s'unir avec n'importe qui, mais seulement avec

des êtres authentiques, honnêtes et purs, ceux que j'appelle les Esséniens, et l'histoire du monde me donne raison¹.

Dans toutes les traditions des peuples, s'asseoir sur le sol avec respect, adopter une posture propice à la détente, au recueillement, à l'éveil, à la dignité, à l'honneur afin d'entrer dans le monde sacré pour se mettre à l'écoute silencieuse de l'esprit universel, a toujours été considéré comme un acte d'hygiène psychique élémentaire, de santé globale et d'épanouissement de soi.

Peut-être penseras-tu que la méthode est simpliste : « Comment ? Il suffirait de s'asseoir en silence et de cultiver le calme ? Mais si c'était aussi simple, tout le monde serait illuminé ! »

Cette simplicité apparente fait souvent penser que nous n'en avons pas besoin, que cela n'est d'aucune utilité. Le considérer intellectuellement ne stimule plus la curiosité et engendre l'illusion du savoir-faire évident. La simple pratique a vite fait de faire voler en éclats cette illusion car de nombreuses difficultés vont apparaître dès le début. La vérité est toujours simple dans son essence mais, du fait de notre complexité, nous avons du mal à nous en

*S'asseoir
sur le sol
est un art de vivre
qui fait entrer
la beauté
dans le monde*



1 - Du même auteur, lire « Les Esséniens, de Jésus jusqu'à nous » paru aux Editions Ultima/Cœur de Phénix. (Note de l'Editeur)

LE LÂCHER-PRISE

approcher et à la voir telle qu'elle est. S'approcher avec candeur de la simplicité, telle est la clé.

C'est avec simplicité, authenticité et honnêteté qu'il faut s'asseoir sur le sol. L'âme du sol, l'âme de l'eau ne trichent pas : elles vont nous renvoyer l'image de notre propre âme.

Je veux te faire sentir qu'effectivement il ne suffit pas de s'asseoir sur le sol comme le ferait un homme sans vie, comme notre éducation nous l'a bêtement appris, mais il faut le faire avec son corps, son intériorité, sa conscience, ses ancêtres, son être. Il faut s'asseoir comme un disciple, comme un Essénien s'assoit, car c'est l'attitude intérieure, la sensibilité d'âme, le désir profond, le degré de compréhension qu'il faut prendre en compte.

S'asseoir sur le sol, oui, tout le monde peut le faire et tout le monde le fait, mais s'asseoir comme le Maître s'assoit, ça c'est une autre histoire. C'est l'histoire de la vie de chacun d'entre nous. Que faisons-nous de notre vie, comment la vivons-nous ?

Il est évident que chacun de nous a besoin de force intérieure, d'amour et d'intelligence. Tout cela vient de notre contact avec le sol, de notre attitude, de notre façon de considérer les êtres, les choses, la vie.

Un Maître, un disciple s'assoient sur le sol avec respect, gratitude, conscience, amour, pureté, simplicité car ils veulent entrer en communion avec la suprême félicité. Ils veulent goûter l'éternité : la parole de Dieu. Pour ceux que le mot « Maître » dérange, on peut le remplacer par « homme véritable ». Chacun de nous est un homme par la forme du corps, mais l'homme véritable est encore un but

à viser et réaliser. De même, chacun de nous est un disciple de quelque chose mais encore faut-il savoir de quoi et de qui ? La beauté de la nature humaine réside aussi dans sa conscience et dans sa capacité de libre choix, d'initiative éclairée. L'homme véritable, le Maître, le but, l'idéal est la force qui nous fait aller de l'avant. Sans lui, pas d'évolution.

Vouloir s'asseoir sur le sol à la façon de l'être véritable éternel en soi, voilà une autre clé. Au début on s'efforce, on fait semblant, on imagine et au bout d'un moment on est inspiré, on goûte des impressions nouvelles, notre vision du monde change...

C'est un art de vivre à part entière. Pratique-le et tu deviendras un artiste dans le noble sens du terme, car le véritable artiste prend sa vie, sa personnalité comme substances sur lesquelles il agit pour faire entrer la beauté, l'harmonie dans le monde. Pratique cet art et le fleuve de la connaissance intérieure coulera en toi car dans la pratique quotidienne se tient la porte ouvrant sur le savoir véritable et vivant, et non pas sur l'accumulation d'informations inutiles qui rendent malades, déforment, déséquilibrent et affaiblissent. J'aimerais te transmettre cette façon de s'asseoir comme je l'ai moi-même reçue de mes Maîtres. A travers elle, tu recevras un bien précieux pour la vie.

*Incline-toi
devant le sacré.
Avec douceur,
laisse ton âme
s'emplir de calme
et de beauté*



LE LÂCHER-PRISE



PRATIQUE : L'ASSISE EN SILENCE

Tiens-toi debout, bien droit, tout en étant souple. Ressens la plante des pieds qui touche le sol.

Au-dessus de toi, pense à l'immensité du ciel. Ressens-toi debout sur le sol, vertical, unissant le ciel de l'intelligence et la terre des formes. Ressens-toi comme un lien entre l'invisible et le visible. Observe-toi de l'intérieur : regarde les pensées qui flottent autour de ta tête, discerne ton état d'âme, analyse ton désir, ta motivation, ton but.

Recentre-toi dans ton intention de t'asseoir d'une façon authentique et belle.

Respire l'air avec conscience. Laisse-le entrer et sortir de toi avec douceur.

Invite les courants de pensées, les états d'âme qui restaurent ton honneur, ta dignité, ta préciosité. Tout en toi et autour de toi est clair, lumineux, pur, bénéfique.

Cultive en toi un sentiment de gratitude envers le noble, le beau, le juste, le bon dans la vie.

Pense consciemment et dis :

*« Par ma pensée, mon cœur, ma volonté et mon corps,
j'invite en moi tous les hommes authentiques
qui se sont assis avec pureté dans l'intention
d'atteindre la connaissance intérieure de soi,
de s'unir avec le Suprême et de célébrer la vie.*

Une approche globale corps, âme et esprit

*Qu'ils me soutiennent dans l'amour
et qu'à travers moi se perpétue
l'expérience de l'illumination et du service.
Avec amour, je bénis la lumière
qui m'éveille, l'air qui m'anime,
l'eau qui me rend conscient de moi-même
et la terre qui me porte.*

*Que le sol sur lequel je vais m'asseoir
soit béni, qu'il devienne pour moi un lieu sacré
empli de force, de pureté, de clarté et de sécurité. »*

Laisse ton âme s'emplir de calme, d'harmonie, de bien-être.

Assieds-toi, calme et détendu. Incline-toi devant le sacré, la présence de la vie en toute chose. Puis, redresse-toi avec douceur, sans crispation. Tu es toi-même, dans ton rayon d'existence, un avec le Tout. Ta tête est vaste et claire, ton cœur est chaleureux et grand, ton ventre, ton sexe, tes pieds et tes mains sont totalement détendus. Tu te sens serein et entièrement détaché des préoccupations extérieures éphémères.

Avec douceur laisse l'air entrer et sortir de toi librement.

Pense au silence qui se tient derrière tous les bruits et musiques du monde.

Pense à l'harmonie qui soutient tous les mondes et tous les actes des mondes.

Pense à l'intelligence qui illumine tous les êtres et les conduit vers le but.

LE LÂCHER-PRISE

Entre dans l'immobilité, fais en sorte qu'aucun mouvement ne s'imprime sur l'eau psychique de ton moi.

Apprends à goûter cet état, cette atmosphère sacrée pendant plusieurs minutes, puis termine l'exercice en prenant bien soin de garder en toi l'influence de cette atmosphère. A certains moments de la journée, elle viendra te visiter, il faudra que tu en sois conscient et que tu l'invites librement en toi. Ce sont là les premiers pas d'un chemin d'épanouissement et de service bénéfique.

Sois en paix, sache qu'il y en a un qui t'aime plus que tout.



La magie des quatre éléments





La magie des quatre éléments

Pour les Esséniens, tous les déséquilibres physiques ou psychiques que connaît l'homme peuvent être résolus par l'harmonisation des quatre éléments. Ces quatre éléments ne sont pas seulement physiques, mais aussi énergétiques, spirituels... Ils se retrouvent en tout, y compris dans la ronde de l'année et à ses quatre moments clés : solstices et équinoxes. Partant de la source divine en toute chose, les Esséniens honorent la présence de Dieu – qui est le cinquième élément – dans chacun des quatre éléments. Ainsi, l'équilibre global peut être restauré dans l'homme et donc dans le monde. Les quatre éléments sont les quatre visages que prend le Créateur pour construire notre univers physique. Ils sont honorés par les Esséniens sous la forme de quatre Archanges : Michaël pour le feu, Raphaël pour l'air, Gabriel pour l'eau et Ouriel pour la terre¹.

Par la méthode décrite précédemment, nous avons vu que l'eau n'est pas que l'eau physique, c'est aussi une substance magique, psychique qui baigne toute chose et dans laquelle la conscience du moi terrestre est formée.

1 - Du même auteur, lire : « L'Evangile de l'Archange Michaël » paru aux Editions Ultima/Cœur de Phénix. (Note de l'Editeur)

Ton corps est formé par la terre, par la pierre, mais ton « moi », avec ses désirs, ses états d'âme, ses pensées, est constitué par une eau magique. Cette eau possède le pouvoir de redonner vie à ton corps qui, sans elle, est soumis au pouvoir de la mort. Un des buts de l'assise en silence devant un plan d'eau est de te faire découvrir ce secret par toi-même. Sache qu'un secret ne peut être dévoilé. On peut juste indiquer l'endroit où il faut le chercher. C'est à chacun de nous de découvrir les secrets de la vie en les vivant par nos propres efforts et mérites.

La beauté, c'est d'expérimenter par soi-même.

Le rapport de l'eau avec la terre est le même que celui du moi avec le corps physique.

Bien que l'eau physique ne soit pas indispensable, il est fortement conseillé de faire plusieurs fois l'expérience devant un vrai plan d'eau, en pleine nature et de préférence devant un lac de montagne.

Le chemin de la facilité n'est pas forcément celui qui mène à l'éveil.

En pratiquant la méditation devant un lac de montagne, le corps et l'âme s'imprègnent des influences, des ambiances qui ensuite peuvent être reproduites, même dans un appartement.

L'eau est fondamentale car son intelligence spirituelle doit révéler une partie des secrets. En t'asseyant dans le silence, en cultivant l'immobilité et l'observation, tu ne tarderas pas à percevoir un monde plus subtil. Dans ce monde, tu peux recevoir un enseignement venant de l'intelligence d'un lac.

LE LÂCHER-PRISE

Si tu es dans un appartement, place devant toi une bassine remplie d'eau. Avec l'eau, les quatre éléments de la nature vivante sont réunis : la terre, l'eau, l'air, le feu du soleil et de la lumière. De ces quatre éléments, l'homme peut recevoir une bénédiction, un bienfait.

La terre offre la stabilité, le pain et les fruits ; l'eau désaltère et nettoie ; l'air apporte le souffle de vie et la communication avec les mondes lointains ; le feu réchauffe, protège, transforme et sa lumière illumine et conduit. Mais, en réalité, ces quatre éléments offrent bien plus que cela : ils sont les quatre lettres du nom sacré de Dieu qui s'offre à toutes les créatures comme soutien et nourriture. Lorsqu'un homme pense à eux avec respect et les invite dans son âme, il peut alors recevoir leurs bénédictions, leurs trésors. Il s'aperçoit que ces éléments sont peuplés d'êtres spirituels qui sont les ouvriers d'un ordre céleste immuable. Lorsqu'un homme initié à ces profonds mystères sait prononcer le nom de Dieu de quatre lettres, pas seulement avec sa bouche mais avec son être tout entier, alors les ouvriers habitant l'âme des quatre éléments commencent à travailler sur sa propre matière pour élaborer un nouveau corps et un nouveau moi. Tandis que l'ancien corps était soumis au royaume de la mort, de l'anarchie

*L'eau
nous montre
le chemin
de la pureté*



Une approche globale corps, âme et esprit

en étant coupé du royaume spirituel, le nouveau corps est élaboré avec les éléments les plus purs de l'ordre céleste et des royaumes immuables. Il est doté de sens lui ouvrant la perception magique des mondes et intelligences supérieurs.

La terre enseigne les secrets de la conscience de soi, de la liberté, de la fécondation et du devenir. L'eau indique l'attitude à cultiver pour parvenir à la connaissance. Elle montre le chemin de la pureté. L'air ouvre la porte des royaumes supérieurs et révèle les premiers parfums de l'éternité.

Le feu permet et réalise la présence de l'homme véritable éternel qui délivre du mensonge, de l'erreur et de l'illusion.



PRATIQUE : S'UNIR AUX QUATRE ÉLÉMENTS

En te tournant vers le nord avec l'intention pure de t'unir avec les esprits de la terre, pense et dis :

« A travers la terre, je trouve un appui sûr et bon. »

En te tournant vers l'ouest avec l'intention pure de t'unir spirituellement avec les esprits de l'eau, pense et dis :

*« A travers l'eau, je trouve l'origine
de ma conscience du moi terrestre. »*

LE LÂCHER-PRISE

En te tournant vers le sud avec l'intention pure de t'unir avec les esprits de l'air, pense et dis :

« A travers l'air, je perçois les splendeurs des mondes supérieurs de la beauté, de la bonté, du juste et du vrai. »

En te tournant vers l'est avec l'intention pure de t'unir intérieurement avec les esprits du feu, pense et dis :

« A travers le feu, je perçois le moi supérieur, la source de tous les Je, l'être de l'homme véritable que Je Suis éternellement, le présent, la patrie originelle. »

Assieds-toi de préférence face à l'est, devant un lac ou une bassine d'eau, et cultive en toi le calme-serein et l'observation attentive.

N'oublie pas : le sol et l'eau doivent te montrer le chemin du calme-serein, de l'immobilité et de l'observation-contemplation.

Toute la technique repose sur ce savoir-faire qu'ils doivent t'enseigner. Approche-toi d'eux avec respect et attention. Apprends à les écouter au plus profond de ton âme.

Dans toutes les traditions des peuples, on peut retrouver

*S'asseoir devant
un plan d'eau
est un acte
magique
car les quatre
éléments sont
alors réunis*



cette coutume de se tourner vers les quatre points cardinaux avant d'entrer en communion avec le suprême Esprit de la vie.

S'asseoir devant un plan d'eau est un acte magique car les quatre éléments sont alors réunis. L'homme qui pense en lumière, inspiré par de nobles idées, unissant sa pensée à l'intelligence cosmique - la parole de Dieu - et se tenant au centre des quatre éléments, à la croisée des chemins, devient l'âme, la quintessence, la « cinquième essence » qui unit tout dans une harmonie et une beauté nouvelle. L'âme du monde peut alors être renouvelée.

Elle se manifeste dans la nature par les saisons et dans l'humanité par la culture, le climat social, les pratiques de la vie quotidienne. Le désordre, la souffrance, la maladie apparaissent lorsque l'homme se détourne de la nature. Il engendre alors une fausse culture, un mauvais climat social, une vie quotidienne qui le conduisent en esclavage en lui enlevant sa dignité, son contact avec le moi supérieur. Un tel homme en arrive à saccager, à polluer la nature et même l'âme du monde. Il répand en elle des pensées, des sentiments, des actes non conformes à l'harmonie céleste. Les esprits de la nature, devenant fous et désaxés, construisent alors un faux moi, une nature artificielle en l'homme et le poussent à devenir destructeur.

Renouveler l'âme du monde, c'est replacer l'individu dans sa dignité, sa beauté, sa nature. Alors, ce qui sort de l'homme comme force magique peut renouveler le monde, engendrer une nouvelle culture inspirée par la sagesse, un nouveau climat social nourri par l'amour et une nouvelle vie quotidienne tissée par des actes justes en harmonie avec l'ordre céleste.

LE LÂCHER-PRISE

Pour celui qui prend l'habitude de cultiver le calme-serein au centre des quatre éléments, cet enseignement coule de source, il est une évidence.

L'évidence est le chemin de l'éveil.

Déjà, dans les Temples-Ecoles de l'Egypte pharaonique, les hiérophantes avaient fait aménager des plans d'eau artificiels pour permettre aux élèves spirituels de pratiquer leurs différents exercices. L'expérience nous montre que la présence de l'eau rend la méditation, le recueillement, la prière plus efficaces. Elle possède la faculté d'éveiller la vie intérieure de l'homme. Elle augmente la puissance de sa pensée, de l'imagination, de la vitalité. L'eau d'un lac de montagne est particulièrement bénéfique. Pratiquer l'exercice devant un tel lac peut être une véritable initiation. Il peut nous offrir une partie de son âme.

Lorsqu'un être, quel qu'il soit, nous offre une partie de son âme, cela peut changer notre vie. Accordons-nous cette chance de rencontrer et de connaître l'amour. Il suffit de s'asseoir devant le lac, de préférence en le surplombant, puis d'entrer dans le silence, l'immobilité et de s'ouvrir intérieurement de façon à se laisser imprégner par sa présence pendant au moins une demi-heure. On pourrait appeler cette technique : la photographie

Renouveler
l'âme du monde,
c'est replacer
l'individu
dans sa dignité,
sa beauté,
sa nature



psychique. Si le silence intérieur ne parvient pas à s'installer, il faut parler intérieurement au lac, s'adresser à lui comme à un ami en lui expliquant clairement le désir de communier avec son âme et de recevoir un enseignement pour s'approcher de la connaissance de soi. Pendant ce dialogue, il faut continuer à écouter le silence et à l'instaurer en soi.

Une attitude de respect et de confiance doit, elle aussi, être cultivée. Comment l'amour pourrait-il naître sans confiance, sans remise en question, sans bonne volonté ?

L'eau est pure contemplation dans son essence et c'est l'amour au-dessus de tout qui captive toute son attention.



Le yoga le plus ancien du monde





Le yoga le plus ancien du monde

Lorsqu'on a des problèmes dans sa vie, qu'on ne se sent pas bien, il faut apprendre à s'asseoir en silence et à entrer dans l'immobilité physique. Le corps doit devenir semblable à une statue, c'est là un des fondements du yoga pharaonique, le yoga le plus ancien du monde.

Devenir une statue signifie entrer dans l'immobilité totale, mais pas en se figeant, en se crispant. C'est tout le contraire qui doit être cultivé. Par un savant mélange de maîtrise de soi et de détente corporelle le miracle peut se produire : le corps disparaît.

Quelle que soit la position choisie, elle doit être confortable, le dos doit être naturellement droit. Dans la colonne vertébrale est caché le feu mystérieux qui permet l'éveil de la conscience et la maîtrise de soi. Plus tu parviendras à poser le poids de ton corps sur le sol, plus tu sentiras se développer en toi l'énergie du calme-serein.

La conscience doit toujours rester en éveil et le souffle profond peut être utilisé pour centrer la pensée et la vie intérieure dans la clarté d'esprit.

La clé de la réussite consiste à sentir la verticalité du ciel qui élève et éveille, et l'horizontalité de la terre qui soutient et calme.

LE LÂCHER-PRISE

Si tu offres ton amour à la terre en te posant sur elle avec confiance, elle absorbera non seulement ton poids, mais également toutes tes impuretés, tes soucis, tes problèmes.

Tout problème prend racine dans une impureté.

Si en même temps tu laisses ta conscience être inspirée, nourrie par l'immensité du ciel, tu sentiras en toi la présence légère d'un éveil supérieur.

Le calme-serein vient de la terre, l'éveil supérieur vient du ciel. Lorsque les deux sont réunis, la croix de vie est réalisée en toi : la terre est fécondée par le ciel de l'esprit.

Il ne faut pas chercher à s'asseoir pour réfléchir au meilleur moyen de résoudre ses problèmes. C'est un piège. Il faut s'asseoir pour communier avec la terre, le ciel et soi-même. Les problèmes se résoudront par la suite. Toutes les difficultés et souffrances viennent du fait que l'homme a coupé le lien de vie l'unissant à la terre sacrée et au ciel de l'éternel présent. C'est en renouant ce lien qu'il peut espérer résoudre toutes ses difficultés.

Tout le secret réside dans la façon dont on s'assoit sur le sol. En cela, la seule technique est la quête de la sincérité intérieure et de la découverte amoureuse de soi et de l'autre. Il faut chercher le naturel oublié.

Cet enseignement ancestral est authentique parce qu'il est résolument à la portée de tous. Il n'y a en lui rien de compliqué. Il suffit de s'en approcher en étant centré sur son cœur et en voulant approfondir la connaissance de soi et de l'autre. C'est le plaisir, le bien-être, le bienfait qui doit être le guide. Cette technique n'a rien d'austère et lorsqu'elle est correctement pratiquée, elle donne immédiatement un

résultat. Chacun peut ainsi améliorer sa vie, son quotidien, sa destinée.

Au-delà de la technique, il y a un état d'être. La technique est utile pour l'atteindre, elle permet de discipliner l'esprit et la vie. Mais l'état d'être reste l'essentiel. Celui qui s'assoit sur le sol en cultivant l'immobilité physique et la détente sentira au bout d'un moment que son corps devient semblable à un rocher. Mais au lieu d'être lourd et pesant, il sera léger et vaste. Il fera alors l'expérience d'une profonde communion avec la terre et son intelligence. Pour lui, s'asseoir sur le sol deviendra un acte sacré car il aura renoué avec un état d'être naturel. Il y a des choses que l'on ne peut approcher ou faire qu'avec un sentiment solennel, pur et saint.

Aujourd'hui les femmes et les hommes sont complètement désorientés dans la recherche de leur identité et dans leurs relations. C'est simplement parce qu'ils ont perdu le sens du sacré, le contact naturel et vivant avec la terre et le ciel. Si tu veux connaître la vraie nature du principe féminin, approche-toi de la terre avec amour. De même, si tu veux connaître la vraie nature du principe masculin,

*Si tu veux
connaître
la vraie nature
du principe
féminin,
approche-toi
de la terre
avec amour*



LE LÂCHER-PRISE

approche-toi du ciel avec amour. Ainsi tu comprendras la nécessité du sens du sacré. Il est le portail ouvrant sur la connaissance réelle des êtres et des choses. Qui peut s'approcher de l'intimité de l'être sans un profond respect, une souplesse, une douceur ?

Si une fois assis sur le sol, tu ne parviens pas à garder ton corps immobile, cela montre simplement que tu as réellement besoin de cette technique et qu'il est nécessaire pour toi d'entrer dans l'apprentissage. En triomphant de cette difficulté, tu vas modifier toute ta vie et même améliorer ta santé et ta vitalité.

Le corps bouge à cause de la nature de tes pensées, de tes sentiments, de tes buts et motivations dans la vie. Il est nécessaire de s'approcher du sol en portant en toi des pensées unies à la sagesse, des sentiments de gratitude, d'amour, de respect et aussi la volonté de te détendre, de t'abandonner à la terre, de t'éveiller dans l'essence subtile de ton être et des êtres. Si tu sens une tension dans ton corps, inspire et expire l'air profondément, doucement, avec conscience, légèreté, amour. Laisse l'air pur, transparent et vivant entrer en toi et renouveler tes pensées, tes sentiments, ton sang.



En expirant, détends-toi, pose-toi sur le sol, laisse la terre absorber ta tension et les pensées qui l'engendrent. Détache-toi de tout ce qui alourdit la vie et entre dans le présent rajeunissant, dans le nouveau, dans le souple. Laisse le flux de la vie couler librement à travers toi.

Une approche globale corps, âme et esprit

Ta pensée, ton ressenti doivent être concentrés avec souplesse sur le calme-serein :

« Calme-serein, je te pense.

*Calme-serein, je t'appelle
et je t'invite en moi.*

*Calme-serein, je me pose sur le sol
et je m'offre à la terre.*

Tout ce qui n'est pas toi disparaît maintenant.

*Calme-serein, je t' imagine,
je t'invite dans mon âme,
je te ressens.*

*Ta présence circule dans toutes mes cellules
et partout tu instaures l'harmonie.*

*Calme-serein, je suis un avec toi, je suis toi.
Je suis le calme-serein, un avec l'être de la terre. »*

Répète doucement ces paroles en les rendant conscientes, réelles à travers ta pensée, ton âme de ressenti, ton expérience intérieure.

Fais cela jusqu'à sentir le champ magnétique du calme-serein t'entourer et te pénétrer. Ce champ magnétique est une porte magique qui te permettra d'entrer en communion avec l'intelligence de la terre.

LE LÂCHER-PRISE

Chaque fois que quelque chose perturbera ce champ magnétique, une pensée, un sentiment, une image, une habitude, un souvenir... ne lui accorde pas plus d'attention que cela, mais reviens toujours te centrer sur le calme-serein et laisse la perturbation glisser vers le sol pour être absorbée par la terre. Ainsi, ce n'est pas simplement ton corps qui se pose sur le sol et entre dans l'immobilité, mais également tout ton être psychique, tout ton moi. C'est une source de grande purification.

Des images enfouies en toi, des souffrances, des problèmes non résolus peuvent surgir et s'imposer à toi avec force. Il te faut continuer à appeler le calme-serein :

*« Dans mon être profond,
je suis un avec la Terre-Mère.*

*Elle me porte dans son sein,
me garde et me fait grandir.*

Le calme-serein est l'essence de mon être.

Je me pose sur le sol avec amour et je l'appelle.

Je suis le calme-serein. »

Respire doucement, profondément, et laisse l'expérience du calme t'ouvrir la perception de la terre vierge et pure en toi et autour de toi.

Une approche globale corps, âme et esprit

Laisse les forces, les intelligences de la terre, les ouvriers du calme-serein travailler sur toi pour te guérir, te rajeunir, te nettoyer, t'harmoniser.

Reste éveillé dans le subtil et la finesse. Perçois l'atmosphère qui t'entoure et qui agit sur toi.

Pense, sens et rends vivant :

« Le calme-serein règne en moi et autour de moi.

*Il est le fondement de toute créativité,
l'essence de toute activité ;
il soutient le grand univers
comme le plus petit grain de poussière.*

*Il est l'appui fidèle et sûr, la terre de toute semence,
l'énergie de toute floraison, l'épaulé aimante
sur laquelle chaque être se repose.*

*Le calme-serein est le fondement
et l'origine de toute force.*

En lui je m'enracine. Je suis lui.

Je suis le calme-serein en tout et partout. »

Au fur et à mesure de la pratique, ces paroles sont de moins en moins nécessaires car l'alliance est scellée et le calme apparaît de lui-même.

LE LÂCHER-PRISE

Dans l'enseignement du Christianisme originel, on considère que ce calme-serein est un Ange. L'expérience te confirmera ce que dit la tradition. Lorsque tu seras parvenu à établir la communion avec l'Ange du Calme, tu recevras de lui le pouvoir de transmettre sa vibration aux êtres et aux choses.

Surtout, ne cultive pas le compliqué dans la recherche du calme et de la tranquillité. La clé est d'obtenir l'immobilité du corps physique jusqu'à ce qu'il devienne semblable à un rocher. Lorsque ce résultat est atteint, le corps s'élargit, il devient vaste et transparent. C'est une sensation très agréable. Elle ressemble à la découverte d'une eau éthérique. Cette eau est en soi et autour de soi. Elle n'est pas véritablement délimitée. Le corps, lui, a des frontières clairement établies. Et l'évidence apparaît : l'homme est semblable à un lac. Son corps physique correspond aux rochers qui délimitent le lac et en constituent le fond. La conscience de soi, le moi terrestre, la personnalité avec ses désirs, ses sentiments, ses pensées correspondent à l'eau du lac. Au dessous est la terre reposant dans le fond du lac et au-dessus l'immensité du ciel. L'eau est emplie d'influences, de mouvements qui mettent en jeu des particules et tout cela forme des images en soi, qui déterminent la personnalité, les actes et la destinée. Au fond du lac, on trouve de la vase. Lorsque le fond est remué, l'homme reçoit des images, des inspirations, des schémas, des états d'âme inférieurs qui le plongent dans l'obscurité, la confusion, l'ignorance, les maladies. Il ne sait plus qui il est.

Lorsque l'eau se calme, la vase redescend dans le fond et s'y dépose. L'eau devient transparente et pure. Elle peut alors être fécondée par les rayons du soleil et refléter les nuages, les étoiles ou les arbres. Les plantes et les poissons peuvent s'y développer. Par ce moyen l'homme reçoit des images, des connaissances supérieures, il a accès à des états plus élevés de la vie et de la conscience.

Il faut comprendre que ces choses sont difficiles à expliquer puisqu'il s'agit d'expériences vécues et à vivre par chacun.

D'abord, l'homme est prisonnier de son corps physique. Il ne sait pas qu'il porte en lui de l'eau et que le corps n'est que le récipient d'un état d'être plus élevé qu'est l'eau du moi terrestre.

Lorsque, par la culture de l'immobilité, la conscience pénètre dans l'eau, elle s'aperçoit que le moi est formé de multiples influences qui troublent la vision du moi supérieur, de l'être véritable. Par la culture du calme, l'homme laisse toutes les particules se déposer sur le fond du lac. Il rend l'eau de ses pensées, de ses sentiments et de ses désirs totalement calme et transparente. Alors il s'aperçoit

*Lorsque l'eau
se calme,
la vase redescend
dans le fond
et s'y dépose.
L'eau devient
transparente
et pure*



LE LÂCHER-PRISE

que la conscience du moi terrestre n'est que le récipient d'un état d'être plus élevé : l'air au-dessus du lac. Cet air est rempli d'images et lui parle d'une sagesse éternelle, d'un autre moi, d'une loi de cause à effet, d'une vie céleste et d'une continuité de conscience au-delà de la mort.

En laissant encore une fois se reposer en lui toutes ces images de son moi céleste à la surface de l'air, il prend conscience qu'elles ne sont que le récipient d'un état d'être plus élevé : celui du feu et de la lumière. Ce feu lui parle de l'être éternel et véritable de l'homme. Il est semblable à un soleil et ses rayons traversent l'air, l'eau et touchent la terre dans le fond du lac, la fécondant d'une semence d'éternité.

Lorsque le rayon touche la terre et pénètre dans le corps physique, l'homme est engendré par le Père de toute vie. Il est un initié, il est né une seconde fois. Après être né de la terre et avoir acquis un moi mortel, il est né du ciel et doit développer un moi immortel. Après le baptême du Maître Jésus dans le Jourdain, une voix s'est faite entendre dans le ciel et a dit : « *Celui-ci est mon fils bien-aimé, aujourd'hui je l'ai engendré.* »

Ceci décrit un processus naturel que tout homme doit vivre : la naissance de l'homme véritable, la fécondation par le Père céleste.

Sans aller jusque-là pour le moment, retiens cette image du lac. Apprends à porter cette image en toi, à la rendre vivante en ton âme, à te considérer comme un lac. Tu seras surpris des transformations positives qui s'opéreront en toi. Il te faut comprendre que ton moi est formé par des images

auxquelles tu t'identifies et qui délimitent ton horizon. En portant dans l'eau de ton moi l'image vivante que tu es un lac, cela t'ouvrira de nouvelles perspectives, une inspiration et donc de nouvelles possibilités.

La vie réelle n'est pas contenue que dans les limites du corps physique. Ton moi est beaucoup plus grand que ton corps. Il peut percevoir le soleil, les étoiles, ressentir la vie des autres, agir à distance. Il est semblable à de l'eau spirituelle. L'eau est la gardienne de la connaissance de soi et du monde. Elle peut quitter le corps et monter au ciel par l'évaporation, puis redescendre sur terre sous forme de pluie pour se réincarner. Cette nouvelle vision de toi-même et du monde t'enseignera beaucoup de choses. Tu comprendras que tes problèmes viennent de l'état de ton eau, des images et influences qui se reflètent en elle et l'animent. En changeant tes pensées, tes sentiments, tes désirs, tu agis sur l'essence même du moi terrestre et tu transformes en même temps ta relation avec la terre, toi-même, la vie. En touchant la terre avec amour, compréhension et gratitude, tu te purifies et elle t'ouvre l'accès au Père céleste.

En entrant dans ton corps d'air, tu peux enfin comprendre

Dans toutes
les circonstances
de la vie,
garde en toi
l'image que
tu es un lac
de montagne



LE LÂCHER-PRISE

pourquoi tu étais animé par telle peur, telle ambition, tel blocage. Cela venait de tes actions passées, lorsque l'eau de ton moi animait un autre corps physique. Comprenant cela, tu peux aller plus loin en faisant naître en toi le profond désir de savoir qui tu es réellement au-delà des apparences. Ainsi, tu peux t'approcher du feu de l'être véritable qui seul donne la force de tout transformer et de bâtir sur la terre le royaume du Père.

Dans toutes les circonstances de la vie, garde en toi l'image que tu es un lac de montagne.

Je suis particulièrement joyeux de t'avoir transmis et d'avoir ressuscité cette partie de l'enseignement essénien originel. Puisses-tu le saisir et, en toute liberté, le faire tien pour que la lumière d'une juste conception de l'être-homme brille toujours sur la terre.



La sublime connaissance de soi





La sublime connaissance de soi

La technique enseignée par les plus grands Maîtres spirituels de tous les peuples consiste à s'asseoir devant un plan d'eau et à s'identifier aux éléments du paysage jusqu'à les sentir vivre en soi et n'être plus qu'un avec eux.

L'intelligence cosmique a mis dans la nature des symboles, des messages capables d'illuminer la vie de celui qui saura les lire.

Il y a plusieurs façons de regarder le monde. Les yeux de l'indifférence ne perçoivent pas les mêmes couleurs que les yeux de la sagesse et de l'amour. Pour l'amour, chaque chose, chaque être sont importants et dignes d'intérêt. La sagesse sait tirer une leçon et un enrichissement du plus petit événement.



La première leçon consiste à te placer devant un lac ou une bassine d'eau comme si tu allais rencontrer un être vivant. Va à sa rencontre avec le cœur ouvert. Identifie-toi à lui :

Une approche globale corps, âme et esprit

*« Mon corps physique
est semblable au sol qui me porte,
au fond et aux contours qui délimitent le lac.
La conscience de moi et ma personnalité
née de l'expérience terrestre sont semblables à l'eau du lac.*

*Ma destinée, les événements de ma vie
sont semblables à l'air rempli d'images
et d'influences qui se reflètent
dans l'eau de ma personnalité et la déterminent.*

*L'être véritable que Je Suis éternellement
est semblable au soleil et au feu du ciel
qui, des hauteurs les plus hautes,
anime et vivifie toute la création. »*

En prononçant chaque parole d'identification, il faut s'efforcer de parvenir à ressentir la vie intérieure de la terre, de l'eau, de l'air et du feu, ainsi que les rapports qu'ils entretiennent entre eux.

Il existe un rapport étroit et mystérieux entre la vie intérieure de l'homme et les phénomènes de la nature vivante. L'expérience la plus déterminante sur ce chemin d'éveil et de connaissance de soi est de parvenir à se ressentir dans sa personnalité comme de l'eau vivante et spirituelle. C'est la naissance à la vie intérieure qui donne une autre dimension aux désirs, aux sentiments, aux pensées. Le corps physique et les images du monde extérieur perdent leur monopole et passent au second plan. Les états d'âme

LE LÂCHER-PRISE

plus subjectifs sont pris en compte car on peut s'apercevoir que ce sont eux qui modèlent le corps physique.

A l'image d'un rocher sculpté par le ressac de la mer, le corps physique est modelé par l'eau spirituelle du moi. Celui qui ne connaît pas cette eau est semblable à un navire sans gouvernail, il laisse le monde extérieur se déverser en lui sans contrôle. Son moi est fabriqué de toutes pièces et il en est dépossédé à son insu.

Nous touchons là à de grands mystères dignes d'intérêt et à approfondir. La dignité de tout homme venant en ce monde est d'atteindre l'autonomie du moi afin d'être capable de choisir et de discerner. L'éveil de la vie intérieure est donc une des choses les plus essentielles au monde dans la vie d'un homme et de tous les hommes. En s'emparant de l'eau d'un homme, on s'empare de l'homme entier.

Aucun homme ne doit être dépossédé de son moi. Toutes les influences qui visent à amoindrir le moi humain doivent être écartées du développement de l'homme et de la culture.

J'insiste sur ce point car à notre époque on fait souvent l'inverse. C'est à chacun de

il existe
un rapport
mystérieux entre
la vie intérieure
de l'homme
et la nature
vivante



développer une vigilance aimante et surtout de prendre soin de son eau.

Un lac qui a été vidé de son eau, est-ce un lac ?

Un lac dont l'eau est polluée par toutes sortes de produits étrangers à sa vraie nature, est-ce un lac en bonne santé ?

La deuxième leçon consiste à s'intéresser à l'eau de ton moi, à la rendre vivante, à la purifier.

Si on se place du point de vue de l'eau qui porte la conscience du moi, le corps physique apparaît comme imbibé d'eau et façonné par elle, aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur. Le corps est de l'eau condensée, matérialisée. Par lui, le moi peut être tissé et peut se manifester sur le plan physique.

Le corps physique est l'instrument merveilleux d'un corps plus subtil que nous allons appeler le corps d'eau. Ce corps d'eau est le porteur de la personnalité et de la conscience de soi. Cette personnalité est constituée par les images qui s'impriment dans l'eau. Beaucoup plus large que le corps physique, il l'entoure et le pénètre. Apprends à rendre ce corps présent à la conscience tout simplement en y pensant. Il est la vie qui circule dans tes membres, dans tes organes, dans tes sens, dans tes perceptions, donc dans tout ton être.

Invisible à l'œil physique, il te fera pénétrer dans le monde invisible, fera apparaître tes pensées, tes sentiments, tes désirs, ton moi comme des êtres et influences invisibles. Il te montrera comment l'invisible devient visible grâce au corps physique et comment les initiés tournent leur corps

LE LÂCHER-PRISE

d'eau vers les influences les plus bénéfiques pour ensuite agir sur la matière par l'intermédiaire de leur corps physique devenu le véhicule de l'esprit. C'est de cette façon que le Verbe de Dieu, le Christ se fait chair et habite parmi nous.

Le corps physique aime être pénétré par l'eau pure du corps de vie. Il y trouve la santé parfaite.

Le premier exercice consiste à se concentrer sur la force qui met le corps physique en mouvement. Cette force est invisible, elle est contenue dans le corps d'eau. Elle correspond à l'eau qui touche le fond du lac. On peut l'appeler désir ou volonté. Le désir et la volonté sont une seule et même force : l'une est inconsciente, l'autre est rendue consciente. La force qui anime le corps physique est plus ou moins consciente suivant le degré de pureté et de transparence de l'eau. Si l'eau est sale, le fond du lac est plongé dans l'obscurité.

Alors, l'homme est dominé par des désirs et mobiles inconscients, inoculés par l'intelligence aveugle et mécanique du monde extérieur. Il est dépossédé de la conscience de son moi et il est transformé en automate. Prendre conscience de ses mouvements, apprendre à bouger consciemment, à exécuter des gestes emplis de sens,

*Le corps est
l'instrument
merveilleux d'un
corps plus subtil,
le corps d'eau*



d'intelligence, de beauté et surtout cultiver la souplesse sont des techniques de purification, d'éveil et de bonne vie¹.

Si tu veux lever ton bras, tu n'as qu'à vouloir, puis agir, et ton corps obéit : c'est l'œuvre de la volonté. Il faut que tu prennes conscience que c'est en utilisant l'eau de ton lac, de ton moi que tu parviens à animer le corps et à le transformer en instrument de l'esprit.

Lorsque tu parles, bouges et agis, regarde toujours l'état de ton eau intérieure, discerne qui parle, qui bouge, qui agit à travers toi, dans quel but, pour quel motif.

Le deuxième exercice consiste à être conscient de ses mouvements, intérieurs et extérieurs.

Le troisième exercice consiste à percevoir les états d'âme, les sentiments, les émotions. Ils agissent puissamment aussi bien à l'intérieur qu'à l'extérieur de soi. Ils correspondent à l'eau intermédiaire se trouvant entre le fond et la surface et ils ont la particularité de donner leur coloration à l'eau.

Certains états d'âme nous suivent toute notre vie. Ils sont comme un décor, un arrière-plan permanent de l'âme. D'autres sont passagers. Soit ils empoisonnent l'eau de la vie, soit ils la rendent belle et joyeuse.

L'homme n'est pas destiné à vivre toujours dans le même état d'esprit, il peut changer le décor de son âme. L'harmonie est une très belle toile de fond.

Le quatrième exercice consiste à percevoir les pensées comme des êtres vivant et agissant en soi. Tous les hommes pensent, mais la perception de la pensée dans le corps

1 - Pour approfondir ces techniques, lire le livre du même auteur : « Le corps créateur d'énergie » aux Editions Ultima/Cœur de Phénix. (Note de l'Editeur)

LE LÂCHER-PRISE

d'eau permet de rendre la pensée consciente et libre. Par elle, l'homme atteint la surface de l'eau, là où les rayons du soleil peuvent entrer en contact avec elle et la féconder. Beaucoup ont parlé de supprimer le mental, la pensée, mais l'enseignement du lac dit le contraire : il faut rendre la pensée consciente et l'unir à l'infini. C'est par la pensée que le Divin entre dans l'homme. Elle est la surface de son lac. Par elle, il peut capter la beauté de l'univers. Lorsqu'un rayon de soleil entre dans la pensée, il la rend consciente et lumineuse. La pensée lumineuse se transmet à l'eau des sentiments qui deviennent eux aussi conscients et chaleureux. La chaleur du cœur se transmet à l'eau de la volonté qui, dans les profondeurs, met le corps physique en mouvement. Le corps physique transmet à son tour le divin et le monde se transforme, il devient beau, parfait.

Le soleil spirituel rend l'eau consciente. La tâche de l'homme est de préparer l'eau de son moi afin d'en enlever toutes les influences étrangères malsaines. Alors la lumière peut le pénétrer et l'illuminer.

Le cinquième exercice consiste à créer consciemment

*Regarde toujours
qui parle,
qui bouge,
qui agit
à travers toi,
dans quel but,
pour quel motif*



une pensée avec suffisamment d'intensité pour qu'elle imprime l'eau de ta personne. Pendant plusieurs jours, pense sans cesse à l'harmonie.

Pense « harmonie » en te levant le matin, en travaillant, en mangeant, en te promenant, en te couchant, en dormant.

Réserve-toi quelques moments de calme et imprime la pensée « harmonie » dans l'eau de ton lac.

Rends ta pensée vivante et belle. Qu'elle devienne comme un appel à l'harmonie.

Laisse un sentiment d'harmonie grandir doucement en toi comme un état d'âme.

Fais en sorte que ta pensée devienne sentante et que par elle tu goûtes l'harmonie.

Laisse alors cette pensée sentante devenir progressivement une expérience intérieure vivante : tu es l'harmonie, tu la connais parce que tu es en harmonie avec le Tout.

Un homme peut parler toute sa vie d'harmonie sans jamais la connaître, ni avoir fait un seul geste harmonieux, tout simplement parce qu'il n'est pas né à la vie intérieure et qu'il a laissé l'eau de sa personne à l'abandon. La vie intérieure est la clé de toute connaissance réelle. Pour connaître, il faut vivre, il faut être soi-même la chose connue.

Grâce à l'eau de son moi, l'homme peut être tout ce qu'il peut imaginer. Le sommet de toute connaissance c'est d'être Dieu, car il est la source du Tout. Etre Dieu, c'est être soi dans le sublime.

Tourne ta pensée vers l'idée la plus haute de Dieu. Forme consciemment cette pensée en l'eau de ta personne.

LE LÂCHER-PRISE

Ressens la présence de Dieu omniprésent.

Fais l'expérience de cette pensée, profondément ressentie, jusqu'à la vivre et la mettre en mouvement. Ne cherche pas dans l'idée de Dieu quelque chose de différent de toi-même.

Ton existence confirme la source de l'existence.

Tes sentiments prouvent la source de l'harmonie.

Ta pensée démontre la source du savoir.

L'eau de ton lac montre que l'eau existe.

Tu es ce que tu conçois.

Tu es ce que tu penses.

Tu es ce que tu sens.

*Tu es ce que tu es, ce que tu vis,
ce que tu expérimentes.*

Tu es ce que tu fais, ce que tu dis, ce que tu réalises.

Tu es cela.





L'entrée sur le chemin intérieur



L'entrée sur le chemin intérieur

La méditation assise auprès d'un lac apprend à l'homme qu'il n'est pas seulement un corps physique (corps de terre), mais qu'il a en lui d'autres corps plus subtils et invisibles : un corps d'eau, un corps d'air, un corps de feu.

Le corps de terre permet la perception objective des êtres et des choses.

Le corps d'eau apporte la vision imaginative, la pensée spirituelle.

Le corps d'air donne accès à l'inspiration céleste.

Le corps de feu se manifeste par l'intuition et la connaissance directe.

Chacun de ces corps est très complexe, ainsi, le corps physique contient de l'eau, de l'air et de la chaleur. Les autres corps sont aussi bien structurés que le corps physique.

L'humanité actuelle étudie de plus en plus profondément le corps physique. Des essais sont faits sur le corps d'eau à travers la psychologie. Ceux qui s'intéressent aux phénomènes de la réincarnation touchent le corps d'air, alors que la véritable spiritualité permet d'atteindre le corps de feu. Quoi qu'il en soit, pour l'instant toutes les consciences sont polarisées sur le corps physique. Il a le

monopole de l'attention au détriment des autres corps. Cela produit un déséquilibre évident.

Le corps d'eau lui aussi est connu, mais il est totalement assujetti aux besoins du corps physique. Cela atrophie ses capacités, comme si un lac était engorgé par la vase, à tel point qu'il n'y aurait plus d'eau en lui.

La première étape de l'initiation est de libérer le corps d'eau de l'emprise envoûtante du corps physique. C'est là une des grandes clés du développement harmonieux de l'homme.

Dans toutes les traditions saintes des peuples, cette étape apparaît avec le port de la robe du disciple spirituel. Elle signifie que l'homme s'est mis en chemin pour la conquête de lui-même. Elle représente le corps d'eau purifié du corps de terre et uni au corps d'air. Alors les désirs, les sentiments, les pensées ne sont plus aveugles et inconscients, mais ils ont été libérés de la domination des sens pour devenir conscients et capables de recevoir des influences, des images, des inspirations ne venant pas du monde extérieur.

Si on réfléchit à tout ce qui est dit ici, on s'aperçoit que nous avons fabriqué une société de consommation reposant essentiellement sur la nécessité d'éprouver un besoin d'acheter. Ainsi, par la science magique de la suggestion et de l'hypnose, on a fait naître chez les individus des besoins artificiels, leur laissant croire qu'ils décidaient eux-mêmes. L'individu éprouve un besoin, un désir et cherche à le satisfaire en pensant que c'est le sien, incapable de prendre du recul pour discerner d'où vient ce désir et qui a

LE LÂCHER-PRISE

planté cette semence dans son jardin intérieur. Son corps d'eau n'est pas suffisamment développé. Il est bien triste de constater que, dès qu'un homme vient au monde, une nuée de moustiques et de parasites l'entourent et cherchent à lui voler son trésor de lumière. La plus haute protection pour lui est d'apprendre à s'asseoir en silence sur le sol et à cultiver le calme-serein. Avec lui le corps d'eau peut récupérer son autonomie et tous les désirs fabriqués se posent sur le sol.

Du grand calme apparaît l'harmonie des sentiments, puis la clarté de pensée, non pas une pensée que le monde connaît, mais une pensée qui naît uniquement dans l'eau libérée du corps physique. Cela donne une pensée vivante, consciente, clairvoyante, capable de contempler les secrets, la sagesse des mondes spirituels. Elle est l'aboutissement du développement du corps d'eau car elle est capable de s'unir avec le corps d'air. Dans les enseignements des mystères antiques, un élève parvenu à ce degré de développement était appelé « Vierge¹ », car il avait retrouvé son âme des origines.

Du grand calme
apparaît
l'harmonie
des sentiments,
puis la clarté
de pensée



1 - Du même auteur, lire : « Marie, la Vierge essénienne » paru aux Editions Ultima/Cœur de Phénix. (Note de l'Editeur)

Lorsqu'une vierge (le corps d'air) s'unissait avec le corps de feu, on disait qu'elle était fécondée par le Saint-Esprit et qu'elle allait engendrer sur la terre un fils de Dieu, un Christ, la conscience de l'homme véritable.

Si tu regardes le monde avec ce nouveau point de vue, tu découvriras beaucoup de choses amusantes et captivantes. Ce qui caractérise l'homme, c'est d'être formé d'un corps physique et d'une vie intérieure : pensée, sentiment, volonté. Mais, à bien y regarder, pensées, sentiments et volonté ont été entièrement mis au service des besoins physiques de l'homme et pour leur développement exclusif. Par exemple, aujourd'hui on parle de développement économique, mais plus de sagesse. La pensée aime la sagesse. C'est en elle qu'elle trouve son accomplissement. Mais l'homme se moque de cela et se sert de son intelligence pour fabriquer des bombes. Voilà encore un exemple de force mentale détournée. L'individu pense que tout cela est trop compliqué et ne le concerne pas, et pourtant lui aussi abdique sa nature essentielle, son immortalité, sa conscience supérieure, il est pris dans la masse à son insu.

S'asseoir sur le sol est une nécessité.

La difficulté vient du fait que l'on est inconscient de ces mystères. Sur la terre, le chemin de l'homme est celui de l'éveil. Il faut s'analyser pour gagner de la force. Si tu désires quelque chose, ta pensée te dit comment l'obtenir, tu mets ta volonté en mouvement et ton corps exécute. Tu as besoin d'argent, tu vas travailler. La majeure partie de ces processus sont inconscients.

LE LÂCHER-PRISE

Maintenant, place devant ton imagination un homme qui passe sa vie à satisfaire uniquement des besoins nés du corps et du monde extérieur. Essaie d'imaginer, de penser son corps d'eau. Ses désirs sont tournés vers l'extérieur, il est inconscient de lui-même. Il sait qu'il a un moi, une personnalité, uniquement par rapport à son corps physique. S'il a un beau corps, une superbe voiture, un bon travail, un gros compte en banque, il se sent important...

Pense à cet homme sans le juger et sans te sentir supérieur ou différent de lui. La notion de supériorité n'existe pas pour un élève spirituel authentique.

Essaie de percevoir comment est l'eau en lui et autour de lui.

Tu pourras constater à quel point ses pensées, ses sentiments, sa vie sont embourbés dans la vase. Pense à un homme animé par un sens moral, non seulement inné, mais profondément cultivé dans les sentiments. Il a le sens de l'honneur, de l'amitié, de la solidarité, de la fraternité, de l'entraide, de la bonté, de la dignité de l'homme et il conforme ses actes, sa vie à ce code intérieur. Perçois comment son corps d'eau est plus large, plus coloré, plus limpide, plus dynamique. Mais

*Les difficultés
viennent du
fait que l'on est
inconscient*



surtout, efforce-toi de percevoir par toi-même comment ses impulsions morales ne viennent pas du monde extérieur mais sont la manifestation de l'âme humaine qui n'est pas née de la terre. A travers la morale, lorsqu'elle est sincère et pure, nous avons la manifestation de quelque chose qui entre dans le monde mais qui ne vient pas de lui. C'est un don de l'âme humaine à la terre.

Bien sûr, l'homme prisonnier du corps de terre, le matérialiste pur et dur, éprouve un sentiment de haine devant une telle impulsion morale. Il se sent rabaissé : elle le renvoie à lui-même et il fera tout pour la tourner en dérision, la salir, la dénaturer et surtout l'asservir à ses besoins. Malgré toutes les déformations malsaines que les hommes modernes ont fait subir à la morale, il n'en reste pas moins l'évidence que, dans son lieu d'origine, elle est pure et inviolée. Lorsqu'elle se manifeste à travers un homme sincère, elle est le triomphe du corps d'eau sur le corps de terre malade. La terre a soif d'une morale humaine pure. Tout ce qui est vraiment humain dans le monde a été inspiré par des êtres de cœur animés d'une morale supérieure.

Une morale dominée par des lois physiques, des obligations est laide. Aucune loi physique dans la nature ne nous parle d'obligation morale. Aussi, une morale naissant dans le moi de l'homme qui se considère comme une âme et s'éveille à la réalité des lois sacrées du monde spirituel est belle au-delà de toutes limites.

L'animal se jette sur sa proie mais l'homme, lui, résiste à la bassesse, il triomphe des appétits brutaux par la force

LE LÂCHER-PRISE

de son corps d'eau uni à l'âme de son cœur spirituel. Bien sûr, sans spiritualité, une telle morale est absurde, sans fondement, elle traduit une lâcheté, une superstition, un atavisme inconscient. L'homme ne peut avoir aucune dignité, aucune grandeur puisque tout finit par pourrir et disparaître.

En te concentrant sur la vie intérieure d'un homme animé par une impulsion morale authentique, tu pourras commencer à percevoir le corps d'eau et l'importance de la culture libre d'une vie intérieure saine et lumineuse. Dans tous les peuples, on appelle disciple un homme qui suit un chemin spirituel pour indiquer la nécessité de la discipline. L'homme qui entre dans le monde spirituel découvre une loi morale qui est juste et bonne. C'est une loi immuable et sacrée de l'amour et du cœur sur laquelle est fondé l'enseignement initiatique.

Un disciple est celui qui a perçu par lui-même la beauté et la justesse de cette loi morale et qui décide librement d'en suivre les règles sacrées. Il entre dans la discipline, dans le travail sur soi. C'est un chemin de purification, c'est pourquoi le baptême par l'eau a toujours été indiqué. Nous retrouvons le corps d'eau. Personne ne peut

*L'homme
qui entre dans
le monde spirituel
découvre une loi
morale
qui est juste
et bonne*



adhérer à une loi morale imposée de l'extérieur, c'est une stupidité du point de vue de la science de la floraison de la conscience humaine. Tout doit être basé sur l'éveil du corps d'eau, de la vie intérieure du moi. Aussi, en renonçant à certaines choses, le disciple ne perd rien, il gagne plus de force et de conscience dans son corps d'eau. Le monde, qui a délaissé le corps d'eau, proclame que c'est une idiotie, mais le disciple, lui, sait par expérience qu'il est sur le chemin juste.

Si le corps d'eau était une stupidité, alors il n'y aurait pas de cœur humain, pas de dignité de l'homme, pas de justice, pas d'amour supérieur, pas d'intelligence dans le monde...

Tout ce qui est précieux en l'homme est lié à cette impulsion morale spirituelle ne venant pas du monde, mais qui parle de l'âme éternelle et d'un amour supérieur. Cette impulsion morale peut triompher de la mort et de l'inconscience, elle permet à l'homme de gagner son être véritable.

Autant le moi né de la terre peut devenir d'une grande beauté lorsqu'il est lié à cette manifestation morale et spirituelle de l'âme éternelle, autant il peut être laid, repoussant, hypocrite et inhumain lorsque ce monde moral est absent.

Un acte immoral est dégradant pour l'humanité et la terre.

Un acte moral est beau, noble, il manifeste le royaume spirituel jusque dans la réalité physique. Maintenant, place devant ton imagination un homme dont la vie intérieure est animée par un haut et noble idéal. Cet homme a uni

LE LÂCHER-PRISE

sa pensée aux hautes et éternelles idées. Il est capable de vivre en pensée les idées de la justice, de l'amour, de la beauté telles qu'elles sont « en haut » dans leur perfection. Il est aussi capable de percevoir ces mêmes idées incarnées par les hommes sur la terre. Il sait qu'elles sont loin d'être parfaites.

Il peut contempler la perfection du ciel et l'imperfection de la terre en devenir. Cet homme est un initié, son corps d'eau est parfaitement développé, il a atteint le degré de la pensée imaginative et consciente. De lui coulent des forces, des lumières, des impulsions morales qu'il fait entrer à travers son corps dans l'âme de la terre et de l'humanité. Il est prêt à développer son corps d'air que le monde ne connaît pas. Cela aura pour effet d'acquérir la continuité de conscience. La nuit, pendant son sommeil, sa conscience, la flamme de son moi terrestre ne s'éteindra pas, mais pourra rejoindre la patrie des origines, la terre de lumière, le jardin d'Eden, la Hiérousalem céleste. Ce sont là des mystères sacrés.

Place ces trois hommes devant ta pensée et efforce-toi de percevoir, de sentir leur vie intérieure.

*un acte moral est
beau, noble,
il manifeste
le royaume
spirituel jusque
dans la réalité
physique*



L'un agit, met en mouvement son corps physique pour satisfaire un besoin inconscient né du monde extérieur.

L'autre réalise un acte issu d'une impulsion morale spirituelle qu'il a captée avec son cœur et son âme. Des sentiments de justice, d'amour, de bonté, de dignité vivent en lui. C'est un disciple spirituel.

Enfin, le troisième oeuvre pour bâtir sur terre le royaume de la lumière, la perfection du Père céleste qu'il a contemplée « en haut » au moyen de sa pensée unie au monde des idées pures. C'est un initié.

L'acte peut être identique dans l'aspect physique, mais il faut, hélas, constater que, dans le monde réel, il ne l'est pas.

Le premier est prisonnier de la vase.

Le second se trouve dans l'eau intermédiaire. Il a conscience de l'eau et donc de la nature spirituelle de l'homme.

Le troisième est à la surface, il possède la faculté de recevoir les images du royaume supérieur, de communier avec l'air, le feu, la chaleur, de s'élever dans l'air, de devenir nuage, c'est-à-dire de sortir du faux-soi, de devenir impersonnel. Il est capable de penser par lui-même et de sortir du filet si savamment tissé de l'éducation moderne. Ce filet est beaucoup plus puissant qu'on ne le pense et je vous en parle pour en écarter certaines mailles. Mes paroles doivent être considérées dans ce sens. Elles ne sont que des germes d'une autre conscience, d'une nouvelle perception du monde qui doit se développer de plus en plus dans l'humanité.



Le pouvoir de la pensée consciente



Le pouvoir de la pensée consciente

Nous avons vu ce qui différencie un matérialiste d'un spiritualiste : le deuxième a pris conscience d'une façon ou d'une autre de la réalité du corps d'eau, de l'homme intérieur.

Ce corps est constitué par les désirs, les ressentis et les pensées. Le sommet de son développement réside dans une pensée rendue spirituelle, que le monde ne connaît pas, pensée qui contient de la volonté, des sentiments, de l'intelligence, ouvrant la perception des mondes invisibles, c'est-à-dire plus subtils.

Bien sûr, tout le monde pense ! La pensée est un processus vivant qui emplit l'air et le monde. Le matérialiste pense, sent, veut d'une façon passive, morte, semi-consciente.

Pour éveiller l'homme intérieur, il faut apprendre à se concentrer sur sa pensée afin de la faire apparaître. C'est un processus d'auto-éveil. Si tu te concentres sur quelque chose, tu l'éveilles.

Il faut apprendre à penser consciemment :

- Premièrement, en étant conscient des pensées qui viennent te visiter.
- Deuxièmement, en t'entraînant à former des pensées conscientes et dynamiques.

LE LÂCHER-PRISE

- Troisièmement, en unissant ta pensée consciente à une idée éternelle, impersonnelle et spirituelle.

Le premier processus permet la purification de ton corps d'eau. Le deuxième produit son renforcement. Le troisième conduit à l'illumination.

Lorsque l'homme intérieur sera illuminé, tu goûteras une joie, une vie, une inspiration, une beauté qui ne viennent pas de ce monde.

L'homme qui ne sait pas penser ne fait que remuer la vase au fond du lac. Cela empeste l'air et pollue l'eau de la conscience et de la vie. Alors les souffrances, les pleurs et les grincements de dents apparaissent. En rendant la pensée consciente, il s'aperçoit qu'il a laissé entrer en lui des pensées non conformes à la bonne vie, à l'amour, à la justice. Il décide de se surveiller et de former consciemment des pensées l'unissant aux régions supérieures de l'intelligence et de la paix. Alors tout en lui et autour de lui se transforme.

Il faut enfin comprendre que sur terre on ne peut agir n'importe comment, sans respect, sans conscience et qu'il en est de même pour la pensée. En général, les hommes surveillent leurs actes, mais ils se laissent aller dans leurs pensées. L'homme intérieur et son corps liquide s'éveillent par ce processus tout simple d'apprendre à vivre la pensée comme une chose réelle.

Pense consciemment la pensée : « Je pense », puis éveille-toi de l'intérieur.

Ressens consciemment la pensée : « Je pense », puis éveille-toi de l'intérieur. Entre dans l'écoute silencieuse et attentive.

Vis et expérimente consciemment la pensée : « Je pense », puis éveille-toi dans le silence intérieur.

Par ta conscience et ta volonté, donne de la force à ta pensée, rends-la vivante, agissante. Tu la sentiras couler en toi et autour de toi comme un nouveau flux d'énergie. Ton corps va devenir plus souple, tes mouvements plus doux, ton humeur plus sereine, ta conscience plus fine. Pour commencer, il ne faut pas choisir des pensées compliquées, mais plutôt apprendre à simplifier la pensée. Il ne s'agit absolument pas d'un développement intellectuel, mais d'une simplification. Il faut laisser de côté notre éducation. La pensée doit être la plus épurée possible, elle doit tendre vers la communication avec l'idée. Ainsi naît la flamme de l'intelligence vraie qui illumine l'homme entier. La fausse intelligence n'est qu'une mémoire artificielle coupant l'homme de son origine, de sa profondeur et de ses hauteurs. Elle en fait un être abstrait, décalé, désaxé, un étranger à lui-même et au monde.

Se promener dans la nature vivante en se vidant des pensées, des sentiments, des désirs du monde est un très bon exercice. Il faut se laisser emplir par les formes, les couleurs, les parfums de la nature en étant

*L'homme
qui ne sait pas
penser ne fait
que remuer la vase
au fond du lac*



LE LÂCHER-PRISE

vide de pensée. Au bout d'un moment, on peut ressentir un bien-être, une joie, un ressourcement entrer en soi. La nature est emplie de belles pensées et le corps d'eau aime communier avec son âme pure rayonnant l'intelligence de Dieu. Alors une pensée peut naître en soi : « La lumière du soleil donne force et éclat aux couleurs ». Il faut accueillir cette pensée et la porter en soi. Il faut la penser fortement comme si elle contenait la solution d'une énigme vitale. En réalité, elle est la porte qui permet d'entrer dans le corps d'eau, dans le monde spirituel et invisible. Au bout d'un moment la pensée disparaîtra et son âme se manifestera.



L'âme de la pensée, c'est cela le corps d'eau.

La clé de la réussite est dans la candeur et la simplicité. Je le répète ici car notre éducation intellectuelle et universitaire nuit à un développement sain et respectueux de l'homme intérieur en constituant une sorte d'agression dont il faut absolument se préserver pour ne pas faire fausse route dans l'exercice. Il est nécessaire de se présenter avec candeur devant la pensée, de ne pas être présomptueux et penser tout savoir sur tout. Ce genre de savoir utilise la pensée morte. Il nous faut une pensée vivante. Il faut cultiver en soi le désir candide d'apprendre, le feu enthousiaste pour l'apprentissage de la connaissance inspirée. La réponse doit venir de l'intérieur. C'est le développement des sens intérieurs du corps d'eau qui permet de trouver l'âme d'une pensée. C'est l'âme qui ouvre la porte du monde

spirituel à la conscience humaine. Il faut par conséquent accepter d'être ignorant envers le monde invisible et donc se laisser prendre par la main, se laisser guider par la pensée lumineuse vers la sagesse du monde.

Il est nécessaire que la pensée émane de la nature vivante car de telles pensées sont pures et conduisent vers la pureté. Par exemple, si tu penses simplement la pensée « pureté », peut-être va-t-elle faire remonter en toi des formes-pensées de ton éducation religieuse, culturelle ou philosophique. C'est une certaine façon de remuer la vase. Il ne faut pas que les inspirations remontent, elles doivent plutôt descendre des hauteurs immaculées. Seule l'eau qui émane de la Source peut renouveler l'eau de ton lac.

Ainsi, au lieu de « pureté », il vaut mieux choisir la pensée : « La source qui jaillit de la haute montagne est pure ». De cette façon, l'intelligence de la nature protège ta pensée et ton exercice peut véritablement porter des fruits nourrissants.

Unir sa pensée à celle de la nature est un puissant moyen de vivifier l'homme intérieur et son corps d'eau. Avec de l'entraînement, l'homme intérieur devient aussi réel que l'homme extérieur. Les pensées deviennent des êtres à part entière et la qua-

*La nature
est emplie
de belles pensées
et le corps d'eau
aime communier
avec son âme*



LE LÂCHER-PRISE

lité de l'air, du climat social, de l'atmosphère spirituelle prend une importance capitale. L'air est rempli de pensées. Elles circulent à travers lui et pénètrent dans le corps subtil de l'homme. L'homme intérieur se sent vivre à l'intérieur de tout ce qui l'entoure, de tout ce qu'il approche. C'est la sagesse qui le protège et lui permet de maintenir une harmonie dans sa structure.

De même que le corps physique perçoit les objets qui l'entourent et se situe par rapport à eux, le corps de pensée perçoit non seulement l'intérieur des choses et des êtres, mais aussi la force qui les unit et l'influence qui émane d'eux. Ainsi, pour lui, une parole de mensonge n'a pas la même valeur qu'une parole de vérité. Un homme dit : « Dieu est amour » et il prononce une vérité. Un autre dit la même parole, pourtant c'est un mensonge dans l'âme de cet homme. Le corps d'eau le perçoit tout en comprenant pourquoi ce mensonge est prononcé et cette compréhension lui donne la capacité de grandir en sagesse.

Je ne vais pas m'étendre sur ce que perçoit celui qui a développé l'homme intérieur, chacun le découvrira en le faisant fleurir en soi. L'important est de rendre la pensée consciente, dynamique, vivante, et d'introduire en soi, tous les jours, des pensées lumineuses, pures, bénéfiques, sages, qui émanent de la nature vivante et de son intelligence cosmique. Contempler les étoiles, le lever du soleil, un arbre, un cours d'eau peut favoriser l'éveil de l'homme intérieur. Il ne faut pas simplement regarder avec les yeux, il faut aussi penser et voir en pensée.

En regardant les étoiles, « pense » les étoiles et rends ta pensée vivante : il y a en elles un mystère que seule ta pensée peut traverser. Transforme ta pensée en instrument de connaissance. Efforce-toi de percevoir les choses à travers elle. Sois convaincu que par son intermédiaire tu peux t'unir à l'intelligence cosmique et atteindre une connaissance directe et subtile des choses. C'est l'intelligence cosmique qui t'a offert la pensée comme un bien précieux et grâce à lui tu peux ouvrir toutes les portes et devenir toi aussi créateur. Une simple pensée peut ouvrir les portes de l'enfer ou du paradis. L'homme qui pense n'est pas un être isolé, mais sa pensée s'unit instantanément à toutes les pensées similaires, faisant venir vers lui des influences magiques qui font de lui un agent de la souffrance ou du bonheur. La pensée n'est pas rien. Croire le contraire, c'est abdiquer le moi humain, l'âme et la responsabilité individuelle.

On peut voir la beauté dans un homme qui pense en harmonie cosmique, la laideur dans celui qui a abdiqué l'homme spirituel ; en perdant son aura de protection, toutes

un homme dit :
« Dieu est amour »
et il prononce
une vérité.
un autre dit la
même parole,
pourtant c'est
un mensonge
dans son âme



LE LÂCHER-PRISE

sortes de bestioles peuvent alors entrer en lui et le dévorer. C'est cela la souffrance : être dévoré par des pensées et des états d'âme négatifs.

Qu'elles soient belles ou laides, intelligentes ou stupides, toutes les pensées finissent par trouver le chemin de l'incarnation et par se réaliser en actes. Ainsi le monde est tel que les hommes le pensent, leurs pensées se réalisent. Aucun homme ne peut lutter contre la pensée malade, l'intelligence artificielle s'il n'est pas relié d'une façon consciente à la source spirituelle de la pensée vivante. C'est une décision individuelle et un acte qui doivent émaner de la libre volonté éveillée. Personne d'autre que toi ne peut te relier à cette source. L'homme intérieur t'appartient. Il est l'essence spirituelle de ton moi, de ta conscience, de ta vie.

La liberté réside dans le choix des pensées et la responsabilité en découle naturellement. Cette responsabilité est positive car elle sacre la dignité de chaque individu. En vérité, chacun porte en soi des pouvoirs magiques pour orienter sa destinée et participer à la vie collective du monde.

Le monde aussi possède un corps d'eau et c'est d'ailleurs pour cette raison que la terre est ronde. Le corps d'eau a cette tendance à rendre tout sphérique. Le noyau d'une pensée se développe toujours à partir d'une sphère.

A force de cultiver en soi des pensées, des sentiments, des désirs désordonnés, anarchiques, malades et inconscients, nous ne polluons pas simplement notre propre lac, mais nous influençons aussi le grand lac de la Terre-Mère, l'âme du monde qui devient à son tour un marécage empli de moustiques,

Une approche globale corps, âme et esprit

d'algues en décomposition, d'eau croupie. L'air devient irrespirable, les maladies se développent et se propagent.

Nous avons besoin de pensées saines, lumineuses, dynamiques, emplies de sagesse, de bonté, d'honnêteté.



La vie pour le Tout





La vie pour le tout

Lorsqu'un homme a développé son corps d'eau, il ne perçoit pas le monde de la même façon. Ce corps est beaucoup plus sensible à la réalité des mondes invisibles, subtils, spirituels. Pour lui, le hasard n'existe pas car tout a un sens, tout est empli d'intelligence, d'âme, de volonté, de vie. Une simple pensée est un être à part entière avec sa conscience, son existence, sa volonté, sa destinée. Aussi petite soit-elle, elle produit des mouvements lorsqu'elle vient se poser sur la surface du corps d'eau. L'homme intérieur est construit avec de telles pensées.

De même que le corps physique est enveloppé d'une peau sensible au monde objectif, le corps d'eau est particulièrement sensible à la réalité du monde subjectif. Lorsque l'homme extérieur veut bouger le bras pour attraper un objet, il peut le faire. Lorsque l'homme intérieur veut toucher le sommet d'une montagne alors qu'il est dans la vallée, ou s'il veut s'unir à l'être de la paix dans le monde, il peut le faire.

Son rayon d'action est beaucoup plus vaste. Dans toutes les cultures, il a engendré la science et l'art magique. On reconnaît facilement une civilisation qui perd son corps d'eau dans le fait que la magie de la vie disparaît de son

LE LÂCHER-PRISE

âme. Elle devient une terre aride, sèche, impropre à toute culture.

Le corps de l'homme intérieur est tissé de pensées magiques, clairvoyantes, intelligentes, ce qui le rend capable de vivre des expériences indépendantes des sens de l'homme physique. Les rêves sont souvent des expériences vécues dans le corps d'eau. Lorsqu'ils sont trop influencés par la vie du corps, ils sont inspirés par le fond du lac. Lorsque la vie intérieure est dynamique, alors ils peuvent devenir lumineux, conscients, colorés, emplis de sens et se transformer en de véritables expériences conduisant à l'acquisition de la sagesse.

A l'image des rêves, les pensées peuvent être mortes, totalement inconscientes dans la vie d'un homme, le harceler, l'angoisser à l'image d'un mauvais rêve, ou encore l'inspirer, le conduire, l'enseigner. Elles peuvent devenir conscientes, clairement perçues, lumineuses, intelligentes, colorées, dynamiques.

Le corps d'eau montre que les pensées nous entourent, qu'elles flottent autour de nous. Ensuite, il permet de discerner les pensées, c'est-à-dire de percevoir leur degré d'intelligence, de sensibilité, de volonté. Ont-elles été engendrées par des hommes ou par des dieux ?

C'est la luminosité d'une pensée qui indique son degré d'intelligence.

Sa couleur révèle sa sensibilité.

Son intensité vibratoire traduit sa volonté, son dynamisme, sa force d'énergie.

Bien sûr, il faut garder à l'esprit que, dans le corps d'eau, l'illusion et le mensonge sont encore possibles. Un

magicien habile, un homme politique peuvent très bien, par la persuasion, rendre un semblant d'intelligence à une pensée absurde. C'est lorsque l'homme parvient jusqu'au corps de feu que l'illusion et le mensonge disparaissent en lui. Le corps d'eau permet de sortir du mensonge par la pureté intérieure. La pureté doit toujours être recherchée à l'intérieur de soi. C'est avant tout un état d'être. Le Maître disait à ce sujet : *« Avant de vouloir retirer le brin de paille dans l'œil de ton voisin, retire d'abord la poutre qui est dans le tien »*.

Le corps d'eau aime la pureté et le travail sur soi qui va dans le sens d'une purification. Plus nous dépistons le mensonge dans notre vie intime, moins il peut avoir de prise sur les sens et perceptions extérieurs du corps d'eau. Le mensonge intérieur, intime est semblable à une poutre dans notre œil, déformant la perception de la réalité. Notre attention est détournée vers la paille du voisin et nous ne savons plus où est l'essentiel dans la vie. Si l'homme est sincère, le développement du corps d'eau lui apporte une nouvelle intelligence qui se manifeste en premier lieu par une nouvelle compétence à juger les êtres, les choses, les situations avec un point de vue plus élevé, plus impersonnel, plus objectif.

Le corps d'eau
montre
que les pensées
nous entourent,
qu'elles flottent
autour de nous



LE LÂCHER-PRISE

La capacité à juger détermine notre aptitude à appréhender les événements de la vie d'une façon juste ou fausse. Cette faculté est essentielle car d'elle émanent l'intelligence, la raison, l'amour et toutes les qualités faisant la beauté de l'âme humaine. Le Maître nous dit que cette faculté est rendue malade dans l'homme par une poutre qui lui obscurcit la vue. Avant de juger l'autre, juge-toi toi-même, redresse-toi, occupe-toi de toi. L'enseignement essénien place le développement individuel comme fondement de la communauté humaine.

Si on compare les deux perceptions du monde : celle de l'homme intérieur et celle de l'homme extérieur, on peut comprendre la sagesse cachée dans les paroles du Maître de l'amour.

L'homme extérieur se considère comme parfait, il tire son jugement de son propre fond, de sa propre personne. L'homme intérieur se considère comme un lac, il a de l'homme et du monde une vision spirituelle.

Le fond du lac est son corps physique. L'eau du lac est son moi terrestre.

L'air au-dessus du lac représente la vie communautaire.

Le feu du soleil correspond au royaume de Dieu. Pour lui, le jugement personnel équivaut bien souvent à l'eau troublée du lac. C'est cela la poutre dans l'œil. L'homme intérieur se méfie de lui-même, de ses propres perceptions. Il sait faire la différence entre les pensées et sentiments émanant de son propre fond et ceux qui viennent des hauteurs immaculées. L'eau de son lac est alors emplie de clarté, de calme, de lumière, de sérénité, de justesse.

Un homme qui ne s'ouvre jamais à la sagesse qui plane au-dessus de tout égoïsme personnel est totalement inapte à juger.

La poutre dans l'œil, c'est ce qui émane de l'ego. Cela veut-il dire que l'ego doit être supprimé ? Bien au contraire, il faut le renforcer, le rendre transparent, l'élargir, de telle sorte qu'il puisse embrasser les régions supérieures de l'existence. Le Christianisme originel tout entier repose sur le développement de l'ego. Le Maître prend l'individualité Je-Suis comme témoin de la vérité : « *En vérité, je vous le dis* ». C'est l'ego, le Je qui manifeste la vérité. Il prend sa racine dans le corps d'eau, mais il est débarrassé de la poutre, c'est-à-dire de la vase. L'eau est devenue transparente, calme et elle est capable d'accueillir en elle la sagesse supérieure.

Lorsqu'un homme sent que ce ne sont plus ses propres remous de pensées égoïstes et limitées qui s'agitent en lui, mais qu'il est parvenu à penser en harmonie avec la grande pensée de Dieu, alors le jugement juste, l'intelligence vraie apparaissent et il se retrouve en accord avec la vérité.

Il s'aperçoit alors qu'il ne savait pas qui il était, que sa véritable identité, son véritable ego ne pouvaient être trouvés qu'en haut, dans le royaume

un homme
qui ne s'ouvre
jamais
à la sagesse
est totalement
inapte à juger



LE LÂCHER-PRISE

céleste et ensuite par une union du céleste et du terrestre, du grand et du petit.

Essaie de vivre cette expérience d'abandonner tes petites pensées pour t'ouvrir consciemment au courant de lumière de l'intelligence cosmique.

Laisse le cosmos, l'intelligence universelle penser en toi. Tu sentiras alors que ta pensée et ta vie personnelle fabriquées par le monde ressemblent bien souvent à une poutre dans ton oeil t'empêchant de voir et de prendre en compte toute une partie supérieure de ton être.

La vie personnelle est une réalité, mais la vie céleste l'est également. S'il n'y a plus de vie céleste, alors la vie personnelle perd toute sa valeur, son sens, sa beauté.

L'égoïsme prend tout son sens, sa beauté, sa valeur lorsqu'il s'ouvre à l'universel et à l'autre alors qu'il devient dangereux et malade lorsqu'il se replie sur lui-même. Un lac replié sur lui-même devient un marécage, une poutre dans l'œil, un jugement faux.

Les ronds dans l'eau, à la surface du lac, nous indiquent cette vie pour le Tout. Si tous les mouvements sont dirigés vers le fond, la vie se rétrécit. S'ils sont dirigés vers le haut, ils peuvent s'étendre à l'infini et goûter la vie céleste. Il n'est pas de plus beaux moments que ceux où l'individu parvient non seulement à participer à la vie céleste, mais aussi à être actif et à donner quelque chose de pur qui passe à travers lui. Ainsi l'ego est ennobli. Certains disent : « Quoi ? Vouloir changer le monde ? Mais, c'est de l'orgueil ! »

L'orgueil, c'est de vouloir enlever le brin de paille de l'œil de son voisin tout en ayant une poutre dans le sien.

Souvent, on veut transformer l'autre, mais c'est une fuite, on ne veut pas se regarder soi-même. L'autre nous dérange et on veut continuer à vivre sa petite vie tranquille. Les pensées célestes nous dérangent car elles nous remettent en question.

Il n'y a aucun orgueil à s'ouvrir à l'universel, à vouloir donner de la force en soi à la sagesse impersonnelle emplissant les mondes. Lorsqu'un homme agit en accord avec cette sagesse, son action se répand dans l'univers et lui-même prend part à la vie universelle. C'est un chemin d'éveil individuel et de responsabilité. Soit l'homme est responsable de l'univers, soit il n'est responsable de rien.

Déjà les Egyptiens, au temps des pharaons, disaient que s'ils n'accomplissaient pas leurs cérémonies sacrées, l'univers sombrerait dans le chaos. Aujourd'hui une telle pensée paraît naïve ou démesurée d'orgueil. La science initiatique nous montre qu'elle est juste, qu'elle incarne les bonnes façons d'être au monde pour un homme. Chacun doit s'ouvrir à l'universel et participer activement à la vie pour le Tout. Loin de faire perdre l'ego, une telle activité lui donne tout son sens, toute sa beauté, toute sa dimension.

L'ego humain a été élaboré par le cosmos pour embellir le monde : « Vous êtes le sel de la terre ». Si l'homme ne remplit

*Laisse le cosmos,
l'intelligence
universelle
penser en toi*



LE LÂCHER-PRISE

pas cette tâche, il fait entrer la maladie et la mort dans la nature. L'eau croupie d'un marécage peut donner la mort à ceux qui viennent la boire et être la cause de violentes épidémies en décimant des populations entières.

Une vie vécue uniquement pour soi est une illusion. L'ego est perdu. Il se trouve et s'accomplit uniquement dans la vie pour le Tout.

Supposons maintenant que nous prenions connaissance de l'enseignement de l'Ecole Essénienne, juste pour nous instruire, augmenter notre culture générale, et en discuter. Il faut reconnaître que cela ne nous mènerait pas très loin. Nous serions encore enfermés dans la vie limitée, dans le fond du lac. Par contre, recevoir les grandes idées de cet enseignement ancestral non seulement pour s'instruire soi-même, mais aussi pour y participer, pour en faire quelque chose capable de rendre la vie plus belle, plus lumineuse, cela pousserait à entrer dans le courant de la vie céleste.

La vision de l'homme intérieur révèle deux façons d'être égoïste. L'une est de vivre comme un petit lac séparé du monde, de ne penser qu'à soi, sans savoir qui est ce soi. L'autre est d'unir l'eau du lac à l'air empli d'images, d'influences et de lumière. Par cet air, l'eau se spiritualise jusqu'à pouvoir se sentir vivre en tous les êtres. Une vision impersonnelle, une sensibilité universelle se développent et viennent nourrir l'ego d'influences qui le renouvellent et lui confèrent sa véritable dimension. Lorsqu'un homme unit son ego à la vie universelle, il se produit en lui un processus spirituel : sa vie rayonne dans toutes les directions et devient nourriture pour tous les êtres.

Bien sûr, je reconnais que dans l'ego des pièges

peuvent apparaître, mais si le développement est effectué correctement par la méthode du lac, ils seront harmonisés. C'est un chemin d'humilité car il faut reconnaître la pensée cosmique au-dessus de sa propre pensée. Puisqu'elle est une sagesse impersonnelle, elle doit servir de critère aux sentiments et aux actes de l'ego.

L'homme responsable ne peut plus vivre inconsciemment.

Les pensées inconscientes tuent les perceptions de l'homme intérieur, alors que les pensées conscientes émanant de l'éternelle sagesse le renforcent et le vivifient.

Fais cet essai de laisser les hautes pensées impersonnelles se refléter sur l'eau de ta pensée. Laisse l'intelligence cosmique penser en toi.

Laisse les pensées, les images ainsi captées circuler librement à travers ton organisme. Laisse-les s'incarner, se manifester, vivre librement à travers toi.

Laisse-les agir sur tes sentiments et sur tes mouvements. Accepte qu'elles te transmettent leurs forces, leurs énergies, leur beauté.

Apprends à agir en accord avec elles et tu sentiras un nouveau monde se révéler en ton intérieur. Lorsque tu es capable de donner un sens positif et supérieur à ta vie sur terre et lorsque chacune de tes activités est en harmonie avec ce sens supérieur, alors tu as

*une vie vécue
uniquement
pour soi
est une illusion*



LE LÂCHER-PRISE

réuni toutes les conditions pour que l'eau pure et calme de ton lac reflète les hautes inspirations du ciel et s'unisse avec l'immensité. C'est le rôle du corps d'eau d'unir l'homme extérieur à l'immensité, à l'universel, à l'amour sans frontière. L'eau spirituelle est semblable à la vie, elle ne connaît pas de barrière infranchissable. La vie s'écoule, elle suit son chemin, elle circule inlassablement d'un être vers un autre, elle cherche à unir tous les êtres dans une conscience supérieure commune.

Vivre uniquement pour soi-même, c'est cultiver le moi égoïste enfermé dans son corps physique, c'est vouloir être seul dans son coin, fermé, pauvre. Vivre pour le Tout, c'est découvrir la richesse, la diversité dans l'unité, c'est grandir, s'épanouir, voyager, s'éveiller, connaître. L'homme intérieur a soif de relations fondées sur l'amour sans limites. Il a compris que son intérêt réside dans l'amour universel et il poursuit ce but à travers les actes du corps physique. Il a saisi qu'il n'était pas séparé des autres mais qu'il recevait d'eux des influences. C'est pourquoi il décide de se lier volontairement aux forces, aux intelligences les plus bénéfiques et pures du monde céleste et de les servir à travers les actes de sa vie.

Pour être en bonne santé, le corps d'eau a besoin d'être connecté à la source d'eau pure émanant du royaume spirituel et de son intelligence cosmique. Le corps physique lui aussi a besoin de cette eau, sinon il se dessèche et se replie sur lui-même. C'est en cultivant en soi la volonté d'unir toutes les activités de son être sous l'inspiration d'une conscience supérieure que l'eau peut de nouveau circuler en soi.

Une approche globale corps, âme et esprit

La vie pour le Tout est le chemin vers cette conscience supérieure.

Lorsque tu agis seulement pour toi ou pour tes proches, tu ne peux pas connaître la vraie liberté, la vraie joie car tu es encore prisonnier du domaine limité et de l'égoïsme antique.

Lorsque tu agis pour le bien de tous les êtres, tu t'élargis à l'infini, tu entres dans l'impersonnel, ton corps d'eau ressuscite, le monde spirituel s'ouvre à ta perception et tu reçois des inspirations célestes.

C'est cela le chemin royal de l'âme humaine : la vie pour le Tout.



L'origine et l'aboutissement de l'égoïsme





L'origine et l'aboutissement de l'égoïsme

En lisant certains passages des grands livres sacrés des peuples, écrits avec des images, des symboles, des hiéroglyphes, on s'aperçoit très vite que ceux qui les ont rédigés possédaient une conscience du corps d'eau, ils s'adressaient à l'homme intérieur. L'apocalypse du Maître Saint Jean est très révélatrice à ce sujet. La Genèse également où l'on peut découvrir la description de la chute de l'humanité.

Les premiers hommes vivaient dans le paradis de Dieu. Ils étaient un avec Lui. Ensuite, inspirés par un monde inférieur - le serpent qui rampe sur le sol - ils ont tenté l'expérience de goûter à l'arbre de la connaissance de soi ou arbre de la conscience. N'étant pas préparés, le fruit de la conscience les a plongés dans l'obscurité. Ils ne savaient plus qui ils étaient et se sentaient nus. Dieu leur dit alors de descendre sur la terre, dans l'obscurité, pour prendre un corps et parcourir le chemin de l'éveil par le travail et la souffrance. L'humanité quitta ainsi le jardin de lumière. Un ange armé d'une épée en garda l'entrée, empêchant tous ceux qui n'étaient plus aptes d'y pénétrer.

Les dieux restés fidèles cachèrent même l'arbre de la vie éternelle de peur que les humains ne se souviennent

LE LÂCHER-PRISE

qu'ils sont eux aussi des dieux et ne détruisent le monde.

Je voudrais montrer ici à quel point ce poème inspiré par un savoir authentique se rapproche de la connaissance de soi que l'on peut obtenir en se concentrant sur un lac. Le paradis perdu, le jardin d'Eden représente le soleil et les étoiles, c'est-à-dire le corps de feu. Effectivement, les hommes ont perdu ce corps, cet état de conscience de l'amour sans frontière en goûtant à l'arbre de la conscience se trouvant dans l'air. C'est l'arbre des deux poumons dans le corps physique ; l'arbre de vie étant la colonne vertébrale. N'étant pas prêts pour la prise de conscience, les hommes ont engendré l'égoïsme dans l'air. L'air a été comme pollué d'égoïsme car au lieu de se chercher en haut, les hommes se sont identifiés en bas, le serpent ayant été leur source d'inspiration. Ainsi, les hommes se sont détournés du feu représenté par Dieu qui consume toute obscurité. Préférant l'eau et voyant en elle une image déformée d'eux-mêmes, ils se sont sentis nus et faibles devant le feu car l'eau est changeante et mouvante. Ainsi est né l'égoïsme et, de lui, la soif d'existence personnelle, c'est-à-dire la sagesse du serpent. Enfin, les hommes ont touché le fond du lac pour vivre l'expérience de la terre qui est leur école de vie, le lieu d'où ils peuvent remonter vers le paradis par le travail et l'initiation.

L'homme contemporain en est toujours là. Sa vie est façonnée par une soif d'existence propre. Il possède un corps physique, un ego terrestre, un ego céleste et un corps de feu qui est l'essence de son être, la présence divine, l'être véritable.

Le corps physique est un emprunt à la Terre-Mère. Le moi terrestre est à la fois mortel par transformation, mais aussi immortel par sublimation et idéalisation.

Le moi céleste passe de vie en vie et s'augmente des expériences du moi terrestre et du corps physique. Il grandit en sagesse, en amour et en force jusqu'au jour où il sera capable d'affronter le gardien qui se tient devant la porte du paradis.

Le moi divin est éternel.

Le gardien du paradis représente la vie universelle, la vie pour le Tout. C'est lui qui repousse l'égoïsme limité. Tant que l'homme est dominé par l'ancien serpent de la soif d'existence personnelle, il se voit refuser l'accès du paradis et de la véritable conscience de soi. L'égoïsme, qui peut être quelque chose de négatif, peut aussi et doit surtout devenir positif. Voilà la clé. C'est le chemin de l'amour. L'amour est l'intérêt de l'ego. D'abord l'homme s'aime lui-même plus que tout parce qu'il croit être son corps physique. Ensuite il aime un autre être physique jusqu'à se sentir vivre en lui. Son ego et la perception de son être se sont élargis. Un autre peut aller jusqu'à aimer son argent plus que lui-même en étant capable

*Les hommes
se sont détournés
du feu représenté
par Dieu
qui consume
toute obscurité*



LE LÂCHER-PRISE

de sacrifier sa vie pour lui. Bien sûr, une telle attitude peut paraître absurde, mais en réalité il est déjà sorti de lui, son amour égoïste s'est élargi.

L'égoïsme est mal considéré parce que chacun sait inconsciemment que par sa faute les hommes ont été chassés du paradis et qu'il est la cause de la souffrance dans le monde. Oui, mais au lieu de le rejeter, il faut l'étudier, alors apparaîtra le trésor de lumière. Aujourd'hui tout le monde parle d'amour, de paix, de fraternité avec une grande hypocrisie car chacun est égoïste et ne pense qu'à soi. C'est encore une poutre dans l'œil.

Il y a une fausse spiritualité pour se donner bonne conscience et masquer l'égoïsme profond. Le piège est d'autant mieux tendu que la source de cet égoïsme n'est ni dans le corps physique ni dans le corps d'eau, mais dans le corps d'air qui se reflète dans l'eau. Ainsi, plus l'homme élargit sa conscience et sa sensibilité, plus il court le risque de s'ouvrir à une sorte d'égoïsme subtil et raffiné. Le bon développement consiste à prendre l'ego comme fondement puis à l'élever d'une juste façon.

Celui qui éveille en lui l'homme intérieur se sent responsable de ses propres pensées vis-à-vis de l'humanité, de la terre et de l'univers. Il comprend que l'intérêt de la terre, de l'humanité et de Dieu est le même que le sien. Trouver son véritable intérêt, voilà la force qui peut élever l'égoïsme antique jusqu'à la contemplation du jardin de lumière. L'épée de feu du gardien laissera passer celui qui a compris que la vie pour le Tout est son propre intérêt, sa propre responsabilité. Ce ne sont pas là des paroles en

l'air : l'intérêt de la terre, de l'humanité et même de Dieu doit devenir une affaire personnelle pour chaque individu et alors le royaume des cieux, la Hiérousaïem céleste descendra sur la terre.

Cette prise de conscience individuelle ne peut être réglée par aucun homme politique. Personne ne peut décider à la place d'un autre. Beaucoup d'hommes remarquables ont abandonné leurs intérêts personnels pour l'intérêt général, mais il y avait encore une scission dans leur conscience. Ils avaient le sentiment de se sacrifier. Il ne s'agit absolument pas de cela. La clé est dans l'éveil et le développement qui unissent indissolublement l'intérêt personnel à l'intérêt universel. Ils deviennent un dans une liberté, une harmonie parfaite, sans qu'aucun ne soit lésé.

Je me doute que ces paroles blesseront et feront peur à ceux qui pensent que l'égoïsme doit être supprimé. Mais il n'a jamais été question de supprimer quoi que ce soit, d'ailleurs personne n'y est parvenu. Non, il faut conduire l'ego jusqu'à son plein épanouissement, non pas vers l'inconscience et l'obscurité, mais vers la conscience et la lumière. Nier une réalité, c'est se transformer soi-même en

*Celui
qui éveille en lui
l'homme intérieur
se sent responsable
de ses propres
pensées vis-à-vis
de l'humanité*



LE LÂCHER-PRISE

aveugle. L'ego est non seulement une réalité, mais dans son essence il est beau et parfait, il se transforme en outil de la connaissance de soi, c'est-à-dire du moi éternel de tous les êtres.

*« En vérité je vous le dis : Je suis en vous
et vous êtes en moi et dans le Père originel
vers lequel je vais, nous sommes un. »*

(Parole du Christ).

La vision de l'homme-lac nous montre clairement qu'il y a deux vies en chacun de nous :

- une vie égoïste limitée, l'eau du lac prisonnière du fond du lac ;
- une vie égoïste illimitée, l'eau du lac unie à l'atmosphère et à la lumière.

La première transforme le lac en marécage. L'homme a un sentiment de honte inconscient car il sent que sa vie n'est pas conforme à l'intelligence de la vie. Il sait instinctivement qu'au-dessus de lui s'accumule quelque chose qui le coupe de plus en plus de la vie véritable. C'est le gardien de sa conscience supérieure qui l'empêche de s'approcher du monde spirituel en lui montrant les conséquences désastreuses de ses actes, de ses sentiments, de ses pensées étriquées, repliées sur elles-mêmes, mortes.

La deuxième transforme le lac en un jardin de paradis. Le royaume des cieux s'y reflète, la conscience s'élargit jusqu'à l'infini, rien ne peut plus l'arrêter dans sa croissance. Tout est en ordre, tout est pur, tout est juste et bien.



La robe
blanche
des Enfants
de la Lumière

La robe blanche des Enfants de la Lumière



Dans toutes les traditions spirituelles des peuples, les hommes engagés sur un chemin d'épanouissement intérieur ont adopté la coutume de porter une robe d'une certaine couleur suivant la culture. Chez les Esséniens, cette robe était de préférence en lin et blanche. Ainsi, les pharaons, les chaldéens, les pythagoriciens, les druides, les chrétiens, les manichéens, les cathares... ont revêtu une telle robe pour la célébration de leurs mystères. Cette robe recèle un profond symbolisme qui est loin d'être étranger à notre méditation et à notre expérience du lac et des ronds dans l'eau. En fait, elle correspond au corps d'eau, encore appelé corps éthérique par la sagesse rosicrucienne et plus connu sous le terme d'aura. L'aura est constituée par les émanations subtiles se dégageant des êtres et des choses. Nous avons vu que le corps d'eau est beaucoup plus grand que le corps physique. L'eau qui entoure l'homme est chargée d'influences prenant différentes formes et couleurs suivant leur origine et leur destination. Un homme en colère sera entouré de rouge. Un homme haineux, méchant, cruel dégagera une couleur noire, sombre, alors qu'un étudiant sera entouré de jaune. Je ne vais pas m'appesantir ici sur tout ce que l'on peut découvrir en étudiant le corps d'eau.



Il faut savoir que la robe blanche correspond au vêtement spirituel, au corps d'eau d'un véritable Essénien qui a su purifier son eau et la rendre calme et consciente. Le blanc désigne en réalité la lumière transparente qui traduit la pure présence du Je-Suis céleste.

Les pensées, les sentiments, les désirs qui animent le corps d'eau ne restent pas seulement en soi, mais ils vivent et agissent aussi autour de soi. Ce sont justement les ronds dans l'eau. Ces ronds ont une influence non seulement sur l'eau mais sur toute la vie en général, qu'elle soit intérieure ou extérieure.

Nos pensées ne vivent pas seulement dans notre tête, mais elles voyagent dans l'espace qui nous entoure de toute part. Notre propre corps d'eau est en communication constante avec l'océan cosmique de la terre. Il nous met en affinité avec les forces et influences qui circulent en lui. Ainsi, une simple pensée produit une forme, une couleur, une intensité dans notre corps d'eau qui nous met en relation sympathique avec toutes les influences et intelligences qui lui correspondent. Un clairvoyant ayant développé la perception du corps d'eau peut facilement voir tous ces mystères et connaître la vraie nature d'une personne.

Celui qui est égoïste ne l'est pas seul, car il dégage de lui une vibration, une couleur, une lumière qui l'unit sympathiquement à tous ceux qui le sont aussi. Deux égoïstes ne s'aiment pas car ils se connaissent mutuellement.

Celui qui est généreux est lui aussi en harmonie avec tous les êtres généreux du monde.

LE LÂCHER-PRISE

Cette simple loi a des implications beaucoup plus vastes qu'on peut imaginer. Par exemple, on ne peut véritablement connaître un être qu'en apprenant à vibrer sur la même longueur d'onde que lui. Tant que ce travail sur le corps d'eau n'a pas été fait, il est impossible d'obtenir une véritable connaissance d'un être ou d'une chose.

Une autre implication : lorsqu'un homme accomplit un acte généreux, tous les corps d'eau des hommes généreux se manifestent à travers lui. De même, lorsqu'un criminel commet un crime, tous les criminels agissent en harmonie avec lui. Lorsque les crimes augmentent, c'est le signe évident que les gens sont de plus en plus nombreux à engendrer dans leur corps d'eau des pensées, des sentiments, des images criminelles. Cela peut se faire inconsciemment. Ainsi, pour le corps d'eau, la responsabilité ne repose pas sur un individu, mais sur l'ensemble de ceux qui l'ont encouragé et soutenu dans son action par leur propre pensée et mode de vie. Le corps d'eau est un corps de solidarité, de fraternité. S'il y a une communion dans le bien, il y en a une également dans le mal. Ainsi, le simple fait de penser, de désirer engendre des

Nos pensées
ne vivent
pas seulement
dans notre tête,
mais elles
voyagent
dans l'espace
qui nous entoure



ronds dans l'eau du monde telles des semences qui vont influencer des êtres et des choses. Si la pensée est négative, elle poussera les êtres à mal agir et même si nous n'avons pas commis d'actes répréhensibles, nous serons considérés comme ayant une part de responsabilité dans les actes négatifs puisque notre pensée aura contribué à inspirer d'autres pensées du même genre. Nous récoltons ce que nous semons et cette loi est aussi valable pour l'homme intérieur.

Lorsqu'un homme émet une pensée négative, elle s'imprime dans son corps d'eau puis engendre une lumière, une couleur, une forme, une énergie autour de lui, provoquant une influence sur l'eau du monde. L'eau du monde met immédiatement cette énergie en rapport sympathique avec tous ceux qui vibrent sur la même longueur d'onde. Ainsi, celui qui passe à l'acte peut se servir d'une grande quantité de forces mises à sa disposition. C'est la loi de l'amour, la loi suprême qui gouverne tous les mondes. Les hommes prostituent cette loi lorsqu'ils pensent, sentent, veulent en désaccord avec son ordre et sa beauté célestes.

Les hommes ont transformé la terre en enfer et l'âme du monde en marécage puant en abdiquant leur corps d'eau et en se détournant de l'ordre céleste.

Lorsqu'un rond est engendré dans l'eau du monde, il finit par se réaliser, c'est-à-dire par toucher le bord. Alors il revient vers son destinataire chargé de positif ou de négatif suivant l'impulsion initiale. C'est ce qui est connu sous le nom de loi de choc en retour, du karma et de cause à effet. La sagesse populaire aime à dire : « il ne faut pas

LE LÂCHER-PRISE

faire de vagues ». Je vais vous révéler ici quelque chose qui n'a jamais été expliqué et qui concerne la robe blanche de l'Essénien. Lorsqu'un homme revêt cette robe, cela signifie qu'il connaît tous les secrets de l'eau du lac et de l'océan cosmique. Il est éveillé dans le moi personnel et sait appliquer la technique que j'ai enseignée sur le calme-serein. Il devient transparent et ne fait plus de vagues. Il laisse le cosmos se refléter dans l'eau de son être. C'est alors une vision d'harmonie qui s'imprime en lui. Cette harmonie, cette sagesse, cet amour, cette vie nouvelle, cette conscience supérieure, cette inspiration prennent leur source dans l'infini et ont pour but un perfectionnement infini : « Soyez parfaits comme le Père céleste est parfait », de sorte que les ronds créés dans l'eau du moi et du monde engendrent des pensées, des sentiments, des actes infinis, sans aucune barrière sur laquelle rebondir. Ils s'élargissent à perte de vue. Il n'y a plus de choc en retour, de karma dans le sens négatif du terme, mais plutôt un élargissement de la vie et de la conscience. De tels ronds construisent en l'homme de nouveaux corps, lui ouvrent de nouvelles perceptions, une vie supérieure, divine, immortelle, sans fin et toujours rajeu-

*Lorsqu'un rond
est engendré
dans l'eau
du monde, il finit
par se réaliser,
c'est-à-dire par
toucher le bord*



nie, renouvelée. L'immortalité consiste pour l'homme à créer plusieurs corps de plus en plus subtils permettant à la conscience née de la terre de rejoindre l'esprit situé au-delà des barrières de la mort, du mensonge et de l'illusion. Cette science est appelée dans notre savoir ancestral : la merkaba ou le char de feu.

Les ronds dans l'eau engendrés par la robe de l'Essénien sont différents corps subtils qui s'élargissent harmonieusement dans l'infini. Il n'y a plus de retour, ni de choc en retour, ni de roue du recommencement perpétuel, puisqu'il n'y a plus de résistance et d'autre but que l'incrée, le Sans-Nom, l'être parfait dans tous les êtres.

Je vous indique seulement des secrets mais le secret appartient à celui qui entre en lui. Pour les autres, il demeure secret même en étant révélé car le propre du secret c'est d'être secret et donc invisible. Les ardents, les vivants s'en empareront et les promeneurs continueront leur chemin. La mise en pratique des secrets ne peut être transmise qu'aux chercheurs sincères s'engageant dans une Ecole où la sagesse demeure vivante et active.



Le secret de l'enregistrement pour changer sa destinée





Le secret de l'enregistrement pour changer sa destinée

Si on porte son attention aimante sur l'eau, la première chose qu'elle nous enseigne c'est qu'elle est une source de médium universelle : elle recueille et véhicule toutes les influences qui s'offrent à elle. La première de ces influences est la vie. La vie est omniprésente et l'eau en est un puissant véhicule. L'eau a le pouvoir de donner la vie à tout ce qui l'approche. Le corps d'eau en l'homme est avant tout un corps de vie. C'est lui qui rend tout vivant : la pensée, les sentiments, la volonté, les désirs, la conscience, le moi. On peut facilement reconnaître un homme dont le corps d'eau est développé dans le fait qu'il transmet la vie à tout ce qu'il entreprend.

L'eau connaît aussi les secrets de la pureté car si je place en elle de la menthe, elle s'en imprime et devient le véhicule des influences, des propriétés de la menthe. Elle accomplit sa tâche, puis elle se purifie et redevient de l'eau pure.

Il y a en chacun de nous et autour de nous une eau spirituelle, une âme de vie, un agent magique qui imprime, enregistre et véhicule toutes les influences. Cette eau subtile, cette âme de l'eau est cachée dans l'air, elle est semblable à la respiration¹ car elle agit et vit à la fois en nous - l'inspir

1 - Lire l'ouvrage de l'auteur : « 120 méthodes esséniennes, respirer la lumière » paru aux Editions Trajectoire. (Note de l'Editeur)

LE LÂCHER-PRISE

- et hors de nous - l'expir. De même qu'un homme peut agir sur l'eau extérieure, il peut aussi agir sur l'eau magique pour l'influencer, la canaliser, l'orienter. C'est comme si elle obéissait à son intelligence et à sa volonté.

Cette eau de vie a la particularité d'être emplie d'images. C'est pour cette raison que nos ancêtres rosicruciens l'appelaient : l'imagination de la nature. En elle se manifestent de puissants courants car elle est en constant mouvement. D'un côté elle est polluée par les pensées et agissements des hommes, de l'autre elle est pure, vierge, sainte car elle jaillit de la Source des sources.

C'est la qualité de cette eau qui détermine le visage de la terre et de l'humanité. Lorsque l'eau sortant des hommes est en harmonie avec la Source des sources, elle devient le véhicule du Saint-Esprit et de sa vie lumineuse. Lorsqu'elle est polluée par l'intelligence noire, elle prend la forme du diable, de la maladie, de la destruction.

L'eau peut servir de médium pour transmettre un remède qui guérit et soulage, ou un poison qui fait souffrir et tue. La souffrance fait partie de l'expérience terrestre mais elle n'est pas une fatalité. Elle doit être étudiée dans ses raisons profondes. A travers elle se manifeste une intelligence qui veut purifier et redresser l'homme.

Le sang lui-même est porteur de vie lorsqu'il est chargé d'oxygène et porteur de mort avec le gaz carbonique. En lui aussi il y a deux courants. L'homme doit éviter le courant de mort pour s'unir à celui de la vie. Ces deux courants sont nécessaires mais ils ne doivent pas être mélangés.

Par sa façon de vivre, de penser, d'être, chacun influence l'eau du monde en transmettant des influences qui auront

des répercussions sur l'ensemble. C'est ainsi que chacun devient le serviteur du diable ou du Saint-Esprit. Mes paroles peuvent choquer, mais il faut comprendre qu'elles s'adressent essentiellement à ceux qui auront pratiqué la technique du calme-serein et de l'identification à un lac. Elles sont destinées à les guider vers des expériences et des évidences intérieures. Parfois elles peuvent paraître brutales, mais l'expérience leur donnera toute la nuance, la souplesse, l'intelligence, l'adaptabilité qui leur font défaut.

J'essaie de vous conduire dans le sanctuaire de l'eau, de vous la faire vivre de l'intérieur. Vous vous apercevrez alors qu'elle est un élément essentiel à votre vie, que vous ne pouvez rien faire sans elle ; elle est omniprésente dans toutes vos activités : elle est la vie dans toute sa richesse.

Pour être un homme, il faut naître de l'eau. Il n'y a pas d'autre chemin. C'est parce qu'ils connaissaient les secrets de l'eau de vie que toutes les traditions des peuples parlent de l'importance de l'analyse de soi, de la vie intérieure, de la pureté, de l'honnêteté, de la bonté et de toutes les vertus.

Lorsqu'un individu perd le contact avec l'origine de la vie,

*Lorsque l'eau
des hommes
s'harmonise
avec la Source
des sources,
elle devient
le véhicule
du Saint-Esprit*



LE LÂCHER-PRISE

sa conscience s'endort, sa volonté se dessèche et le lien qui l'unissait à son âme éternelle se coupe. C'est la mort spirituelle. Il suffit d'observer une plante qui n'est plus arrosée pour comprendre ce que je dis. Elle perd le lien avec la réalité.

S'asseoir devant un plan d'eau immobile par un jour sans vent et un ciel bleu et chercher à introduire dans son corps, dans son âme le même calme, la même immobilité et la même vie emplie d'éveil est une puissante méthode pour attirer en soi des forces de santé et d'harmonie. Contempler des poissons évoluant paisiblement dans un bassin peut produire une détente propice à l'expérience de la méditation et de la contemplation intérieure. Observer silencieusement des ronds dans l'eau tout en étant attentif et recueilli produit une action positive sur les centres subtils et psychiques qui supportent la conscience et la vie de l'homme.

Lorsque les centres spirituels entrent en activité, l'homme prend conscience qu'il n'est pas seulement un corps physique doublé d'un moi mortel mais qu'il possède en lui une vie beaucoup plus fine dépassant les limites de son corps et de sa personne temporelle.

Il s'aperçoit aussi qu'il n'est pas séparé des autres mais qu'il est semblable à un poisson dans l'eau.

L'eau existe, elle n'est pas rien, elle est même l'essentiel, la condition de l'existence. C'est en elle que le poisson est né, c'est par elle qu'il se développe et c'est en elle qu'il finira par retourner. Cette eau n'est pas un corps étranger mais elle fait intimement partie de lui. En elle se cache sa nature supérieure.

Certains hommes tiennent le même discours pour la terre et leur corps physique, mais rares sont ceux qui ont pleinement conscience du lien unissant leur moi et leur conscience à l'eau cachée dans l'atmosphère de la terre.

Lorsqu'un homme est amené à vivre cette expérience de redécouvrir son âme, il comprend pour la première fois par lui-même la haute valeur des enseignements spirituels de tous les peuples et de toutes les cultures.

La véritable intelligence, la dignité, la beauté de l'homme, le vrai amour fraternel, c'est de comprendre que toutes nos pensées, nos sentiments, nos états d'âme, nos actes, notre façon d'être au monde s'impriment en nous et se répandent autour de nous pour agir dans le monde et l'influencer. Aucun être, aucune pensée, aucun acte n'est isolé et toutes ces influences qui s'unissent, se combattent et agissent, produisent des résultats et des conséquences.

Une pensée trouvera toujours une bouche pour s'exprimer, une main pour agir, un objet, un corps pour s'incarner dans le monde physique et s'y développer. On ne peut rien trouver dans le monde visible qui n'existe déjà dans le monde invisible de l'intelligence. Le

Lorsqu'un
individu perd
le contact avec
l'origine
de la vie,
sa conscience
s'endort, sa volonté
se dessèche



LE LÂCHER-PRISE

corps d'eau existait avant le corps physique comme un champ magnétique. Le corps physique a été modelé par le corps d'eau originel. En premier, il y eut un corps de feu. Du feu est sorti l'air et de l'air, l'eau. Le corps d'eau originel était pur et parfait, il reflétait la vie divine. C'est lui qui a engendré et modelé le corps de terre. L'alliance de la terre et de l'eau emplie d'esprit a donné naissance à la conscience. D'elle est née la personnalité. L'homme a alors introduit la séparativité dans son corps d'eau en tuant son semblable. Le lien d'amour était rompu et la maladie s'introduisit dans l'eau du monde. L'homme devint égoïste, autonome et responsable de sa destinée, de ses choix. C'est à partir de ce fondement qu'il peut remonter vers l'esprit en créant un corps d'eau pur et beau, renouant l'alliance de lumière qui l'unissait jadis aux mondes supérieurs de l'esprit de Dieu.

Ainsi, avant qu'une chose ou un être n'apparaisse sur la terre dans un corps ou une forme, il existe dans son corps d'eau semblable à un champ magnétique. Si l'homme laisse son corps d'eau à l'abandon, il court vers sa perte car tout le conduit naturellement vers la destruction. C'est uniquement en le rendant conscient et en le tournant vers les influences supérieures qu'il pourra de nouveau s'engager sur le chemin d'une évolution saine et ascendante. Un germe de destruction a été déposé dans le corps d'eau de tous les hommes mais par l'évolution de la conscience et de la libre volonté son action peut être enrayée.

Les chiens, qui connaissent une partie de ces secrets, peuvent facilement suivre une piste. Partout où nous passons, nous laissons des traces, des influences, des vibrations. Mais

notre corps d'eau n'agit pas simplement autour de nous en transformant notre environnement, il influence aussi notre intérieur et, de là, attire de l'espace des forces, des intelligences correspondantes.

Si je laisse entrer en moi des pensées inconscientes du monde, je vais aussi devenir inconscient dans mon être intérieur, je vais perdre toute spiritualité, tout esprit critique, tout discernement, je vais me fondre dans la masse, devenir un automate. Si je nourris en moi des pensées et des sentiments d'avidité, d'égoïsme semi-conscients, je ne vais pas simplement m'influencer moi et mon entourage immédiat, mais je vais entrer en résonance sympathique avec tous ceux qui sont avides et égoïstes. Je vais être admis dans leur école, dans leur fraternité et je recevrai un enseignement pour développer ces deux qualités. Ainsi, sans le savoir, je participerai à une action mondiale pour l'avidité et l'égoïsme. Au bout d'un moment, je récolterai les fruits de cette alliance car mon corps d'eau sera recouvert de sa signature. Ainsi, lors de ma future incarnation, mon corps d'eau modèlera mon corps physique en fonction de cette signature. C'est de cette façon que les hommes se sont détournés du royaume de Dieu et de la bonne vie.

*L'alliance
de la terre
et de l'eau
emplie d'esprit
a donné naissance
à la conscience*



LE LÂCHER-PRISE

L'entrée sur le chemin se fait par la prise de conscience, ensuite par l'observation de soi, la remise en question et l'analyse. La connaissance de soi ne réside pas seulement dans l'art de cibler ses qualités et ses défauts, mais plutôt dans une expérience vivante de l'homme supérieur qui est une parcelle consciente et agissante de Dieu, du grand Tout. Je comparerai cette expérience à celle de saint Jean le Baptiste contemplant le Christ derrière le Jourdain. Le Jourdain représente le corps d'eau derrière lequel se trouve le Christ en tout homme, en tout être. Pour renouer avec le Christ, l'homme véritable, l'individu doit d'abord être saint Jean le Baptiste, il doit entrer sur un chemin d'éveil, d'étude, de maîtrise et surtout il doit couper les liens qui l'unissent à ses anciens maîtres. Sans cette séparation, aucune évolution n'est possible. C'est une séparation intérieure, c'est la conscience qui doit se libérer.

Si un homme veut purifier l'eau d'un lac, il doit commencer par arrêter d'y déverser ses poubelles. L'eau pure qui coule naturellement dans le lac fera le reste. Une nouvelle humanité doit venir comme une nouvelle eau qui restaurera la beauté en cultivant volontairement des pensées, des idées, des sentiments, des forces positives, divines, célestes, universelles, bénéfiques.

Les humains cesseront de boire l'eau polluée. Ils refuseront d'écouter ceux qui les enchaînent et les asservissent à toutes les forces sombres et dégradantes. Ils s'efforceront de s'unir aux sources pures pour faire couler les influences célestes sur toute la terre. Chacun fera en sorte que ce qui peut blesser l'autre, la terre ou l'intelligence cosmique ne sorte jamais

de lui. Chacun veillera à ne pas nourrir, à ne pas donner inconsciemment sa force de vie à ceux dont les oeuvres avilissent l'homme. Chacun se remettra en question, fera régulièrement le ménage en lui tout en comprenant que la vie, la conscience, l'être ne peuvent appartenir qu'à Dieu. Tous les matins, dès le lever, chacun s'unira librement, intimement à la Source du bien dans le monde et dans tous les êtres. Cette source se situe dans le monde invisible supérieur et sa meilleure représentation visible est le soleil levant.



TOUT CET ENSEIGNEMENT PEUT ÊTRE RÉSUMÉ

DANS CET EXERCICE :

Prends une coupe de cristal ou de verre emplie d'eau et dirige-toi vers un lieu en pleine nature d'où tu peux assister au lever de soleil.

En attendant l'apparition du soleil, imagine que tu es cette coupe de cristal. L'eau est pure et immobile. La coupe est ton corps, l'eau est ton moi et ta conscience née de la terre.

A l'image de cette coupe, l'eau de ton moi doit être pure et unie à toutes les influences positives.

*L'entrée
sur le chemin
se fait par la prise
de conscience*



LE LÂCHER-PRISE

Ton corps doit être transparent, un avec l'eau. En se levant, le soleil va illuminer l'eau et la coupe. Une pensée lumineuse viendra peut-être avec le vent toucher l'eau pure pour que tu t'éveilles à la vie supérieure et que les ronds harmonieux ainsi engendrés t'entourent toujours, te préservant de toutes les influences négatives qui guettent ceux qui s'écartent du chemin de la lumière, de la présence de Dieu, du sacré dans la vie.

Que les ronds purs et majestueux du soleil et de son intelligence te maintiennent en éveil afin que tes énergies restent sous ton contrôle pour le bien de tous les êtres !

Que ce qui s'écoule de moi et de toi soit bienfait pour tous les êtres.



Un caillou lancé dans un lac





Un caillou lancé dans un lac

Un jour, en pratiquant la méthode de contemplation et d'identification à un lac, je sentis que j'avais atteint un état d'âme recueilli. Le calme-serein était venu s'installer en moi comme un ami venant me rendre visite. Je me sentais apaisé, tranquille, j'étais entré doucement dans un profond silence intérieur, dans une immobilité éveillée. Le monde tournait autour de moi en une multitude de cercles parmi lesquels il y avait ceux de mon moi et ceux de ma vie extérieure. Mes yeux s'étaient naturellement fermés et sans aucun effort je continuais à contempler l'éthérique des ronds que j'avais formés un peu plus tôt dans l'eau du lac. Je laissais le mouvement se prolonger jusque dans le monde subtil comme me l'avait enseigné le Maître jadis. Les ronds s'élargissaient jusqu'à l'infini mais le centre était immobile et calme. Lui aussi s'élargissait, s'approfondissait à sa façon.

Soudain une pensée lumineuse, spirituelle, ne venant ni du monde, ni de ma personne vint me toucher avec force au point de créer en moi une surprise.

C'était une voix qui disait : « Eveille-toi dans une sphère plus haute en entrant par la porte du présent ».

Cette parole intérieure produisit un nouvel état d'âme et je parvins à m'élever dans une conscience plus fine, dans une

perception nouvelle du monde et de moi-même. Je compris alors qu'en lançant la pierre dans l'eau du lac j'y avais mis tout mon amour, toute ma volonté d'éveiller quelque chose en lui et en moi-même car le lac et moi étions un. Ensuite, j'étais entré dans le silence et une intelligence supérieure, elle aussi une avec moi, avait lancé à son tour un caillou dans mon lac intérieur pour m'éveiller à une vie supérieure. Ce fut une expérience éblouissante, un moment divin car ce caillou, cette pensée m'ouvrait la porte du présent, me permettant de briser le cercle de ma passivité et d'accéder à une réalité supérieure de la vie.

Les ronds qu'il produisit continuent encore aujourd'hui à nourrir mon âme et ma vie.



La Méditation



[Retour table des matières](#)



La méditation

La méditation¹ a cela de particulier que l'on ne peut pas la comprendre uniquement d'une manière intellectuelle. Bien sûr, l'intellect peut et doit s'en faire une idée, mais au bout d'un certain temps il se heurte à un mur, il lui manque la pratique, le fruit de l'expérience. La méditation va bien au-delà d'une simple compréhension ou étude intellectuelle, elle permet de goûter la splendeur céleste, l'immensité, l'éternité, de découvrir en soi des possibilités endormies et des contrées inexplorées.

L'intellect ne demande pas mieux que d'entrer dans cette étude supérieure de la vie, mais il lui manque les éléments, les expériences qui pourraient le guider. Il est semblable à la surface d'un lac. Si l'eau est trouble, il ne peut discerner que des parties, des particules alors que si elle est calme, c'est tout le ciel qui se reflète en lui. Les rayons du soleil le traversent et il peut même contempler le fond du lac avec netteté. La méditation est la recherche de cette clarté mentale, de cette sérénité, de cette harmonie en soi. Elle est la clé de la connaissance de soi et du monde.

L'homme qui connaît le monde sans se connaître lui-même

1 - Pour approfondir la méditation, lire le livre du même auteur « La méditation, chemin de l'intériorité » paru aux Editions Québecor. (Note de l'Editeur)

LE LÂCHER-PRISE

est plongé dans une illusion de savoir. Il possède seulement des miettes d'une réalité qui lui échappe.

Celui qui se connaît lui-même se tient devant la porte du temple des mystères sacrés.

L'homme qui connaît le Sublime en lui se connaît et connaît le monde.

La méditation est l'art d'aller vers le Sublime. C'est pourquoi la beauté doit être la porte ouvrant sur l'expérience intérieure sainte. Il y a dans la beauté, dans la grandeur, dans la noblesse une force, une énergie, une présence, un appel à une vie supérieure. Si on est attentionné, cette force peut ouvrir la porte de la contemplation silencieuse. La beauté peut produire en soi un calme, un éveil, une ouverture, une disponibilité vers le Plus-Haut.

Une expérience particulièrement enrichissante consiste à se placer devant l'eau calme et scintillante d'un lac de montagne et à se laisser captiver par la majesté du lieu jusqu'à parvenir à faire soi-même partie de cette majesté. Plusieurs fois où j'avais réussi à me fondre dans le paysage, à instaurer une parfaite harmonie entre moi et la nature vivante, des animaux se sont approchés de moi comme si j'étais une pierre ou un buisson : une fois, une belette, une autre fois des lapins ou encore un oiseau, et même un sanglier... C'est toujours un moment de pur bonheur car la nature sauvage a quelque chose de magique. L'intelligence de la nature vit au plus profond de chacun de nous. L'animal s'approche et il se produit quelque chose de féérique. C'est un mélange de peur, de maîtrise de soi, de lâcher-prise, d'expérience de la transparence, de fusion avec l'environnement.

L'environnement naturel pour l'homme réside dans la nature emplie de Dieu. Lorsque Dieu n'est plus présent, l'homme devient un étranger pour l'environnement, et la peur, la menace apparaissent. Lorsque l'animal s'approche, la vie s'active en soi. Si je suis un étranger pour lui et qu'il s'en aperçoit, il risque de me mordre ! Par contre, si je me fonde dans l'environnement commun, si je deviens transparent, vrai, il m'acceptera comme la présence naturelle de Dieu. Etre avec Dieu, c'est faire partie du Tout. Il est l'intimité, le secret en tous les êtres. Si on est éveillé, on peut s'apercevoir, lors d'une expérience de rencontre avec un animal dans la nature, que c'est encore le corps d'eau qui se manifeste. Si je suis assis en ayant décidé de ne pas bouger, d'être transparent dans mon corps, je me sens vulnérable. Lorsque l'animal s'approche, ce sont des images de crainte, d'étonnement qui s'éveillent en moi et qui veulent mettre le corps en mouvement. C'est justement cela le corps d'eau : une force d'imagination. Si malgré tout, le corps reste immobile, alors je peux sentir le corps d'eau de l'animal comme une énergie. Lui aussi aurait peur de moi s'il me voyait. Il ne me voit pas car je me suis retiré du monde, il ne perçoit donc pas mon énergie. Je me souviens cette fois où je regardais une belette dans les yeux. Elle ne me voyait pas alors que nous étions

*La méditation
est l'art d'aller
vers le Sublime*



LE LÂCHER-PRISE

à cinquante centimètres l'un de l'autre. Elle me voyait bien évidemment mais elle ne percevait pas mon énergie humaine, mon corps d'eau comme séparé de l'environnement.

De tout temps, les Ecoles de sagesse ont décrit de telles expériences de l'homme avec l'animal lors des épreuves des mystères. Une relation étroite unit l'homme à l'animal.

En vous promenant dans une forêt, si vous surprenez un cerf, vous serez émerveillé et une joyeuse énergie circulera en vous. S'il s'approche de vous et vous salue, vous aurez le sentiment d'avoir vécu un moment magique et rare. Mais en réalité, avec de l'entraînement, vous pourrez vous apercevoir qu'un lac, un paysage peuvent aussi s'approcher de vous. C'est un moment qui peut être très intense, aussi étrange que cela paraisse au premier abord. C'est toute une sensibilité à développer. Chaque lieu possède une atmosphère, une ambiance, une âme. Bien sûr, s'approcher d'un lac est beaucoup plus subtil, mais cela peut s'avérer être tout aussi surprenant et puissant. La beauté n'a nulle obligation d'être évidente. Elle peut se manifester progressivement, apparaître doucement, se mériter. La méditation permet de découvrir l'âme d'un lieu, de communier avec elle, de se fondre en elle.

Il faut se laisser apprivoiser. Ceux qui sont pressés ne peuvent contempler que les surfaces, les apparences. L'eau n'est pas seulement une surface, elle unit le ciel et la terre. L'eau pénètre profondément les choses et les êtres. Elle les habite et les anime. Elle les modèle et leur ouvre de vastes horizons.



Prends conscience :

- Sous tes pieds, il y a de l'eau.
- En toi, il y a de l'eau.
- Autour de toi, il y a de l'eau.
- Au-dessus de toi, il y a de l'eau.

La méditation est l'art d'entrer dans les profondeurs. C'est une science d'éternité.

S'approcher d'un lac de montagne, d'un paysage, d'un arbre, c'est se préparer à communier avec un être âgé de milliers d'années.

Au début, l'homme se sent tout petit devant la grandeur de la nature, puis, au fur et à mesure de sa méditation, de sa communion, il peut très bien s'apercevoir que son âme, sa propre histoire est peut-être plus ancienne encore...



La parole silencieuse





La parole silencieuse

Dans le simple exercice de s'asseoir sur le sol dans le silence et l'immobilité corporelle, tout en cultivant l'apaisement, le calme et l'éveil subtil de la conscience, est contenu un trésor de bien-être, de guérison, d'inspiration, une source inépuisable de vertus.

Dans la vie de chacun, il existe une heure sacrée. C'est un moment spécial que la nature dans sa sagesse réserve pour la communion mystique, l'intériorité, le contact intime avec la source de toute vie et intelligence. Lorsqu'un individu connaît cette heure, c'est une preuve de bonne santé. La santé doit toujours commencer par le côté spirituel et donc par le respect des cycles de la biologie interne. Cette biologie interne règle les liens unissant l'homme à l'intelligence de son environnement. Il n'y a pas seulement un environnement physique, il y en a aussi un formé d'un liquide spirituel d'une eau qui ne mouille pas, un autre d'air rempli d'intelligence et enfin un environnement de feu rempli par la présence de Dieu, par le sens du sacré, du noble, du grand, du beau. L'heure sacrée se manifeste par une sorte d'appel intérieur à s'isoler du monde extérieur pour chercher et trouver en soi un sens plus profond à la vie. Si tu sais entendre cet appel et si tu y réponds en

LE LÂCHER-PRISE

t'asseyant sur le sol dans le silence, tu découvriras de grands secrets sur les mystères de la vie.

Ton corps physique n'est pas ta seule maison. Il existe un corps d'eau, un corps d'air et un corps de feu. Chacun a son environnement particulier.

Ton corps d'eau, encore appelé l'homme intérieur, te dévoilera tous les secrets de la magie.

Lorsque tu seras assis sur le sol et que tu seras parvenu à rendre ton corps physique immobile et relaxé, tu sentiras ton corps d'eau se manifester, tu prendras conscience de ta réalité intérieure, de ton état d'âme. Les états d'âme, les pensées, les désirs sont véhiculés par le corps d'eau. Chaque pensée, état d'âme, désir produisent en toi et autour de toi des ronds dans l'eau. Ces ronds perturbent ta perception de toi-même, du monde et de la vie. Souvent ils t'enferment en toi-même et te rendent prisonnier des conditions et conditionnements. La première chose à réaliser consiste à penser consciemment au grand calme et à le faire entrer dans l'eau de ton moi. Le calme, la sérénité, le détachement possèdent cette particularité de poser sur le sol toutes les pensées, les sentiments et les désirs. De même que ton corps est posé sur le sol, laisse la loi de l'apesanteur agir sur tes pensées, sur ton moi terrestre. Si tu te relaxes, tout ce qui habite ton eau interne et externe se déposera sur le fond et l'eau de ta vie intérieure sera de nouveau transparente et immobile. Lorsque l'eau devient parfaitement immobile et pure, l'homme voit de nouveau clair en lui-même, il est inspiré par la lumière et reçoit des pensées, des états d'âme, des impulsions célestes qui lui ouvrent les portes de l'infini, de l'éternité, de son être véritable. Aie confiance dans

mes paroles car je te parle d'expérience. Il faut vivre par soi-même et goûter la vie spirituelle par ses propres efforts. La vie spirituelle n'est pas éloignée de nous. Elle est toute proche. C'est elle qui nous fait vivre et nous anime. Il faut s'asseoir, accepter qu'elle se manifeste et elle le fera. Il faut simplement garder la conscience de soi en éveil et observer sans aucun préjugé.

La première chose qui apparaît, c'est soi-même. Le moi est perçu comme ayant une source spirituelle. La deuxième chose c'est l'eau qui soutient la conscience du moi et du corps physique, les unissant à la totalité du cosmos.

Le moi qui apparaît dans l'eau est une illusion, dans le sens qu'il est tissé par toute une somme d'influences limitées qui engendrent des états d'âme, des comportements limités. Lorsque par la culture du calme-serein, l'eau est purifiée, que le moi illusoire se dépose sur le sol, le moi véritable éternel peut enfin se manifester et créer lui aussi des ronds dans l'eau. Ces ronds t'entoureront comme des forces, des influences bénéfiques, harmonieuses, positives. Elles se répandront autour de toi et engendreront de nouveaux corps de perception spirituelle et de manifestation de vie. Ces corps sont les

*Ton corps d'eau,
encore appelé
l'homme intérieur,
te dévoilera
tous les secrets
de la magie*



LE LÂCHER-PRISE

marches qui conduisent à l'initiation, à la réunification de la conscience et de la vie avec la Source-unique.

Le moi illusoire, lui aussi, tisse des corps subtils dans l'eau du monde.

En vérité, trois sources d'influences agissent sur l'homme.

1- La première vient du monde archétypal. Ce monde instaure les structures de lumière. Ainsi, le corps physique dans son essence avec ses organes et sa peau comme frontière a été pensé par lui à l'origine. Il a aussi tissé la structure du monde, les différents mondes, etc...

2- La deuxième source d'influences vient de la conscience de soi. C'est cette conscience qui a introduit la possibilité de mal faire, de se tromper, elle a surtout engendré le moi illusoire, éphémère, temporel. Ainsi, le moi est un rond dans l'eau, tissé par la conscience voulant prendre conscience d'elle-même. Ce moi temporel tisse lui aussi des corps subtils, par exemple le corps du mensonge qui emprisonne et limite la conscience humaine. Les vêtements du corps physique qui déterminent les relations sociales sont aussi tissés par lui. Il existe un corps formé par les gestes inconscients, les comportements, les habitudes mécaniques, ce qui fait entrer dans la vie de l'homme des forces fatales qui ensuite déterminent sa destinée. Un homme peut très bien penser et agir sous l'emprise de la bêtise, de la colère, de la violence. Toutes ces influences, ces états d'âme, ces emprises sont entrés en lui à un moment donné et ont engendré des ronds. Cette deuxième source d'influences est loin d'être négative en soi. La conscience de soi est un trésor inestimable mais c'est une qualité en devenir

qui, abandonnée à elle-même, peut se transformer en calamité. Rendre la conscience inconsciente et soumise à la fatalité, c'est tisser le corps de la mort, de la maladie, de la bêtise et de l'anéantissement, c'est remplacer le Dieu suprême de la bonté et de l'amour par un diable de mauvais goût, fabriqué de toutes pièces pour rendre un culte à la stupidité.

3- La troisième source d'influences vient de l'être éternel qui entre de nouveau dans le moi conscient en agissant dans l'eau de son âme. C'est ainsi que sont créés un nouveau ciel, un nouvel homme, une nouvelle terre : la terra lucida, la terre et l'humanité de lumière.

L'homme devient intelligent dans le sens spirituel du terme. Il cultive le calme-serein et laisse le royaume éternel agir en lui. Alors de nouveaux corps subtils sont tissés et élaborés : le corps de la pensée sage et lumineuse, le corps des sentiments sacrés et universels, le corps de l'acte juste à l'unisson cosmique, le corps de la destinée dans la volonté du bien, le corps de l'amour et du tissu social pur qui est la robe blanche de la fraternité universelle, le corps de l'esprit de vérité et de la transformation intégrale, de la résurrection et du grand service de Dieu.

*Ainsi, le moi
est un rond
dans l'eau, formé
par la conscience
voulant prendre
conscience
d'elle-même*



LE LÂCHER-PRISE

Le but de cette méditation des ronds dans l'eau est de placer le pratiquant dans le champ d'action de cette troisième source d'influences.

- En plaçant le corps dans l'immobilité, la droiture et l'éveil, on le replace dans sa structure de lumière originelle qui vient de la première source de l'ordre céleste.

- En introduisant le calme-serein dans l'eau du moi éphémère fabriqué, on le replace dans la liberté et la conscience de soi émanant de la deuxième source de la connaissance.

- En rendant le moi temporel transparent et en l'exposant à la réalité supérieure, on lui ouvre les portes de l'ascension, de l'évolution ; on le libère de l'endormissement, de la stagnation et on le transforme en instrument de guérison et d'éveil. Le chemin est ouvert et l'œuvre peut s'accomplir.

Plus cette méditation est pratiquée, plus on comprend la nécessité de recevoir tous les jours un « caillou céleste » dans l'eau de son lac. Certains peuvent vivre des années, voire une vie entière sans goûter une influence, une présence venant des mondes supérieurs de la beauté et de l'amour. En réalité, on devrait recevoir une telle influence chaque jour. C'est ainsi que l'âme est nourrie et que les corps subtils en formation sont tissés. L'homme vient sur la terre pour payer une ancienne dette, pour apprendre et pour former un corps de sagesse, d'amour et de vérité.

L'homme tel qu'il est maintenant est une œuvre inachevée. Ainsi, en communiant tous les jours avec le monde des pensées éternelles, des sentiments nobles, des actes glorieux, tu reçois une force pour conduire au mieux tes tâches quotidiennes. Le but est de recevoir quelque chose de positif. Si tu ne reçois

rien, c'est que ta méditation a échoué. En réalité tu n'as rien reçu de réel, parce que le moi éphémère a détourné les forces et énergies à son avantage.

Celui qui reçoit quelque chose de divin le partage avec tous les êtres. Le Sublime rend les êtres généreux et grands. Le soleil en est un exemple : il puise directement à la source, il s'offre sans compter vers tous.

Donc, chaque jour, il faut s'efforcer de faire le calme et s'exposer aux rayons du soleil spirituel pour en recevoir une inspiration, un élan, une force. Au début, le pratiquant reçoit une force supplémentaire positive. Ensuite, il obtient un meilleur contrôle de ses émotions, et enfin une connaissance de soi plus fine apparaît. Il voit se développer en lui une capacité à s'auto-analyser avec justesse dans ses mobiles profonds. C'est la dernière étape du moi terrestre. Ensuite une nouvelle intelligence supérieure se manifeste. Certains l'ont appelée : « la voix du silence », « le Verbe », « la parole de Dieu ». En fait, il s'agit d'une conscience supérieure de soi-même. Elle parle directement au plus intime en nous et elle ne prononce que quelques mots, invitant l'homme à se transformer en lui montrant ce qu'il doit redresser en lui. S'il

*L'homme
tel qu'il est
maintenant
est une oeuvre
inachevée.*



LE LÂCHER-PRISE

le fait, un grand changement s'opère ; s'il ne le fait pas, la voix ne se manifeste plus.

Je vais donner ici quelques précisions supplémentaires. Mais il faut d'abord reconnaître que nous ne sommes pas habitués à communier avec le moi supérieur de l'humanité et c'est pour cela qu'il faut aborder cette étude avec modestie et surtout sans préjugés. S'unir à la lumière n'est pas si simple car il y a beaucoup d'êtres en nous et autour de nous que la lumière effraie et dérange. Il y a des êtres en nous et autour de nous qui s'opposent à tout changement, évolution et transformation dans l'homme.

Si tu prends conscience de ton corps d'eau comme je te l'ai enseigné suivant notre tradition sainte, tu t'apercevras très vite que tu n'es pas un être isolé mais que par l'eau tu es uni à l'âme de la terre, de l'humanité et de l'univers. Toi aussi tu participes sans le savoir à la vie du monde par tes pensées, tes états d'âme, tes désirs, tes actes, les couleurs et les sons qui sortent de toi... Mais tout cela, tu ne le fais pas consciemment en accord avec l'être supérieur. Si tu t'intériorises, tu t'apercevras que tu vis à la superficie de ton être et que tu n'es que très rarement en contact avec toi-même dans ton être vrai. Le moi a été fabriqué par le monde extérieur et tu as ainsi contribué à ta façon à tout ce qui se passe sur la terre au détriment de la volonté de ton moi éternel.

Si nous regardons l'eau du moi avec profondeur et calme, nous percevons dans les états d'âme inférieurs qui s'y manifestent la présence « d'entités retardataires » aspirant à conduire l'homme vers la querelle, la guerre, la dépossession de son trésor de lumière. Tandis que dans des états d'âme

harmonieux, bénéfiques, nous pouvons discerner la présence d'entités supérieures, belles, angéliques. Je sais que ce sujet est profondément tabou, qu'il dérange beaucoup, mais il faudra bien qu'un jour l'humanité regarde les faits en face.

Les Ecoles initiatiques de tous les peuples gardent des enseignements très précis sur ces mystères et on peut réfléchir sur ce fait : lorsque le Maître Jésus a été tenté dans le désert, il a triomphé d'entités qui voulaient lui voler son trésor de lumière et renforcer son moi éphémère. Ensuite, il est dit que des Anges descendirent du ciel pour l'entourer et le servir. Il est temps maintenant pour les chrétiens de secouer le joug de l'esclavage et de sortir de la maison de servitude en débarrassant l'enseignement des superstitions et des fables pour enfants.

Cette tentation dans le désert concerne tout homme venant en ce monde et n'a rien d'extraordinaire. Elle est même très banale. L'aspect extraordinaire vient du fait que le Maître, par une méthode initiatique, la fit apparaître et en prit conscience. Il introduisit en lui le calme et c'est tout le ciel, toutes les belles pensées divines qui se reflétèrent dans l'eau de son lac. Il devint un serviteur du bien et guérit la tentation en la conduisant vers le but. Ainsi, la véritable action écologique, la sauvegarde, la

Tu n'es pas
un être isolé :
par l'eau
tu es uni
à l'âme de la terre



LE LÂCHER-PRISE

guérison de la terre et l'ennoblissement de l'homme doivent avoir lieu dans l'eau spirituelle et non sur le plan physique. Le plan physique suivra mais, sans la présence de l'eau, il se transformera en désert quelles que soient les mesures prises. L'eau est porteuse de la vie et la transmet au corps. Ainsi, il faut qu'elle soit céleste. Celui qui s'efforcera de rendre son eau intérieure pure, divine sera protégé de bien des malheurs et difficultés et trouvera le moyen d'aider les autres. Le Maître, qui était une source jaillissante de vie éternelle, a abreuvé des milliers d'âmes assoiffées sur son chemin. Aussi, prends conscience : ce qui appartient à l'homme, c'est de tourner l'eau de son lac, de son moi vers le ciel ou vers l'enfer. L'enfer transformera le lac en marécage puant, nocif et empli de moustiques. Le ciel fera naître la conscience éveillée, la bonté, la force, l'amour, la beauté, la joie, toutes ces qualités ne venant pas de l'homme mais des êtres angéliques qui viennent se refléter en lui.

Tant que ces entités sont présentes, l'homme est fort, mais si elles l'abandonnent, il devient faible et se trouve de nouveau soumis à la tentation. Il n'est rien de plus précieux dans la vie que d'être entouré par les serviteurs de Dieu et de son intelligence cosmique. Ces influences s'approchent de ceux qui gardent la parole de l'enseignement sacré en l'appliquant dans leur vie. Tous les peuples reçoivent l'enseignement divin. Ceux qui s'en détournent voient leur demeure et leur vie envahies par des forces indésirables : des moustiques et des algues néfastes s'installent dans leur lac et ils ne peuvent plus s'en débarrasser. Leur vie sent mauvais.

Il ne s'agit absolument pas d'un jugement mais de la transmission d'une science ancestrale et initiatique destinée à

l'éveil et à l'ennoblissement de tous les hommes. Si l'homme est conscient, il peut ressentir la présence de ces influences, de ces états d'âme. Je le répète : tous les hommes sont confrontés à ce fait et l'humanité est en train de transformer l'âme de la terre en un vaste marécage. Beaucoup d'hommes préfèrent nier ces faits car c'est plus facile, mais l'homme en éveil, celui qui se considère comme un disciple du Christ s'accepte et se met au travail pour appeler sur lui toutes les forces de lumière à l'œuvre dans l'univers. Il entre consciemment dans l'Ecole de vie, trouvant les désirs profonds de son âme éternelle qu'il avait oubliés. Auparavant, d'autres êtres vivaient sa vie à sa place, aussi ne perd-il absolument rien.

Lorsque tu te trouves dans un état d'âme négatif, comprends qu'en réalité tu es lié à des entités arriérées. Le savoir et l'accepter, c'est déjà avoir fait un grand pas sur le chemin de l'évolution et de l'humilité. Ensuite, efforce-toi d'élever ta pensée vers la parole de l'enseignement sacré afin qu'il fasse naître en toi les courants positifs qui possèdent le pouvoir absolu de chasser les ondes négatives, malades et stagnantes.

Ne passe pas une seule journée de ta vie sans élever consciemment, volontairement ta pensée et ton cœur vers la

*Il n'est rien
de plus précieux
dans la vie
que d'être entouré
par les serviteurs
de Dieu*



LE LÂCHER-PRISE

source originelle de toute existence, de tout amour, de toute conscience et sans recevoir d'elle une impulsion sacrée et positive.

Elle seule donne à la vie tout son sens et la conduit vers la plénitude.



Le secret du lâcher-prise



[Retour table des matières](#)

Le secret du lâcher-prise

Savoir que nous sommes entourés d'émanations subtiles qui forment comme un océan autour de nous et que toutes nos pensées, nos états d'âme, nos atmosphères et façons d'être s'impriment en lui et agissent sur lui, cela permet de mieux comprendre l'influence qu'un individu peut avoir sur son entourage, sur l'environnement et la santé de la terre.

Cet océan n'est pas bêtement mécanique, il est rempli d'intelligence, de sensibilité, d'esprit et d'âme. Aussi, la façon dont nous nous comportons vis-à-vis de lui détermine sa réponse pour la qualité de notre vie. S'il rayonne de moi les émanations, les champs magnétiques, les couleurs les plus belles, lumineuses et bénéfiques, il m'ouvrira les portes des sanctuaires du mystérieux savoir, de l'amour et de la réussite. Mais si je suis entouré d'émanations inconscientes, ternes et pessimistes, il tissera autour de moi une enveloppe d'obscurité :

- J'attire à moi ce que je suis.
- Je rayonne autour de moi ce que je suis.
- Par l'éveil dans la présence et la volonté du Je-Suis, je peux oeuvrer sur moi et transformer le négatif en positif.

La prise de conscience de l'eau spirituelle de l'océan cosmique permet de donner de la puissance à la parole, aux



comportements et aux gestes. Dans l'enseignement sacré, cette eau est appelée le livre de la vie pour exprimer l'idée qu'en elle tout s'enregistre, tout agit.

La technique du lâcher-prise consiste à prendre du recul par rapport au film de sa propre vie, en quelque sorte à s'en extraire afin de parvenir à une vision plus claire pour recevoir une force nouvelle qui nous permettra de rectifier le tir.

Le fondement de la technique consiste à s'asseoir sur le sol, à détendre le corps en entrant dans le silence et le bien-être. La détente ne s'obtient pas par l'endormissement mais par le relâchement de toute tension inutile et par l'éveil de la conscience dans tous les membres du corps. La vie doit circuler librement. Il faut sentir le sol et rendre présente l'eau en soi et autour de soi. Cette eau existe d'elle-même et devient visible lorsqu'on porte son attention, sa sensibilité sur elle. C'est alors qu'apparaissent les pensées, les sentiments, les désirs et motivations qui gouvernent les paroles, les comportements et les actes de la vie quotidienne.

Le lâcher-prise consiste, d'une façon détachée, à regarder ces manifestations dans l'eau. Il faut être l'observateur de soi-même. Ces pensées, ces états d'âme, ces forces ne sont pas isolés mais sont reliés à tous ceux qui pensent et agissent en affinité. Plus le lâcher-prise, le relâchement, le calme éveillé sont puissants, plus la vision s'élargit jusqu'à englober l'ensemble.

La mort est le véritable grand lâcher-prise et, pour cette raison, beaucoup de gens qui l'ont frôlée racontent qu'ils ont pu contempler les grandes images de leur vie.

D'abord, le pratiquant se voit tel qu'il est dans ses paroles, ses comportements, ses actes. Ensuite, il perçoit l'eau de son

LE LÂCHER-PRISE

moi et découvre les pensées, les sentiments et les désirs qui motivent ses actes. Puis sa vision s'élargit et il s'aperçoit qu'il fait partie d'une âme-groupe, d'un égrégora qui pense et vit à travers lui. Dès qu'il pense ou parle, cela s'enregistre et crée une émanation dans l'eau du monde, allant renforcer ceux qui sont en affinité avec la nature de la vibration émise.

Ainsi, une parole de haine ou d'amour n'ont pas le même résultat dans l'âme du monde.

Chaque petite parole prononcée sans y faire attention n'est pas puissante en elle-même mais c'est dans le fait que ces paroles s'unissent et se renforcent mutuellement qu'est le danger ou la beauté.

Pour parvenir à contempler ces mystères, il faut que le lâcher-prise soit profond et que le pratiquant soit ancré dans le calme et la contemplation. La perception peut encore s'élargir et ce sont alors des entités spirituelles qui apparaissent derrière les groupes d'humains. Décrire ces entités spirituelles serait trop long, mais je peux dire ici qu'elles sont créées en partie par les hommes et que pour une autre partie elles existent d'elles-mêmes dans l'équilibre de la nature vivante. Beaucoup de ces entités spirituelles sont tombées malades au contact des hommes.

*Le lâcher-prise
consiste, d'une
façon détachée,
à regarder ces
manifestations
dans l'eau*



Le pratiquant voit que tout ce qui sort de lui devient de la nourriture pour des entités soit négatives, soit positives. C'est un grand secret et une juste compréhension de la vie. L'homme mange pour vivre, mais il est mangé à son tour par des êtres spirituels. Les entités négatives le plongent en enfer car elles aiment se nourrir de mensonges, de calomnies, de la fausse intelligence, de la maladie. Les Anges célestes, eux, sont attirés par les hautes pensées, les nobles sentiments, les aspirations pures.

Il n'est rien de plus beau que d'offrir toutes ses plus belles émanations en nourriture au Divin ou de nourrir chez les autres les plus belles forces et capacités.

Chaque homme, qu'il le veuille ou non, parle, agit, est plongé dans un état d'âme. Derrière cela, des pensées, des sentiments, des désirs sont eux-mêmes en rapport avec des âmes-groupes qui servent de nourriture à des entités négatives ou positives.

Vous me direz : « Mais comment reconnaître le positif du négatif ? » Pour répondre à une telle question, il faut encore revenir sur les lois de la nutrition. Certains aliments sont comestibles et d'autres qui sont nocifs rendent malades. Il en est de même pour les pensées. Il faut choisir les plus pures, celles qui illuminent et renforcent, et rejeter les autres.

Dans le monde, il y a de belles pensées mais elles ne sont pas en accord avec l'ordre céleste et la volonté du Plus-Haut. Eh bien, il faut les rejeter de sa table. C'est un tri. En les rejetant, on rejette les âmes-groupes et les entités qui sont derrière, et on en attire d'autres.

LE LÂCHER-PRISE

Le lâcher-prise consiste à se détacher de tout ce qui est négatif, malsain, inutile pour s'attacher à l'essentiel, au divin, à l'ordre céleste. Lorsque le pratiquant parvient à cela, il est de nouveau connecté à l'harmonie cosmique. L'énergie circulant dans tout son être, il est en accord avec le Tout et peut goûter la véritable félicité. C'est un état de conscience supérieure.

Alors apparaît la perception de l'être véritable éternel tel un rayon de soleil pénétrant et illuminant l'eau, révélant la source de l'existence.

C'est la perfection du lâcher-prise. Le moi temporel s'efface, il devient un calice pour recueillir la présence du « Je » éternel. Ce « Je » vit et agit en tous les êtres comme un état de conscience supérieure indivisible, une unité et une universalité. Il est présent aussi bien dans le positif que dans le négatif et partout il aide, encourage et travaille dans la volonté du Suprême. Lorsque le rayon de lumière du « Je » éternel fécondera l'eau de ton lac, il émanera de toi une lumière vivante qui illuminera le monde entier. Si tu veux voir changer ta vie ou le monde, il ne faut pas attendre passivement que cela arrive de l'extérieur. Le véritable changement doit venir de toi, sinon tu ne seras pas libre de tes

Il n'est rien
de plus beau
que d'offrir
toutes ces plus
belles émanations
en nourriture
au divin



actes. Si chacun se met à cultiver sa vie intérieure, à rendre belles ses propres émanations, la terre redeviendra le jardin d'Eden. Je ne cultive pas l'utopie, je te dis : prends soin de toi, trouve qui tu es au-delà des apparences, élabore ton âme par des émanations conscientes provenant de l'Ecole de vie, comme un jardinier sèmerait des fleurs, comme un paysan planterait des légumes. Ne sois pas crispé dans la volonté de te transformer suivant un modèle imposé. Calme-toi, apaise-toi, reconnais ce qui est sans jugement préconçu, sans peur, sans réaction de recul, mais en allant jusqu'au bout de ta recherche trouve l'être véritable « Je » et laisse-le agir sur toi dans le silence, la confiance, l'amour.

Tu es déjà parfait en haut. Il suffit juste de te décontracter, de reconnaître le sublime dans la vie, de lui faire confiance pour redevenir qui tu es réellement.

Le secret du lâcher-prise est là : devenir transparent à l'être véritable que Je Suis éternellement. Penser, sentir et agir en lui.



Le lâcher-prise



[Retour table des matières](#)



Le lâcher-prise

Le lâcher-prise, la relaxation, la culture du calme et de l'union avec la Terre-Mère¹ sont des techniques thérapeutiques qui visent à reculer les frontières de la conscience et à explorer les possibilités cachées en soi.

Le lâcher-prise consiste à laisser le faux, le moi éphémère se reposer pour entrer progressivement dans la conscience du vrai, de l'être en soi et en tout, de la transparence et du lumineux. C'est un moment sacré de communion silencieuse avec le Suprême qui emplit toute manifestation de vie. Ce passage doit se faire en toute simplicité. Toutes les fausses identifications doivent être posées sur le sol et confiées à la terre une par une. Alors la légèreté et la transparence apparaissent : l'être essentiel peut être perçu comme une conscience supérieure. Cette conscience est sublime au-delà de toute imagination et le travail spirituel consiste non seulement à la trouver, mais aussi à l'approfondir. Plus les pensées, les sentiments, les préoccupations du moi éphémère sont abandonnés, plus le calme, l'harmonie, la clarté peuvent s'installer dans l'eau de la conscience, laissant apparaître l'immobilité qui est la porte d'accès à la présence de l'être en soi et en tout.

1 - Pour un enseignement et un travail approfondis avec la Mère-Terre, lire du même auteur : « Dieu la Mère, message de la Mère du monde aux femmes qui s'éveillent » paru aux Editions Ultima/Cœur de Phénix. (Note de l'Editeur)

LE LÂCHER-PRISE

Qu'est-ce que le calme ?

L'immobilité dans les désirs.

Qu'est-ce que l'harmonie ?

L'immobilité dans les sentiments.

Qu'est-ce que la clarté ?

L'immobilité dans la pensée.

Que se passe-t-il lorsque le corps physique entre dans l'immobilité parfaite ?

Au lieu de sombrer dans l'endormissement, il fusionne avec la terre et s'élargit jusqu'à devenir un avec elle. Il en est de même pour les désirs, les sentiments et les pensées : l'immobilité les élargit et les fait fusionner avec leur essence la plus pure.

Le lâcher-prise permet l'abandon du négatif, c'est-à-dire de tout ce qui encombre la vie, la complique et fait obstacle, empêche la fusion avec l'essence, l'origine, le fondement. L'essence de la pensée, c'est la clarté. Lorsque la pensée rejoint la clarté, elle fusionne avec son âme, elle entre dans l'infini et l'immobilité. L'immobilité produit le silence qui permet d'atteindre la conscience supérieure.

Le lâcher-prise est avant tout une philosophie, une façon de vivre. C'est la quête d'une aptitude au bonheur, à un culte de la simplicité et de la bonne humeur. L'être est axé sur l'essentiel. Commencer à introduire en soi l'immobilité dans ses gestes, ses désirs, ses sentiments, sa pensée tout en restant dans un éveil vigilant et croissant, c'est stopper toutes les manifestations du moi fabriqué et du monde extérieur. La nature éternelle peut ainsi commencer à se manifester, à se mettre en mouvement, à s'exprimer, à se révéler. Une grande finesse est nécessaire.

La grossièreté est proche de nous, alors que la finesse et la subtilité demandent une culture. Tout le monde entendra la musique d'une fanfare, mais le battement d'ailes d'un papillon est beaucoup plus difficile à capter. Cela nécessite une attention, une concentration, une immobilité toute particulière. L'essentiel en toi est semblable à ce battement d'ailes d'un papillon voltigeant gaiement dans une prairie en fleurs. Pour le percevoir, il faut faire taire la fanfare du monde et surtout celle du moi fabriqué. Les manifestations de l'être essentiel en soi sont tellement intenses, grandioses, divines qu'elles passent inaperçues pour le moi terrestre, habitué aux petites manifestations temporelles. Il lui faut de la musique, du bruit, des activités pour se sentir vivre, pour se distraire et c'est pourquoi il ne laisse que très rarement sa place à la nature divine. De tout temps, la petite parole des hommes a couvert la grande parole de Dieu et leurs petites volontés ont supplanté celle de l'ordre céleste et de son harmonie.

Le Maître Saint Jean² indique le véritable lâcher-prise lorsqu'il dit : « Père, que ta volonté soit faite et non la mienne ». En vérité, lorsque l'homme accomplit la volonté du

Le lâcher-prise
permet l'abandon
de tout ce
qui encombre
la vie, la complique



2 - Du même auteur, lire : « Saint-Jean, la vie secrète du disciple bien-aimé » paru aux Editions Ultima/Cœur de Phénix. (Note de l'Editeur)

LE LÂCHER-PRISE

Suprême, il réalise celle de son être véritable, il est en accord avec son être profond. La volonté qui s'oppose à l'harmonie cosmique est celle du faux moi fabriqué, de l'illusion et du mensonge. Accomplir une telle volonté, c'est marcher sur le chemin de la souffrance et de la maladie.

Pour accomplir la volonté de l'être essentiel en soi, encore faut-il la connaître et être suffisamment capable, fort. La clarté de la pensée permet la perception de l'ordre céleste et le calme-serein dans les désirs donne la force nécessaire pour réaliser. Bien sûr, le moi temporel s'y oppose, non pas par malveillance, mais par ignorance, par mauvaise éducation et habitudes déplorables. Refusant de lâcher-prise, il veut garder le contrôle, il a peur de perdre. Seule la mort ou parfois une grande souffrance le fait céder. Alors le Divin peut se manifester et la conscience s'aperçoit qu'elle ne se connaissait pas dans son être vrai éternel.

Le lâcher-prise est un moyen puissant pour éviter la souffrance et guérir l'ange de la mort.

Pour prendre un exemple, je pourrais dire que le moi fabriqué passe toute sa vie à gesticuler dans l'eau de son lac. La mort arrêtant le mouvement, l'eau devient tranquille, transparente et la conscience saisit pour la première fois le sens de la vie, la grandeur de l'homme. Dans son être essentiel, l'homme participe au travail de Dieu, du Sublime dans tous les êtres et dans toutes les consciences. Il n'a pas à faire d'effort pour cela puisqu'il le fait déjà. L'esprit est déjà parfait. La nature éternelle, l'être véritable ne sont pas à créer. Le Soleil-Vérité n'a pas à être inventé. La vérité est. La vie est. La conscience est. L'homme doit abandonner le mensonge et diriger sa conscience vers la vérité.

Le lâcher-prise est la clé car il n'y a rien d'autre à faire. Bien sûr, cela ne nie pas l'utilité de l'activité, avant et après. Avant, pour se préparer, et après, pour réaliser ce que l'on a contemplé en haut. Car le moi éphémère ne doit pas disparaître, il a sa place, son utilité et doit réaliser en bas ce qu'il a pu capter en haut.

Jésus³ a prononcé cette parole hautement révélatrice « Mon Père travaille et moi aussi, je travaille, un avec Lui. » Ainsi, le Maître était habité par l'être essentiel qui vit et agit dans tous les êtres du monde.

Trouver en soi le calme, l'harmonie et la clarté, c'est être un avec la Source du Père éternel.

Laisser cette source se manifester et agir sur soi, c'est entrer dans l'Ecole de vie divine. Unir la conscience de son moi personnel à l'activité spirituelle de cette source, c'est oeuvrer à l'unisson cosmique pour le bien de tous les êtres. Il n'existe pas de plus grand bonheur sur terre et dans la vie que d'oeuvrer en harmonie avec le Divin en tout.

Bien sûr, la prière peut aussi être un moyen d'atteindre ce lâcher-prise de la nature inférieure. En offrant tout ce que l'on possède

*Le lâcher-prise
est un moyen
puissant
pour éviter
la souffrance
et guérir l'ange
de la mort*



3 - Au sujet de Jésus, consulter l'ouvrage de l'auteur : « Jésus, la vie quotidienne d'un Maître » paru aux Editions Ultima/Cœur de Phénix. (Note de l'Editeur)

LE LÂCHER-PRISE

à la source de toute vie et en se consacrant au service de la conscience supérieure, l'état d'être du lâcher-prise, de la disponibilité, de l'ouverture peut se réaliser.

Aller vers Dieu, vers le supérieur, ce n'est pas plonger dans l'inconnu, mais tout simplement plonger plus profondément dans la découverte de soi.

En t'étudiant tu t'approcheras du Divin. C'est là le sens du lâcher-prise et de la technique du lac : prendre conscience du Divin en soi et unir toutes nos activités en lui. Tu peux très bien être en train de jardiner sans penser à rien d'autre et pourtant, au même moment, ton être éternel travaille en union avec l'esprit universel. Toi, tu n'en sais rien, tu plantes tes tomates et tu te réjouis de les voir pousser. Si tu entres en méditation, peut-être pourras-tu élever ta conscience et t'apercevoir que tu es beaucoup plus vaste, beaucoup plus grand que ton moi passager.

Le Maître a dit : « *Ce que je fais, tu peux le faire et plus encore* ». Non seulement tu peux le faire, mais tu le fais déjà, seulement tu n'en as pas conscience. Prends-en conscience et alors tu feras plus. Abandonne la conception du monde qui te fait croire que tu es un être isolé. Aucun lac n'est isolé. L'eau circule, l'atmosphère unit tous les êtres, la lumière émane d'une source unique.

Peut-être qu'en semant ses tomates, notre jardinier pense-t-il à ses enfants qui se régaleront des fruits de son travail. Ainsi, chacun de nous participe à la vie de sa famille, de ses proches, de sa ville, de sa région, de son pays et donc du monde. Le lâcher-prise tel qu'il est enseigné par la tradition essénienne nous apprend à participer consciemment à la vie

universelle et au travail de l'esprit de Dieu qui élabore un nouveau ciel et une nouvelle terre, c'est-à-dire une nouvelle culture humaine, une autre façon d'être au monde. Face à un événement, n'écoutons pas seulement le point de vue du monde, mais élevons notre pensée, notre intelligence vers l'opinion de l'intelligence cosmique et agissons avec elle par la pensée et l'eau de notre vie intérieure.

Le lâcher-prise consiste aussi à abandonner nos préjugés préfabriqués, notre éducation d'handicapés, la philosophie de notre société malade et anarchique pour nous tourner vers le grand, le noble, le vrai, le bon, le bien sans frontière tel qu'il est et tel qu'il jaillit à la source première de l'esprit. Le Christ a montré à tous les hommes un modèle de vie supérieure et un chemin d'initiation individuelle et communautaire.

Dans le silence de ta méditation, entre dans l'immobilité physique et rends l'eau de ton lac calme, harmonieuse, claire. Pense consciemment la parole :

Le Maître a dit :
« Ce que je fais,
tu peux le faire
et plus encore »

« Mon Père travaille et moi aussi,
je travaille, un avec Lui. »

Ressens profondément cette parole et rends-la vivante en toi.

Par ta pensée, sors de toi-même et élève-toi vers les hauteurs les plus hautes, vers le lieu de la vérité et de la présence suprême.



LE LÂCHER-PRISE

Source de l'intelligence. Source de la beauté. Source de la perfection.

Reste ainsi dans le silence, efforce-toi de vivre en toutes les créatures et de répandre partout la force du bien qui n'est pas de ce monde et que le monde ne connaît pas.

Tu sentiras des mouvements harmonieux, des ronds bénéfiques tournoyer en toi et autour de toi.



La création du cosmos intérieur





La création du cosmos intérieur

La technique des ronds dans l'eau du moi et du monde est une autre façon de découvrir et d'appréhender l'être global de l'homme. En créant en soi et autour de soi des mouvements tourbillonnants, certaines forces sont mobilisées, ce qui engendre une nouvelle circulation d'énergie, une capacité de communication élargie, un mieux-être, une harmonie plus profonde, une connaissance de soi plus claire et un renforcement de la santé sur tous les plans.

Le simple fait de s'asseoir dans l'immobilité, de cultiver le lâcher-prise et le calme, puis de visualiser par la pensée des tourbillons en soi et autour de soi, développe une force rafraîchissante qui peut être utilisée dans les différentes occupations de notre vie quotidienne. Plus la sérénité règne dans notre vie intérieure, plus elle peut se manifester à travers tous les actes que nous sommes amenés à exécuter dans notre quotidien. Notre bonheur, notre avenir, notre réussite dépendent du travail que nous sommes capables d'accomplir sur nous-mêmes pour nous améliorer, nous ennoblir, nous renforcer. Dans la vie, il n'y a pas d'activité plus importante que celle-ci. Elle est le fondement de l'évolution consciente. L'homme est un être conscient et c'est consciemment qu'il doit participer à l'évolution.

Si tu décides de pratiquer la méditation des ronds dans l'eau, tu dois te trouver dans cet état d'esprit. Il y a en toi des capacités fabuleuses, des états de conscience supérieure que tu ne connais pas encore. Les tourbillons vont t'ouvrir les portes, te guider, t'harmoniser, te préparer à une connaissance plus haute de toi-même et du monde.

Ton premier travail consiste à engendrer des mouvements tourbillonnant uniquement en toi, dans ton propre corps et dans ton propre moi.

Assis sur le sol dans un état de calme et de recueillement, il faut créer par la pensée et imaginer des tourbillons dans le corps qui se déplacent et unissent tous les organes dans une joyeuse farandole.

Tu peux te concentrer sur des cercles de plusieurs natures : des petits cercles qui tournent dans de grands cercles, des cercles horizontaux qui montent et qui descendent, des cercles déformés qui circulent dans tout le corps... Certains tourbillons favorisent la communication, l'unification, d'autres apportent un mieux-être, une harmonie, un sentiment de beauté, une lumière... A toi de t'entraîner pour découvrir ce qui fonctionne sur toi et ce dont tu as besoin. Les tourbillons ne doivent pas seulement unir les organes entre eux, mais également le corps, la vitalité, les sentiments, les pensées, la destinée, l'âme et l'esprit unis à Dieu, à la source éternelle et unique.

Créer des cercles tournoyant d'abord dans le corps physique est un exercice très puissant. Il faut unir le cercle physique à un autre cercle dans le corps de vie et ainsi de suite jusqu'à la Source de Dieu en passant par le corps de ressenti (l'âme terrestre), le corps de pensée, le corps de destinée, l'âme et l'esprit.

LE LÂCHER-PRISE

Le cercle du corps physique peut être visualisé comme constitué d'une énergie-lumière indigo. Le rouge pour la vie, l'orange pour le ressenti, le jaune pour la pensée, le vert pour la destinée, le bleu pour l'âme, le violet pour l'esprit et un grand cercle de lumière diamant pour la Source de Dieu. Le cercle de Dieu est celui qui introduit l'unité en toi. Lorsque tu l'atteindras, tu comprendras que l'impression de séparation entre tes organes et même entre tes différents corps et états d'être était une illusion, une vision rétrécie de la réalité.

La concentration sur des cercles de lumière tournoyant de plus en plus haut jusqu'à atteindre le cercle infini de Dieu est un fabuleux moyen de briser cette illusion de la séparativité en soi. Ainsi, le cercle de Dieu est présent dans toutes les activités, non seulement celles des humains, mais celles de toutes les créatures vivantes. Le vent, la terre, les planètes sont emplis de la présence de l'être, de l'existence et de son intelligence.

C'est parce que nous nous sommes laissés enfermer dans le petit tourbillon de notre moi égoïste limité que nous ne parvenons plus à contempler la réalité et que nous sommes coupés de la communion universelle de la vie en tout. La technique des ronds dans l'eau permet justement d'harmoniser et d'élargir la conscience pour tisser de nouveau un lien de lumière

*Le cercle de Dieu
est celui
qui introduit
l'unité en toi*



entre tous les êtres. Alors, l'énergie, la présence suprême peut de nouveau circuler entre toutes les parties et la joie triompher à nouveau. Oui, la joie c'est de se sentir uni au Tout.

Qu'est-ce que le cancer ?

Ce sont des cellules qui ont décidé de vivre en dehors de l'harmonie de l'organisme. Elles se moquent des lois sacrées de la vie, elles ont décidé de faire ce qui leur plaît. C'est ainsi qu'elles détruisent l'organisme et meurent avec lui.

En nous aussi il existe des conflits entre nos pensées, nos sentiments, nos désirs, nos habitudes. La visualisation des tourbillons internes permet de régler ces conflits et de tout conduire dans la présence de l'unique vie. Le cercle de Dieu est semblable aux fils de lumière qui permettent toutes les manifestations de vie et les unissent en un tout sans faire disparaître leurs différences.

De même que la cellule cancéreuse se détruit elle-même lorsqu'elle s'attaque à l'organisme, l'homme ignorant se frappe lui-même lorsqu'il fait du mal à un autre homme et commet une injustice devant l'intelligence cosmique. La conséquence immédiate réside dans le fait que l'homme devient grossier et qu'il ne peut plus comprendre les subtilités de la vie. Il se retrouve en prison, enfermé dans son moi illusoire, croyant que ses actes n'engendrent aucune conséquence.

Il te faut pratiquer la technique jusqu'à ce qu'elle devienne naturelle. Par exemple, lorsqu'une pensée, un sentiment, un état d'âme te vient, vit en toi, considère-le comme un cercle. Cela lui donnera du volume, une consistance et t'ouvrira la perception d'un monde jusqu'ici invisible. Tu pourras aussi constater qu'en créant volontairement certains cercles en toi

LE LÂCHER-PRISE

et autour de toi, tu attires des pensées et des comportements positifs, bénéfiques.

Tu sentiras aussi de plus en plus les tourbillons des êtres qui t'entourent sous la forme de champs magnétiques d'énergie. Du monde végétal et des pierres précieuses émanent des cercles d'une grande beauté et pureté.

Puis tu apprendras à engendrer des mouvements tourbillonnant autour de toi afin de tisser un lien avec toutes les créatures de l'univers.

Les premiers ronds visent à restaurer en soi l'ordre céleste, l'harmonie, la libre circulation de l'énergie vivante.

Il faut reconnaître que le moi terrestre est plongé dans une anarchie ténébreuse. Le fondement de toute évolution est de se regarder soi-même, tel qu'on est. Celui qui ne se reconnaît pas comme un dormeur ne pourra pas s'engager sur un chemin d'éveil. Le premier éveil, c'est justement de se reconnaître comme un dormeur. Celui qui reconnaît son désordre, sa désorganisation intérieure utilisera puissamment la méthode des tourbillons car ce sera pour lui une nécessité évidente. Connaissant son objectif, il utilisera donc la technique avec efficacité.

Le but est de rétablir l'ordre en soi, ce que les anciens rosicruciens

*En nous aussi
il existe des conflits
entre nos pensées,
nos sentiments,
nos désirs,
nos habitudes*



appelaient le microcosmos. De même que les planètes dans le ciel tournoient en harmonie, les centres de conscience dans l'homme doivent eux aussi être équilibrés et mis à leur juste place. Alors l'homme devient un microcosmos, il reflète en lui l'ordre céleste, l'ordre universel.

Lorsque tu as créé ton cosmos intérieur, tu peux commencer à émaner de toi de grands cercles pour fusionner avec les forces et intelligences du monde extérieur et de la nature vivante.

Par exemple, lors de ta méditation assise, tu peux t'efforcer d'unir le cercle d'énergie de ton corps avec celui de l'univers. Fais ensuite de même avec le tourbillon du corps de vie, puis du corps de ressenti, du corps de pensée, du corps de destinée, de l'âme, de l'esprit et du cercle de Dieu. La présence du Divin en toi se manifestant à travers ta conscience du « Je » le plus haut rejoint le « Je » de l'univers qui anime tous les êtres. Lorsque le tourbillon de ton corps physique rencontre le corps physique de l'univers tu peux visualiser ton cercle de couleur indigo lumineux et le cercle du corps de l'univers de couleur diamant-transparent lumineux. Les deux cercles ne se fusionnent pas mais s'échangent dans la forme d'en haut.

Ton corps de vie est rouge, celui de l'univers est vert.

Ton corps de ressenti est orange, celui de l'univers est bleu.

Ton corps de pensée est jaune, celui de l'univers est violet.

Ton corps de destinée est vert, celui de l'univers est rouge.

Ton âme est bleue, celle de l'univers est orange.

Ton esprit est violet, celui de l'univers est jaune.

LE LÂCHER-PRISE

Ta présence du « Je » suprême est pur diamant, celle de l'univers est diamant pailleté d'or.

Les couleurs sont celles du prisme. Les cercles s'élargissent de plus en plus jusqu'à atteindre l'infini. Bien sûr, une telle méditation peut être difficile et demande beaucoup de force intérieure. C'est pourquoi, il est tout à fait possible de commencer par un élargissement plus simple. Il suffit de s'asseoir devant un arbre.

1- Sens ton corps posé sur le sol et sens comment l'arbre est enraciné dans le même sol. Par le sol, l'arbre et toi êtes un. C'est le premier cercle du corps physique que je te laisse approfondir par toi-même.

2- Ressens ta propre vitalité, la vie circulant en toi, t'unissant à la terre, à l'environnement et au ciel. L'arbre possède en lui la même circulation d'énergie.

Laisse son énergie et la tienne se rencontrer.

3- Laisse l'air entrer en toi et éclaircir tes sentiments. Tu te ressens comme une âme. Cette âme de ressenti est beaucoup plus grande que ton corps physique. Vers l'intérieur, elle t'ouvre le sentiment d'une vie interne

*De même
que les planètes
dans le ciel
tournoient
en harmonie,
les centres
de conscience
dans l'homme
doivent eux aussi
être équilibrés*



autonome. Vers l'extérieur, elle te donne la capacité d'entrer dans l'âme de l'autre et de la ressentir vivre en toi. Ressens en toi l'âme de l'arbre et entre dans un sentiment sacré. L'âme d'un arbre te montrera le sacré et le mystère dans la vie.

4- Garde ce sentiment sacré et entre dans le cercle de ta pensée claire. Ta pensée est une avec la lumière et la transparence de l'air. Si tu penses l'arbre de cette façon, tu ne perçois plus son intériorité comme par le ressenti, mais tu découvres son extériorité spirituelle. Derrière l'arbre, autour de l'arbre, il y a un tourbillon, une émanation d'intelligence. C'est un esprit qui parle à l'homme de son origine, de son chemin d'évolution, de son but.

Il est inutile de te parler des autres stades, tu les découvriras par toi-même avec l'aide de l'arbre de vie rayonnant de lumière au milieu de l'océan cosmique.

Le langage populaire, souvent empli de sagesse, utilise le mot cercle pour définir un groupe d'amis, de connaissances, une famille. En fait, un cercle est formé par un lien de lumière qui unit plusieurs êtres entre eux. A travers ce lien, des énergies, des images, des informations, des états d'âme circulent et agissent sur tous les membres. Même si souvent nous n'en sommes pas conscients, nous sommes reliés à plusieurs cercles dont nous subissons les influences. Par exemple, les informations télévisées ou la presse sont de puissants moyens d'être en liaison avec une certaine intelligence du monde. On pense que cela n'agit pas sur soi, que c'est sans conséquence, mais on se trompe, la puissance du cercle agit et des liens se tissent.

Le mot envoûtement vient de voult qui peut signifier cercle. Encercler quelqu'un, le faire entrer dans un cercle, c'est l'envoûter.

LE LÂCHER-PRISE

Ainsi, il y a deux façons d'entrer dans un envoûtement : en pleine connaissance de cause et activement, ou inconsciemment et passivement. Par là, je veux dire que chacun d'entre nous appartient à un grand nombre de cercles, ne serait-ce que par l'obligation de travailler, de manger, de respirer, de rencontrer des gens, de se détendre, de vivre... Toutes ces occupations sont nécessaires, mais il en est une qui est primordiale et qui ne peut pas être subie passivement. C'est la seule qui ne peut être l'objet d'un envoûtement, une obligation, elle est laissée à la libre initiative, à la qualité d'éveil de chacun : c'est le cercle de Dieu, le lien pur et sacré avec l'être éternel que, dans l'Ecole essénienne contemporaine, nous appelons le rayon-intuition du « Je ». Lorsqu'un individu tisse ce lien conscient avec la source de l'existence en tout, alors il reçoit quelque chose d'unique, une énergie précieuse, une richesse de lumière et en fait naturellement bénéficier tous les êtres dans son entourage, dans son rayon d'action, dans ses cercles. Voilà une nouvelle façon d'être au monde qui peut révolutionner la vie.

Par les liens invisibles qui unissent l'homme à toutes les créatures du monde, chacun peut conduire le monde vers l'enfer ou vers le paradis suivant la qualité de sa vie intérieure et spirituelle.

*C'est un esprit
qui parle à l'homme
de son origine,
de son chemin
d'évolution,
de son but*



Ce qui rend l'homme fort, beau et lumineux est caché dans son lien conscient avec le Sublime dans la vie. S'il perd ce lien, il perd en même temps sa valeur et ce qui sort de lui n'a alors plus de puissance.

Fais ton possible pour entrer dans le cercle de Dieu et trouver son Ecole de vie, alors tous tes actes et tes occupations, même les plus ordinaires en apparence, deviendront de puissantes bénédictions pour tous les êtres. Tous tes autres cercles seront vivifiés et embellis, et plus personne ne pourra t'envoûter car tu porteras sur toi le sceau de l'Eternel.

Lorsqu'un homme acquiert ce don de transmettre aux autres des forces et des influences qui viennent du monde spirituel pur, il fait un bond en avant sur le chemin de l'éveil et peut trouver sa vraie place dans la vie sur terre. Trouver sa place est un processus d'éveil intérieur et de contact avec l'intelligence cosmique qui est la parole silencieuse de Dieu. Ce n'est absolument pas obéir à quelqu'un qui nous a dit où nous mettre, quoi faire et comment vivre. Ce serait un envoûtement conduisant à la dépossession de l'être essentiel.

Celui qui a gagné son être intérieur commence par rayonner des forces positives autour de lui. Ces forces peuvent être d'une grande simplicité comme le calme, la bonne humeur, la clarté d'esprit, l'attention, la compréhension de l'autre. Il est entouré par un cercle de lumière qui est comme un système immunitaire de l'âme. Ce système se renforce en portant son attention sur les cercles qui se forment dans la nature autour d'un centre. Par exemple, les ronds qui constituent le tronc d'un arbre, les différentes couches de terre que l'on peut voir en creusant profondément, les enveloppes qui entourent

LE LÂCHER-PRISE

l'oignon ou le chou, et surtout les ronds dans l'eau lorsqu'on y lance un caillou ou lorsque le vent fait bouger un roseau. Les anciens, qui connaissaient le pouvoir magique des cercles et des tourbillons, ont placé des rosaces dans les églises et des cercles entrelacés dans les temples.

Si tu n'as pas de centre en toi, tu seras fatalement entraîné par le tourbillon de la vie inconsciente. Le centre de ton être c'est ton existence propre, ton « Je ». Ce « Je » tourne lui-même autour du « Je » suprême. Eveille, clarifie, équilibre, renforce la présence du « Je » en toi et tu découvriras ton centre et ta valeur d'être humain. Unis ce « Je » dans le cercle de Dieu et de grands tourbillons t'entoureront pour te conduire vers le but ultime de la conscience et de la vie.



Méditation des ronds dans l'eau



Méditation des ronds dans l'eau¹



Place-toi dans le lieu où tu veux méditer. Pose le poids de ton corps sur le sol, redresse ta colonne vertébrale et laisse toutes les tensions et crispations être absorbées par la terre.

Ton souffle est calme, régulier, profond. Il attire en toi la pensée et l'attitude permettant la présence en ton intériorité et dans l'atmosphère qui t'entoure, du champ de vie magnétique de l'Ecole de Dieu.

Place l'Ange de la Vigilance comme ton siège et laisse sa vibration emplir ta sphère de vie.

Place l'Ange de la Joie libre dans ton ventre et laisse sa présence éveiller ta vie intérieure avec douceur et subtilité.

Ressens le calme paisible emplir tes profondeurs. Tout en toi devient silencieux, détendu, détaché. Ressens l'air qui t'entoure devenir précieux, rempli d'amour et de sagesse.

Ressens la présence de Dieu et de son Ecole autour de toi.

Ressens-toi toi-même dans le rayon de ton existence. Ton « Je » est un point de lumière, un centre de conscience dans la présence de Dieu. Il descend telle une goutte et touche l'eau de

¹ - Cet exercice-méditation a été transmis au sein de l'Ecole essénienne contemporaine. Il y est pratiqué en groupe, accompagné de mouvements et de musique.

ton existence. De ce contact l'eau se met à onduler doucement, formant des cercles successifs qui s'élargissent à l'infini.

En visualisant chaque cercle, pense, ressens et prononce les paroles suivantes :

*« Par mon être véritable, le Je éternel,
je veux entrer dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.*

*Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en moi
et me sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
je suis dans le champ de vie de la présence de Dieu
et je me tiens dans l'enceinte sacrée de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en moi
et me sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
mon corps, mon âme, mon esprit
sont dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en eux
et les sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
ma vie, mon cœur, mes pensées
sont dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en eux
et les sanctifient.*

LE LÂCHER-PRISE

*Par mon être véritable, le Je éternel,
mon oeuvre, mon travail, mes actes
sont dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en eux
et les sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
mes désirs, mes paroles, mes émanations
sont dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en eux
et les sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel, ma famille
est dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en elle
et la sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
ma maison est dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en elle
et la sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
ma ville est dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.*

Une approche globale corps, âme et esprit

*Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en elle
et la sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
mon pays est dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.*

*Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en lui
et le sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
les règnes minéral, végétal, animal
sont dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.*
*Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en eux
et les sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
les esprits de la nature
sont dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.*
*Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en eux
et les sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
l'humanité est dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.*
*Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en elle
et la sanctifient.*

LE LÂCHER-PRISE

*Par mon être véritable, le Je éternel,
la hiérarchie angélique
est dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en elle
et la sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
le système solaire
est dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en lui
et le sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
les étoiles infinies
sont dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en elles
et les sanctifient.*

*Par mon être véritable, le Je éternel,
l'Ecole de Dieu et sa Communauté d'amour
sont dans le champ de vie de la présence de Dieu
et de son Ecole.
Pureté, harmonie, clarté coulent de nouveau en elles
et les sanctifient.*

Amin. »

Prendre soin de soi



Prendre soin de soi



Qu'on l'oublie ou que l'on en soit pleinement conscient, chacun vit au cœur de la nature et fait partie d'un tout. Chacun est la nature. Elle n'est pas seulement à l'extérieur, mais elle vit aussi en nous et on peut même aller plus loin en constatant que l'homme est une image réduite de la nature, il la porte entièrement en lui, de la même façon que la pomme contient le pommier. Le phénomène le plus frappant qui démontre cette similitude de l'homme et de la nature provient de l'observation des lois des cycles. Le jour et la nuit, les saisons, les marées... tout cela se retrouve dans la vie quotidienne. On peut penser au cycle de la veille et du sommeil ou à celui beaucoup plus grand de la vie et de la mort. C'est toujours le lever et le coucher du soleil ou l'apparition du printemps et de l'automne.

Tous ces cycles traduisent des variations de l'énergie dans la nature et dans l'être humain. Un courant de transformation incessant s'opère et agit. Jamais nous ne buvons la même eau, ni ne respirons le même air. C'est une question d'énergie, de climat spirituel, d'atmosphère. La méditation en mouvement permet de renouer un contact profond avec la nature vivante afin de canaliser l'énergie pour qu'elle soit en harmonie. Etre en harmonie avec les forces vivantes de la nature, c'est

trouver sa propre nature, c'est faire circuler l'énergie, c'est créer l'échange juste, bénéfique, créateur de santé. Alors le corps, l'âme et l'esprit sont mieux armés pour lutter contre le stress et les multiples agressions qui proviennent des rythmes artificiels et des cycles en désaccord avec ceux de la nature. Prendre soin de soi, c'est d'abord apprendre à se connaître pour savoir de quoi on a vraiment besoin. Connaître sa nature, c'est connaître la nature. S'approcher de soi, se découvrir, c'est découvrir et s'approcher de la nature vivante. Prendre soin de soi, c'est apprendre à respecter ses propres cycles, à les harmoniser et donc à respecter la nature et ses lois bonnes, justes et universelles. Vivre avec la nature, la reconnaître en soi et découvrir à travers elle la nature essentielle de l'homme et le sens profond de la vie sur terre est un des buts fondamentaux de la méditation en mouvement. Les rivières et les océans, les arbres et l'air pur des montagnes, le feu, sa lumière et sa chaleur, la terre et sa fertilité... tout cela nous renvoie à nous, nous parle de nous, nous relie à la vérité. Si toutes ces merveilles ne vivent plus en nous en tant que forces, que ressenti d'âme, qu'intelligence, alors l'énergie ne circule plus et nous ne voyons plus la réalité du monde qui nous entoure et qui n'est fait que d'énergie et d'esprit. C'est alors que la vision fabriquée apparaît, elle engendre le rythme artificiel, faux qui produit la tension, la lutte, le stress, la maladie, la dépossession de soi, la robotisation.

Entretenir sa santé, c'est prendre soin de son énergie, de son utilisation, des cycles internes et du lien profond avec la nature. Les exercices de la méditation en mouvement permettent de se libérer des mauvaises habitudes, de créer de

LE LÂCHER-PRISE

nouveaux clichés, de se réunifier, de prendre un moment pour soi pour renforcer sa santé, pour faire le point, se recentrer, se ressourcer et faire le plein d'énergie neuve. La santé provient d'une union harmonieuse avec l'ordre céleste, les rythmes sacrés de la nature. Bouger son corps en harmonie avec l'intelligence profonde de la nature et du corps, c'est puiser à une source secrète de bien-être. Les mouvements doivent être accompagnés d'une respiration douce et profonde, de pensée consciente et vivante, de sentiment calme, d'imagination dynamique, d'inspiration et d'intuition. Se tenir dans le rayon-intuition, c'est être en éveil dans l'instant présent, totalement détendu, concentré, pacifié, unifié, ouvert. Alors l'énergie augmente, elle se purifie, elle se régénère, s'ennoblit... et c'est le pratiquant tout entier qui se trouve rajeuni, renforcé, béni.

Recevoir une bénédiction, c'est devenir un réceptacle pour une force, une énergie supérieure. Etre béni, c'est la vraie vie, c'est le but que tout le monde cherche. Après ce n'est qu'une question de mots et compréhension des processus qui décrivent ces mots. Celui qui rentrera en contact avec l'énergie supérieure naturelle comprendra tout de suite ce que je veux dire en parlant de bénédiction.

Avant de commencer la pratique, pense que tu fais partie de la nature, que tu la portes en toi et que la santé parfaite consiste à parvenir à harmoniser tes rythmes avec ceux de la nature vivante.



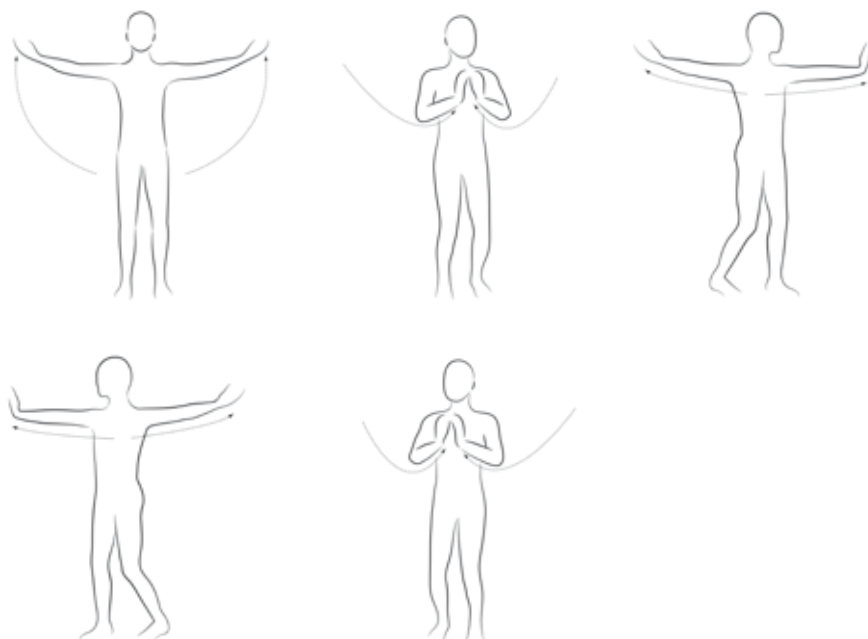
Une approche globale corps, âme et esprit

Avec harmonie et rythme, faire circuler l'énergie entre le petit (soi) et le grand (l'univers).

Il faut faire cet exercice avec souplesse et continuité.



Même exercice dans l'horizontalité.



LE LÂCHER-PRISE

Au début, pense à harmoniser ton corps et ton être à travers le mouvement. L'énergie circule en toi. Tu te réchauffes, ta respiration s'améliore, ta pensée se clarifie.

Ensuite, ressens la Terre-Mère sous tes pieds et perçois son attraction, sa force, son énergie.

Lorsque tu t'es harmonisé avec la terre, tourne ton attention vers le ciel infini et harmonise-toi avec lui. Il est semblable à un feu, une lumière. Il éveille la vie intérieure de ton esprit, le feu sacré.

Harmonise-toi ensuite avec l'air, l'atmosphère morale qui t'entoure. Fais cela en pleine conscience, avec subtilité et respect. Tu seras alors prêt à recevoir la bénédiction, l'énergie supérieure. Ton mouvement sera parfaitement en harmonie à tel point que tu auras l'impression que ce n'est plus toi qui bouges, mais que c'est la force, l'énergie la plus pure qui danse à travers toi, qui prend soin de toi, qui te guérit et te rajeunit. Bien sûr, c'est là un degré élevé de pratique qui peut conduire jusqu'à l'illumination.



7 Méditations Esséniennes



[Retour table des matières](#)



7 Méditations Esséniennes¹

MÉDITATION : LE CORPS DANS LA PRÉSENCE DE LUMIÈRE

Avec amour, pose-toi sur le sol.

Avec amour, je me pose sur le sol.

Je me prépare à entrer dans l'immobilité, dans le silence,
dans l'observation claire, éveillée.

Je veux augmenter en moi, dans ma conscience, la lumière
diamant, le mystère de la transparence.

Avec amour, je me pose sur le sol.

La terre qui me porte, me porte par amour.

Je sens l'énergie de la terre, sa présence spirituelle qui
traverse tout mon corps.

Toutes les cellules de mon corps sont traversées, bénies
par l'énergie spirituelle aimante de la terre.

Toute obscurité, toute maladie, toute tension me quittent.

Je deviens léger, détendu.

Je suis lavé de l'intérieur, purifié.

La terre qui me porte, me porte par amour.

¹ - Ces méditations sont disponible en CD.

Visitez le site www.Boutique-Essenienne.ca (pour le Canada) et www.Boutique-Essenienne.com (pour l'Europe)

Une approche globale corps, âme et esprit

L'air qui entre et sort de moi, lumineux et pur, entre et sort de moi par amour.

Je veux me laisser traverser par lui et devenir dans ma conscience, dans mon ressenti d'être, transparent, clair.

Je veux être un avec la terre, un avec l'air.

Toutes mes cellules sont traversées, purifiées, nettoyées par l'air.

L'air me touche, entre en moi par tous les pores de ma peau à travers mes vêtements, de tous les côtés.

Je suis en harmonie avec la clarté et la pureté du monde, transparent, clair, en éveil, silencieux, immobile, observant tout ce qui se passe en moi, autour de moi, détaché.

Mon corps est calme.

Toute tension a disparu.

Je fais l'expérience du calme.

Mon corps disparaît.

Je suis pure énergie, pure conscience.

Je n'étais pas le corps.

L'amour de la terre me révèle l'âme.

La force, la pensée du calme m'entourent.

Le silence et l'immobilité m'ouvrent la perception d'un monde supérieur.

Dans les hauteurs irrévélées, je suis un être de lumière.

Dans les hauteurs de l'être vrai, je suis lumineux, source de l'amour. Je suis une divinité, un être rayonnant de beauté, de joie, de créativité.

Au-dessus des nuages du monde rayonne le soleil de mon être.

Tout mon corps dans la lumière.

LE LÂCHER-PRISE

Toute ma personne dans la lumière.
Lumière diamant, transparente, cristalline.
Tout le corps, tout l'être traversé, illuminé, sanctifié.
La lumière diamant des hauteurs.
L'amour le plus beau, le plus pur.
La transparence dans tout le corps, autour du corps.
« *Je Suis.*

Je Suis qui Je Suis. »

Totalement immobile, totalement silencieux, en communion avec la terre, en éveil, s'observant soi-même, au-delà, transparent, j'entre dans le silence consciemment, je m'approche du mystère de mon être ; je m'approche du Plus-Haut, ici, maintenant, aujourd'hui, silencieux, calme, centré.

Détends le corps, détends-le vraiment.
Tout le corps vraiment détendu.



MÉDITATION :

LACHER-PRISE ET GUÉRISON DE L'ÉNERGIE SUBTILE

Place-toi dans le lieu de ton recueillement méditatif.

Entre dans l'ambiance harmonieuse de l'éveil, dans la conscience supérieure et le monde subtil.

Ressens le poids de ton corps se poser sur le sol et laisse ta colonne vertébrale entrer dans la verticalité du moi supérieur et de l'appel d'en haut.

Une approche globale corps, âme et esprit

Pense et ressens :

*« Par mon corps posé sur le sol
je laisse toute maladie sortir de mes cellules
et être absorbée et guérie par la terre.*

J'entre dans la perception de l'énergie subtile et inaudible. »

Place ton attention sur tes mains. Elles sont immobiles et tu perçois l'énergie qui circule en elles et dans tout ton être.

Pense et ressens :

*« Par mes mains détendues
je laisse toute énergie négative sortir du moi terrestre limité
et être absorbée et guérie par la terre.*

J'entre dans la perception de l'énergie subtile et inaudible. »

Ton attention se porte sur ta tête posée sur tes épaules et sur l'atmosphère de pensée qui l'habite et l'entoure.

Perçois la clarté comme l'essence de toute pensée.

Pense et ressens :

*« Par la sphère de ma tête baignant
dans la lumière de clarté
je laisse toute pensée sombre
sortir de mon chemin de destinée
et être absorbée et guérie par la terre.*

LE LÂCHER-PRISE

J'entre dans la perception de l'énergie subtile et inaudible. »

Pose ton attention sur la verticalité de ta colonne vertébrale.
Ressens ton être s'épanouir dans la droiture intérieure.
Pense et ressens :

*« Par la présence du sacré au centre de ma colonne vertébrale
je laisse toute obscurité sortir de mon âme
et être absorbée et guérie par la terre.*

J'entre dans la perception de l'énergie subtile et inaudible. »

Unis-toi avec le Plus-Haut et laisse-le pénétrer dans ta colonne vertébrale.

Forme consciemment la pensée parlée et laisse-la devenir vivante :

*« A travers l'Ange du Calme, l'Ange de l'Harmonie,
l'Ange de la Clarté et l'Ange du Silence,
mon attention tournée vers l'invisible,
je veux percevoir en moi-même la présence des forces créatrices
et saisir leur influence subtile.*

*Par mes pieds, l'Ange de la Terre qui porte mon corps
et le protège comme une mère aimante me parle.*

*Par l'habileté de mes mains, l'Ange de l'Eau
qui porte mon moi né de la terre
et le protège comme une mère aimante me parle.*

Une approche globale corps, âme et esprit

*Par l'intelligence qui fait vivre ma tête,
l'Ange de l'Air qui porte mon chemin de destinée de vie en vie
et le protège comme une mère aimante me parle.*

*Par l'énergie sacrée qui s'ancre dans ma colonne vertébrale,
l'Ange du Feu qui emplit le ciel et mon être de lumière,
de chaleur et de vie me parle.*

*Ils me racontent comment l'être de Dieu voudrait parler,
chanter et danser en moi. »*

Communion silencieuse.



MÉDITATION :
LA PORTE DE LA CONSCIENCE CLAIRE

Ressens ton corps de la tête aux pieds. Prends conscience du corps.

Prends conscience de ta tête posée sur le sommet du corps, entourée par l'espace.

Prends conscience de ta colonne vertébrale et de tout ton dos.

Ressens la dignité, la noblesse, la droiture.

Peut-être ta colonne vertébrale peut se redresser, la colonne vertébrale, l'arbre de vie de la respiration.

Prends conscience de tes pieds sur le sol, de ton contact avec la terre.

LE LÂCHER-PRISE

Avec confiance, dépose le poids de ton corps sur le sol.
Laisse la terre te porter.

Abandonne-toi totalement à sa sainte garde.

Tous tes soucis, tous tes problèmes, toutes les choses
qui alourdissent la vie descendent vers la terre, se posent
sur le sol.

Tout en toi devient léger, calme, serein.

Ressens l'air-lumière autour de toi, l'air-lumière qui
vient des confins du cosmos, des étoiles, du soleil, de tous
les êtres qui habitent la terre.

Laisse l'air entrer en toi avec douceur et gratitude.

L'air-lumière entre en toi et circule dans tout ton
organisme.

L'air-lumière sort de toi : bonté pour tous les êtres.

De nouveau prends conscience, plus profondément
encore, de l'air-lumière transparent.

Tout en toi s'éveille. Tout devient clair, transparent.

Tu vois avec ta conscience que derrière toute manifestation
de vie se tient le silence, silence omniprésent, silence lumineux,
bienfaisant, silence régénérant.

Entre doucement par la porte du silence dans la conscience
claire universelle.

Clarté, limpidité, lucidité, transparence, pureté.

Je-Suis.



Une approche globale corps, âme et esprit

MÉDITATION : LA SOURCE SUR LA MONTAGNE

Ressens ton corps posé sur la chaise, posé sur le sol, semblable à une grande et belle montagne.

Imagine la montagne majestueuse, grandiose, posée sur le sol avec stabilité et puissance.

Au sommet de la montagne, la neige éternelle, immaculée, blanche, la pensée claire.

Sur les pentes de la montagne, l'eau qui ruisselle, les torrents, les cascades, l'eau pure qui chante.

Elle descend des hauteurs vers la vallée.

A la base de la montagne, la stabilité, l'éternité, le grand calme, la majesté.

Ressens la tête comme le sommet de la montagne, l'intérieur de la tête comme la neige immaculée éternelle, autour de la tête le bleu profond du ciel, l'air clair, limpide, vivant.

Ressens la fraîcheur dans ta pensée. Pensée pure dans la tête, pensée lumineuse et blanche.

Tout est silencieux, profond dans la pensée, transparent.

Descends à travers le cou à travers le cœur et la poitrine.

Ressens le souffle, la cage thoracique, l'eau vivante qui descend, les sentiments purs, joyeux, l'harmonie des arbres, les oiseaux, les papillons.

Ressens toutes ces choses dans ton corps, dans ton âme de ressenti, l'eau qui coule vers la vallée.

De la pensée claire, l'eau descend.

Sentiment d'harmonie, de beauté, de joie.

Descends jusque dans le ventre, la base de la montagne.

LE LÂCHER-PRISE

Ressens la largeur, la stabilité, le calme, l'immobilité.
Ressens l'éternité. Sois paisible, tranquille.
Ressens la puissance des hauteurs.
Ressens les forces des profondeurs.
Ressens la bénédiction que la montagne donne au monde.
Elle est le symbole du chemin de la résurrection et de la
vie.

La stabilité t'habite.
L'immobilité est tienne.
Le silence profond t'entoure.
La douceur te nourrit.
Tout ce qui est faux s'enfuit de toi.
Totalelement simple et purifié, ressens ton être pur, clair,
tranquille.



MÉDITATION : LE SOURIRE DE LA PAIX

Rends présente la réalité du silence.
Entre dans le silence comme dans une enveloppe
maternelle.

Rends le silence vivant, intense, puis laisse-le être lui-même
empli de l'omniprésence de Dieu.

Entre dans le silence avec cette unique pensée de
l'omniprésence de Dieu et avec le désir calme d'être transformé
par lui.

Efface-toi devant le silence et entre dans un éveil de plus
en plus subtil.

L'air autour de toi devient lumineux, transparent, sanctifié par la présence d'un soleil invisible.

Le sommet de ta tête est touché par un rayon de lumière et tu le ressens intensément.

Cette lumière coule vers tes deux oreilles et les illumine, puis vers les deux sourcils, les yeux, le nez, les joues, la bouche, le menton.

La lumière entre sur tout le visage et dans toute la tête qui s'éclaire de l'intérieur.

La tête est devenue spirituelle ; elle est éclairée par un sourire d'amour qui n'est pas du monde.

De ce sourire intérieur d'amour découle une nouvelle lumière qui descend à travers le cou, les épaules, les bras, les mains jusqu'au bout des doigts.

Au passage de la lumière, tu ressens que tout est comme sanctifié.

Elle descend de nouveau du cou dans la poitrine, la sphère du cœur et de la respiration, puis coule doucement jusque dans le ventre où elle fait naître un sentiment de sérénité et de détachement.

Le silence devient de plus en plus profond et tu te dilues en lui.

Tout ton corps est baigné dans la lumière sanctifiante.

Laisse maintenant le silence lumineux descendre dans le sacrum.

La lumière du soleil entre dans les profondeurs de ton être pour tout éclairer.

Elle coule dans les cuisses, les genoux, les jambes, les pieds.

LE LÂCHER-PRISE

Tu es entièrement baigné dans la lumière de l'esprit.

Accepte-la.

Accepte que toute obscurité te quitte.

Ressens la paix, le calme, le silence.

Par tes pieds ressens la terre qui te porte.

Laisse la lumière de la paix couler de toi vers la terre.

Elle s'étend autour de toi sur la surface du sol comme un cercle se répandant sur la surface d'un lac tranquille.

Le cercle s'élargit de plus en plus, il s'éloigne autour de toi, il s'élargit jusqu'à emplir la terre entière.

A travers ce cercle, laisse couler de toi le silence, laisse le silence agir et offrir le plus pur et beau de ton âme pour l'éveil et le soutien de tous les êtres dans la volonté du soleil des origines.

Ressens un frisson de joie monter de la terre à travers tes pieds, ta colonne vertébrale et rejoindre le sourire du visage rempli de Dieu.

Ressens la réponse de la Terre-Mère nourricière à ton acte de bénédiction.



MÉDITATION :

LA GRANDE HARMONIE DU MONDE

Avec douceur, prends conscience de ton corps physique.

Prends conscience du sol.

Il te porte.

Pose ton poids sur lui et, en même temps, pose le poids intérieur sur la terre.

Une approche globale corps, âme et esprit

Tout ce qui alourdit la vie se pose sur le sol.

Ton dos se redresse.

Ressens le souffle.

Le silence t'enveloppe comme d'une enveloppe maternelle.

Dans la pensée : clarté.

Dans le ressenti : harmonie.

Dans la volonté : la vie, le corps, le calme, le grand calme.

Autour de toi : l'harmonie.

Je voudrais penser, sentir et goûter la grande harmonie du monde.

Je voudrais attirer dans mon ressenti tout ce qui est beau, grand, harmonieux dans le monde.

Je voudrais que l'harmonie flue vers moi des confins de l'espace.

Je voudrais emplir tout l'espace intérieur de mon être de l'harmonie.

Je voudrais que toutes les cellules de mon corps soient nourries par elle, entièrement traversées par l'harmonie.

Ton corps est immobile, ton être intérieur s'ouvre.

Tu es un avec l'air transparent, à l'intérieur, à l'extérieur.

Tu es plus grand que le corps.

Tu t'élargis.

Ressens ta transparence, l'harmonie dans tout le corps, la transparence dans l'âme,

l'ouverture, la conscience transparente.

L'âme entre et sort dans le corps par le souffle.

Dans les hauteurs, le souffle est immobile.

LE LÂCHER-PRISE

Au-dessus : la lumière de l'esprit emplissant l'air, entrant dans le corps de l'harmonie.

Je suis celui que Je Suis.

Des hauteurs solaires, j'entre dans ce corps terrestre.



MÉDITATION :

AMOUR POUR LA TERRE

Dans le cercle de lumière, chaque individu se tient dans sa droiture, sa noblesse, sa liberté.

Au milieu du cercle : la pureté, l'harmonie, la compréhension aimante.

L'air qui entre et sort de toi avec douceur te purifie et te guérit.

Le silence qui t'entoure et t'enveloppe éveille ta conscience profonde.

Avec douceur, ressens la terre sous tes pieds.

Ressens le sol et la stabilité.

Dans le ventre : le calme.

Tout est posé, tranquille, la profondeur, le calme, la sérénité.

Dans la poitrine, ressens ton harmonie, ton être paisible.

Dans la tête, perçois la clarté de l'atmosphère, l'air rempli de lumière, la tête ouverte dans le ciel bleu.

Perçois le sommet de ta tête de l'intérieur et en même temps perçois la voûte céleste, le ciel bleu.

Elargis-toi dans l'atmosphère.

Le bleu du ciel emplit la tête comme une douce énergie,
comme une vibration.

De nouveau, perçois la terre sous tes pieds.

Ressens la terre tout entière.

Prends conscience de son être, de son intelligence, de
son âme, elle qui porte toutes les créatures du monde et
qui s'offre en nourriture pour leur développement sain et
harmonieux.

Laisse l'image de la terre monter en toi jusque dans ta
poitrine.

Forme dans ton cœur l'image de la terre ronde avec
l'océan et les continents.

Place la terre dans ton cœur.

Du bleu du ciel à travers la tête, entoure la terre d'une
couleur bleue.

L'immensité du ciel entoure la terre, bénit la terre, nettoie
la terre dans ton propre cœur, totalement conscient, éveillé,
silencieux, présent.

Les cercles de lumière entourent la terre et veulent la
protéger.



Table des matières

Introduction	P. 5
S'asseoir sur le sol	P. 14
La magie des quatre éléments	P. 23
Le yoga le plus ancien du monde	P. 32
La sublime connaissance de soi	P. 45
L'entrée sur le chemin intérieur	P. 55
Le pouvoir de la pensée consciente	P. 66
La vie pour le Tout	P. 76
L'origine et l'aboutissement de l'égoïsme	P. 88
La robe blanche des enfants de la lumière	P. 95
Le secret de l'enregistrement pour changer sa destinée	P. 102
Un caillou lancé dans un lac	P. 113
La méditation	P. 116
La parole silencieuse	P. 122
Le secret du lâcher-prise	P. 135
Le lâcher-prise	P. 142
La création du cosmos intérieur	P. 151
Méditation des ronds dans l'eau	P. 163
Prendre soin de soi	P. 169
7 Méditations Esséniennes	P. 175

Du même auteur :

Éditions Essénia

Solve & Coagula
Les 22 Arcanas
Dialogue théurgique avec la Mère
Les Mystères de l'Esprit
Le livre secret des Mages esséniens
Regard sur l'invisible
Le sens du toucher
Le sens du goût
La prophétie du Bouddha
Le sens de l'odorat
Ce qui se passe après la mort

Enseignement réservé aux membres :

Solve & Coagula
Les 22 Arcanas
Honorer la Mère
La porte des Mystères
Accueillir le Nouveau-né de la Mère
Force de Michaël
Le sens du toucher
Le sens du goût
La larme de Gabriel
Le sens de l'odorat
Le cercueil des Mystères

Éditions Ultima / Cœur de Phénix

L'Enseignement de Jésus l'Essénien
Les Esséniens de Jésus jusqu'à nous
Les mystères de Noël
La cosmogonie de la Rose-Croix
La force d'être soi
Les secrets du lâcher-prise
Sept clés pour le respect
Le corps créateur d'énergie
Les secrets de l'aura du Christ

Dieu la Mère
Jésus, la vie quotidienne d'un Maître
Marie, la Vierge Essénienne
L'Initiation des 7 Fils du Soleil
Saint-Jean l'Essénien
L'Évangile de l'Archange Michaël
Hommage au Maître
Omraam Michaël Aïvanhov
Le chemin de l'initiation christique
Paroles de l'Archange Michaël
Mon frère l'arbre
Paroles de l'Archange Gabriel
À la rencontre de son âme
L'Ascension intérieure
Sur les ailes de l'immortalité
Méditation et souffle
Entrez dans la Terre de Lumière
Qui gouverne le monde ?
Terra Essenia
Le talisman secret des Esséniens
La Tradition essénienne
Le Nom de la Mère
Joseph, l'autre père de Jésus
Guérir la pensée
Éveille ton feu intérieur
Comment construire
son corps d'immortalité
Le jardin du Maître
L'Érable, un Maître au cœur du Québec

Éditions Ultima / Cœur de Phénix (suite)

Dialogues avec la Mère-Terre

Guérir le cœur

Guérir le couple

Calligraphie Magique

Vivre avec les Anges

La prière secrète de Jésus

L'Évangile Essénien (25 tomes)

Éditions Équilibre / Cœur de Phénix

L'oracle des Mandalas d'Énergie

Le pouvoir des Mandalas d'Énergie

Éditions Véga

Le livre secret des Esséniens

Éditions Trajectoire

120 méthodes esséniennes

Ouvrir son cœur à la Lumière

Éditions Dauphin Blanc

Comment contacter votre Ange gardien

Éditions Québecor

La méditation, chemin de l'intériorité

Pour aller plus loin :

L'enseignement transmis par Olivier Manitarà à travers la Nation Essénienne contemporaine peut être approché et approfondi sous plusieurs formes.

Pour des informations plus détaillées, visitez www.Ordre-des-esseniens.org. Vous y trouverez toutes les activités des Esséniens.