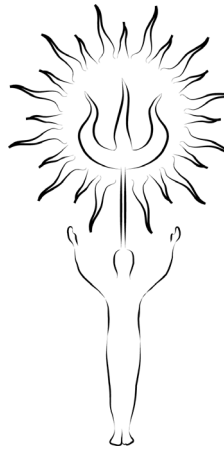


Ecole de Vie et d'Esprit



Sous les auspices du Sans Nom et de la plus haute lumière conçue

Lumière de la Gnose originelle - Cercle des Maîtres de la Tradition Cosmique

Courant de l'Humanité de St-Jean

(Classe du Portail - Cahier d'instruction no. 16)

LE BEAU ET LE MAUVAIS TEMPS PRÉPARATION AU SOMMEIL



Ecole Essénienne de Vie et d'Esprit de la Communauté Vivante des Individualités Libres.
Corps de la Grande Fraternité Universelle.
Cercle Intérieur des Mystères Christiques.

ÉCOLE DE VIE ET D'ESPRIT

LISTE DES CAHIERS DU DEGRÉ PORTAIL

- 1- L'ÉCOLE DES MYSTÈRE – LA NÉCESSITÉ DU SECRET
- 2- L'ÉCOLE DU PORTAIL
- 3- JE FRAPPE À LA PORTE
- 4- L'APPEL DE LA LUMIÈRE, LE FEU DES QUESTIONS
- 5- LE CERCLE DES DISCIPLES
- 6- LE CÈDRE DU LIBAN
- 7- TOUT EST COMPTÉ, PESÉ ET MESURÉ
- 8- LE DÉVELOPPEMENT DES ORGANES DE PERCEPTION INTERNE
- 9- L'ANGE DE L'ÉCOLE
- 10-LA CÉRÉMONIE DU DISCIPLE
- 11-COMMENT OUVRIR ET FERMER LES PORTES
- 12-LE SOLEIL DE LA COMMUNAUTÉ
- 13-LA PYRAMIDE DE SHAMBALLA ET L'ANGE DE LA DÉVOTION
- 14-LE GRAND CALME, LE KARMA ET LA DESTINÉE
- 15-LE TRAVAIL AVEC L'EAU
- 16-LE BEAU ET LE MAUVAIS TEMPS – PRÉPARATION POUR LE SOMMEIL
- 17-L'OBÉISSANCE ET LE LIBRE ARBITRE
- 18-LA FORCE DE L'ENGAGEMENT
- 19-NUL NE PEUT SERVIR DEUX MAÎTRES
- 20-RÈGLES DE TRAVAIL ET DE BONNE CONSTRUCTION
- 21-CLÉ POUR LE TRAVAIL ET LA PRATIQUE DE L'EXERCICE
- 22-RÈGLES DE TRAVAIL ET DE BONNE CONSTRUCTION II
- 23-LES SECRETS DE LA POSITION JUSTE
- 24-LE CORPS DE LUMIÈRE
- 25-LE CORPS DE LA GLOIRE
- 26-CÉRÉMONIE DE LA TABLE D'ÉMERAUDE
- 27-LA DÉMOCRATIE JOHANNITE
- 28-LE POUVOIR CRÉATEUR DU DISCIPLE
- 29-PRÉPARE TA COUPE
- 30-LE VISAGE LUMINEUX DU CHRIST
- 31-LE CHANTIER UNIVERSEL DE L'ÉCOLE
- 32-PREMIÈRE CÉRÉMONIE DE LA HIÉRARCHIE
- 33-LA FRATERNITÉ SOEURITÉ DE LUMIÈRE
- 34-L'INTUITION PRIMORDIALE ET LA CONVICTION PROFONDE
- 35-UNE PIERRE POUR LA PAIX – LA POSTURE DU YAMOUHARA
- 36-LE CHEMIN DE LA PAIX – LE SENS DE LA MARCHÉ
- 37-L'ALCHIMIE DE LA PAROLE, LA PENSÉE, LE CŒUR, L'ÂME ET L'EXPÉRIENCE LIBÉRATRICE
- 38-L'ÉCOUTE INTÉRIEURE PROFONDE – SCELLER LA PORTE DU « MAL »



INFORMATION AU LECTEUR(TRICE)

Entre 1993 et 2005, 148 cahiers d'enseignement divisé en quatre degrés (Probation, Portail, Semence, et Montagne) sont écrits par Olivier Manitaro (www.oliviermanitaro.org). Les termes de ces cahiers sont liés à la Tradition de saint Jean, l'église secrète du Christ, qui ressuscite en 2012 à travers sa nouvelle manifestation, l'Église Essénienne Chrétienne. Les cahiers sont élaborés de manière très simple, de telle sorte que chaque élève puisse progresser réellement afin que la Tradition de Lumière soit transmise correctement et ainsi rajeunie par l'étude de chacun.

Malgré leur simplicité, les exercices apportent un grand profit à celui qui les pratique, à la condition d'être faits régulièrement, consciencieusement, avec joie, esprit de découverte, respect et amour. À partir de janvier 2011, ces cours mensuels de la Sagesse universelle sont repris sous une nouvelle forme, les cours par correspondance. L'Enseignement passe à un niveau supérieur par l'Alliance avec la Ronde des Archanges, qui est une intelligence supérieure à l'homme.

Le cahier d'enseignement que vous tenez entre les mains ainsi que les cours par correspondance actuels révèlent un savoir magistral qui ressuscite la Tradition de la Lumière par les rites et les techniques secrètes, ceux qui la mettent en œuvre sont les Esséniens. Ces cahiers peuvent être lus et étudiés dans n'importe quel ordre, mais au niveau pédagogique ils suivent un enseignement progressif de compréhension croissante.

Parole d'ouverture dans le degré du portail

*« L'étude dans l'honnêteté intérieure et l'assimilation sincère
et appliquée sont les conditions préalables pour la participation réelle
au champ de vie de l'École dans le degré de l'École du portail.*

*C'est par ta participation libre et assidue au travail de l'École que toi, élève,
tu témoignes de ta volonté de devenir un membre authentique et de progresser
sur le chemin de la vie, de l'initiation et du service du Bien Suprême. »*

LE BEAU ET LE MAUVAIS TEMPS PRÉPARATION POUR LE SOMMEIL

Classe du portail – Cahier d’instruction n° 16 Essences de méditation - Paroles d’étude générale - Bases de travail

Chère Soeur, cher Frère bien-aimés, je te salue dans le sanctuaire doré du cœur.

Puisse le rayonnement de l'École et la noble vibration de l'Humanité de Lumière imprégner l'espace spirituel de ta sacristie et te guider dans tes travaux.

L'élève spirituel authentique doit se tourner vers le grand livre de la nature vivante pour apprendre à le déchiffrer. **Il doit développer un lien d'âme tout particulier avec la nature et ses profonds mystères.**

Suivant cette idée, tu peux te concentrer sur le fait qu'il y a des journées où le ciel est dégagé, limpide, cristallin, où le soleil brille et répand sa lumière et sa chaleur sur toute la nature où, dans l'atmosphère terrestre, tout est clair, calme, harmonieux, joyeusement serein. Cette ambiance lumineuse se transmet à tous les êtres et chacun peut goûter un sentiment de paix :

« Le bonheur est dans l'air. »

Par contre, il est des journées où le ciel et les belles couleurs du vêtement de la terre disparaissent ; tout devient sombre, froid, triste, gris, lourd, orageux :

« Il y a de l'électricité dans l'air. »

Bien entendu, dans la nature, il n'y a pas une seule journée qui soit identique à une autre, mais elles peuvent toutes se résumer dans ces deux journées types. **Il est important que tu essaies de t'éveiller à travers ces deux journées, qu'en te concentrant sur elles, tu ressenties tout ce qui se manifeste derrière, tout ce qu'elles ont à te dire.** Tu t'apercevras alors que la nature a une grande influence sur la vie intérieure de l'homme et même qu'il existe une analogie entre les états d'âme successifs qui vivent en toi et les variations du temps.

Si la journée est belle, si la nature est en fête, ne te contente pas de le constater superficiellement, mais efforce-toi d'entrer en communion avec elle et de saisir son état d'âme du moment. Fais la même chose lorsque tout est triste, pesant et sombre. Pour cela, tu peux te promener dans la nature ou tout simplement t'asseoir pour la regarder et progressivement établir un contact intérieur. Tu entres dans l'état d'être du recueillement et tu cherches à percevoir l'âme cachée.

Tu peux de cette façon recevoir une quantité inouïe d'informations subtiles sur ce qui se passe dans la région et même sur la terre et dans le système solaire, mais en plus, tu peux recevoir un enseignement initiatique profond qui te concerne personnellement: **les états d'âme de la nature te révèlent tes propres états d'âme, les mystères de ta vie sur terre.**

Prends conscience, approfondis le fait que par les moyens humains (télévision, radio, journaux...), tu reçois chaque jour une foule d'informations sur ce qui se passe dans ta région et dans le monde, mais cela reste éphémère, superficiel. Pourtant, cette source d'information finit par rendre l'homme passif, inconscient en occultant l'information spirituelle qui naît d'un contact vivant avec le royaume de la nature et avec sa propre âme.

Les informations que tu recevras au sein de la nature se transformeront en des sources jaillissantes de vie éternelle alors que les autres sont mortes et conduisent au tombeau. Elles ne sont pas inutiles, loin de là, mais celui qui délaisse les informations vivantes finit inmanquablement par être submergé et anéanti dans son âme par les nouvelles humaines.

Ce qui est véritablement nouveau, c'est le lever de soleil qui, chaque matin, anime la terre. Il y a là une foule d'informations et d'enseignements inépuisables. Cette connaissance du lever de soleil ne peut pas s'expliquer, il faut la vivre, l'expérimenter. **Il y a un grand nombre de choses qui sont inexplicables et que l'on comprend uniquement d'une façon directe.** Boire un verre d'eau fraîche lorsque l'on a soif, aimer un être ou un paysage, communier avec l'Ange de la Sagesse... toutes ces choses n'ont pas besoin d'être expliquées pour vivre dans l'âme d'un être.

Il existe une connaissance extérieure, c'est un fait, mais il existe aussi une connaissance intérieure, directe ; c'est elle que nous appelons : **Gnose originelle.**

Cette source de connaissance vit en toi et il te faut en retrouver le chemin : le chemin de l'initiation.

L'initiation ne réside pas dans l'obtention d'un savoir uniquement extérieur, mais elle nécessite de plonger en soi-même pour trouver la force de gravir un par un les échelons de la haute connaissance divine. **L'initiation est l'expérience la plus profonde et intime que peut vivre un être humain.** Elle concerne ceux qui souhaitent, en toute sincérité, servir avec amour et sagesse la terre, l'Humanité de Lumière et la volonté du Très-Haut.

Exercice du beau et mauvais temps

Pour entrer en contact avec la nature, il te faut en premier lieu te trouver en son sein.

Ensuite, il est nécessaire que tu tournes ton attention vers elle d'une façon consciente.

Cultive en toi le grand calme et ouvre-toi dans la pureté à ce qui se manifeste dans la nature comme beau ou mauvais temps.

Il va s'éveiller un sentiment, un ressenti, une pensée et tu dois la recueillir avec attention, te concentrer sur elle, la cultiver dans ton âme. C'est cette pensée-senti qui va te conduire à la connaissance directe de l'état d'âme se manifestant dans la nature à travers le temps.

Il est évident qu'aucune pensée ou sentiment étranger à ce qui se déroule dans la nature ne doit interférer dans ton travail.

Lorsque la pensée-senti vibre dans ton âme, tu peux fermer les yeux, t'isoler du monde extérieur et la faire vivre avec force en ton intérieur silencieux. Il faut comme la goûter, vouloir en extraire la quintessence la plus subtile.

C'est alors que du fond de l'âme peut apparaître comme une résonance, comme une réponse à cette pensée-ressenti captée au contact de la nature vivante.

Cette pensée-senti n'est pas née de ton travail, ce n'est pas toi qui l'as créée ; elle existait déjà en ton âme, mais tu ne t'en apercevais pas. Au contact de la nature et de la vie, il y a un grand nombre de sentiments qui te traversent furtivement sans imprimer ta conscience... Pénétrer les mystères de la nature consiste justement à approfondir ces sentiments furtifs. C'est alors que progressivement le monde invisible ouvre ses portes.

Pour la bonne réussite de l'exercice, il est indispensable de bien se concentrer sur la nature et de recevoir son atmosphère comme elle est, sans idée et sensation préconçues. Par exemple, si tu n'aimes pas le froid et que justement il fasse froid, ton à priori devient un obstacle à la connaissance plus profonde.

L'extérieur doit être observé, étudié d'une façon impersonnelle avec une rigueur scientifique, et c'est seulement après qu'il faut laisser monter en soi les impressions intérieures.

Une harmonie, une correspondance intime doit s'effectuer entre l'extérieur et l'intérieur à travers l'exercice.

Au fur et à mesure de ton entraînement, tu pourras constater que des états d'âme se manifestent de plus en plus fortement en toi lors de l'exercice. Lorsqu'il fera beau, certains jours, tu pourras vivre un état d'âme de grand calme, de clarté, de pureté, d'harmonie et de paix. Une lumière s'allumera en toi élevant ta conscience et ta vie dans la contemplation d'un monde lointain d'où tu recevras l'inspiration de l'esprit. De cette inspiration supérieure, tu capteras un enseignement que, par ta seule réflexion, tu n'aurais jamais pu découvrir. Un état de détachement et de mysticisme pourra aussi apparaître et c'est alors que tu seras soudainement tout proche de toucher l'unité, de te connaître toi-même dans la vérité.

Lorsqu'il fera mauvais temps, tu pourras sentir une grande mélancolie, une tristesse, un désespoir, une sensation d'être séparé de la lumière et surtout, l'apparition du grand doute. **Ressens bien ce doute, il est un obstacle majeur à ton avancement. Lorsque les conditions extérieures sont idylliques, tu as la foi, tu es plein d'espoir, de joie et d'inspiration, mais dès que le temps se gâte, tu en arrives à renier ce que tu as toi-même vécu et expérimenté auparavant.**

Il est évident que cet état de doute négatif doit être dépassé et c'est alors qu'apparaît, à travers l'état d'âme du mauvais temps, un sentiment qui pousse à l'intériorisation dans les profondeurs, à trouver les fondements de soi-même sur lesquels doit être construit le temple.

Après avoir vécu la lumière des hauteurs, l'élève comprend la tâche, le travail qui est exigé de lui dans les profondeurs :

« Je veux me préparer pour cette lumière. »

Dans le beau temps sont révélés les mystères du macrocosmos (l'univers) et l'homme reçoit une lumière spirituelle. Dans le mauvais temps sont révélés les mystères du microcosmos (l'être humain) et l'homme comprend où est sa liberté et quel travail on attend de lui. S'il refuse ce travail et sombre dans la mélancolie, le doute négatif, alors il est perdu.

Les états d'âme du mauvais temps correspondent aux épreuves initiatiques dont l'élève spirituel doit triompher.

S'il est coutume d'appeler la Terre de Lumière, Shamballa, le pays de l'été éternel, c'est pour indiquer qu'il y a une analogie entre elle et l'état d'âme se manifestant à travers le beau temps. Par la pratique de ces exercices spirituels, par son union avec le champ de vie de l'École, le disciple parvient à goûter un instant de pur bonheur, de ravissement, d'illumination, mais ensuite, il retombe dans le tourbillon de la vie quotidienne ordinaire et il souffre, car il se sent séparé de l'esprit, de la vibration-lumière de l'Enseignement.

Il comprend cette loi :

*« Lorsque je suis en harmonie avec la vibration de l'Enseignement,
tout est en ordre, tout devient clair, mais lorsque j'en sors,
les pleurs et grincements de dents apparaissent. »*

L'homme sort de la vibration de l'Enseignement et de l'Ordre cosmique pour expérimenter sa propre personnalité, son propre royaume et c'est alors qu'il souffre, car il n'a pas instauré en lui l'Ordre céleste, mais c'est plutôt l'anarchie qui règne. Ces états d'âme négatifs ne doivent donc pas décourager le disciple, mais renforcer sa volonté d'élaborer en lui-même toutes les conditions pour que la lumière de l'esprit puisse venir s'installer dans son royaume.

Si l'homme souffre, c'est justement parce qu'il s'est coupé du royaume de l'esprit souverain dans ses pensées, ses sentiments, ses désirs, ses paroles et ses actes. Il doit donc purifier tout ce qui est ancien pour instaurer un nouvel ordre en lui qui le conduira à un bonheur supérieur. Donc, dans les moments de doute, de laisser-aller, de morosité, ne te décourage pas, dis-toi que c'est **un moment d'épreuves dont tu dois triompher**, que tu es en train de te purifier dans les profondeurs et surtout, accroche-toi aux exercices et coutumes de vie de l'École, car ce sont de véritables amis de lumière, prêts à toujours te soutenir et te remettre dans le droit chemin.

Dans les exercices et coutumes de vie de l'École sont cachées des forces colossales et il est nécessaire que tu en prennes conscience par la pratique.

C'est en toi que le royaume de Dieu, de la paix, de l'harmonie, de l'abondance doit s'installer, mais pour cela, il faut que tu le veuilles par toi-même et ensuite que tu prépares sa venue en faisant le ménage et en travaillant ta propre matière afin qu'elle devienne conforme à l'Ordre céleste.

« Le royaume des cieux appartient à ceux qui lui ressemblent. »

Cette parole mantrique de l'Enseignement indique clairement le secret de la réussite : même si la terre est coupée du ciel de par le mauvais temps, rien ne t'empêche de créer en toi, librement, l'état d'âme du beau temps et ainsi de triompher de toute obscurité. Celui qui parvient à se placer dans l'état de base du beau temps à chaque fois qu'il le souhaite commence à pousser la porte de la liberté. Bien sûr, avant de parvenir à cette maîtrise, il faut beaucoup s'entraîner, chuter souvent et se relever. Chuter, échouer n'est pas important ; ce qui l'est, c'est de se relever, de continuer et de grandir en sagesse.

Que tu réussisses à maintenir l'harmonie ou que tu échoues, sache que cela n'a pas d'influence sur ton lien de lumière qui te relie à l'École et à la communauté. Tant que tu es affilié, la présence de l'École et de l'Ange du Portail est permanente. Peut-être, de ta part, il peut y avoir des coupures, des pauses pendant lesquelles ta relation avec le champ de vie te semble interrompue ; tu n'as plus l'impression de faire des progrès, ni même de participer réellement aux travaux spirituels de l'École. Cela vient de toi, des nuages qui t'entourent, mais le soleil de l'Enseignement brille au-delà des nuages et, au fur et à mesure que le temps passe, les expériences de la vie aidant, tu comprends de nouveau l'utilité de l'Enseignement et tu réapparaîs dans le champ de vie.

Il est d'une importance fondamentale pour ta progression future que tu prennes conscience de cette loi cyclique afin d'en atténuer les effets. Un moment, tu es plein de feu et d'ardeur, le moment suivant, ton aspiration s'obscurcit et tu ne t'unis plus avec le champ de vie de l'École, tu délaisses la vibration-lumière de ta sacristie. Ces moments de doute, d'abandon sont des épreuves initiatiques et, suivant ton comportement à leur contact, tu peux comprendre beaucoup de choses sur toi-même et sur les possibilités de victoire de la lumière dans le monde.

Première méditation du jardin de l'École

En tant qu'élève spirituel, il est bien que chaque jour tu consacres un peu de temps pour te relier par la pensée, le sentiment et la volonté libre, au champ de vie solaire, à la vibration lumineuse de l'École.

1) Sois clair dans ta tête, calme dans ta sphère respiratoire, serein dans ta sphère de vie.

2) Pense consciemment : « *Je suis moi, conscient, présent, je m'éveille* », et ressens-toi comme habitant tout le corps.

3) Ressens-toi dans ton aura, c'est-à-dire dans tout ce qui habite et compose ta personnalité comme pensées, sentiments, volontés, habitudes de vie.

À chaque fois que tu veux accomplir un travail spirituel ou que tu veux pousser la porte du champ de vie de l'École, il est fondamental que tu jettes auparavant un coup d'œil sur ta vie intérieure et sur la sphère magnétique qui t'entoure. Si tu constates que tout n'est pas en ordre en toi, alors commence par t'apaiser, par te calmer. Fais naître en toi l'état d'âme serein du beau temps.

4) Ensuite, imagine autour de ton aura une sphère de Lumière diamant qui t'entoure entièrement.

5) Cette lumière émane du cosmos tout entier.

6) Ressens la pureté d'être un disciple authentique et, dans la sphère de ton aura, laisse une porte s'ouvrir pour laisser pénétrer en toi la Lumière diamant du champ de vie de l'École.

7) En même temps que la lumière pénètre en toi à travers la porte, ressens une présence sacrée, un amour, une harmonie, un ordre qui ne sont pas de ce monde et qui t'apportent tous les bienfaits de la vie.

8) Pense, sens et vis : « *Je suis en harmonie cosmique.* »

Il est indispensable que tous les jours tu prennes l'habitude d'être présent dans le champ de vie de l'École et à travers lui de t'unir à l'harmonie cosmique. Entrer dans le courant de l'homme-Jean, ce n'est pas seulement adhérer par des moyens extérieurs à la communauté mais c'est aussi cultiver en soi un lien intérieur. L'Ange du Portail veut te conduire à l'intérieur du champ de vie. Il est indispensable que tu t'analyses pour savoir exactement où tu en es :

- Ressens-tu le lien intérieur qui t'unit à la vibration de l'École et de la communauté ?
- As-tu déjà ressenti la présence lumineuse du champ de vie ou t'es-tu senti toi-même présent dans le travail communautaire ?
- Si oui, de quelle façon étais-tu présent ? Quelle était ton attitude intérieure, ta vibration ?
- Parviens-tu à te relier avec le champ de vie tous les jours ou d'une façon plus ou moins espacée ?
- Il est indispensable que tu prennes clairement conscience de ce qui vit en toi dans tes rapports avec l'École et que tu trouves ce que tu peux améliorer.

Deuxième méditation du jardin de l'École

Parcours le chemin de la première méditation jusqu'au numéro 5 inclus.

Dis, ressens et vis :

« Je suis dans le cercle infranchissable du jardin de l'École.

*L'Ange de la grande Protection et de la Sécurité m'entoure de sa douceur
et de son amour,
et je vois naître en moi la stabilité
et l'invulnérabilité. »*

*« Je suis dans le cercle infranchissable du jardin de l'École.
L'Ange de l'Harmonie m'entoure de son manteau universel
et mon âme se révèle dans l'amour fraternel,
la compassion et la paix. »*

*« Je suis dans le cercle infranchissable du jardin de l'École.
L'Ange de l'Infini m'entoure dans la pureté cristalline et,
de sa vibration,
ma pensée est pénétrée,
unissant la clarté de l'esprit à la vision du chemin lumineux.
De tout mon cœur, de toute mon âme,
de tout mon esprit,
je veux apprendre à travailler dans le jardin de l'École
et devenir un bâtisseur,
un serviteur de la grande force du bien.*

Amin. »

De même qu'il est des journées où tout semble nous réussir, il en est où tout va de travers et on dit : *« Je me suis levé du mauvais pied »* ou *« j'aurais mieux fait de rester couché »*. Ces deux expressions nous indiquent que ce qui est le plus important comme facteur déterminant dans une journée, c'est son commencement, sa première impulsion : **le lever.**

En tant que disciple, tu dois profondément réfléchir sur le fait qu'aucun acte n'est isolé dans la vie. La moindre pensée, la moindre parole prononcée par toi aura une influence sur une foule d'autres événements et s'inscrira dans un plan d'ensemble.

De même, un paysan qui est habitué à vivre et travailler au rythme des saisons sait reconnaître les signes annonciateurs de la pluie, de la grêle, de l'orage, du beau temps, etc. Ces signes annonciateurs se manifestent dans tous les domaines de la vie extérieure comme intérieure. En apprenant à les reconnaître, tu pourras éviter bien des difficultés dans la vie car, une fois que l'orage est déclenché, il est très difficile de l'arrêter, alors que si on s'y prend avant, c'est possible.

De même pour une maladie, lorsqu'elle est ancrée dans le corps physique, c'est très difficile de la déloger, mais si on s'en occupe alors qu'elle n'est qu'éthérique, c'est beaucoup plus facile. **C'est pourquoi, tu dois t'entraîner à prévenir les événements en déchiffrant les signes annonciateurs.**

Un orage, cela peut être une dispute avec ta femme, ton mari, ton patron ou autre. Si tu fais attention, tu t'apercevras que cette dispute se produit cycliquement, toujours suivant le même schéma. Peut-être est-ce une pensée, une parole ou une situation spécifique qui annonce la mise en route du processus. L'homme prisonnier des circonstances extérieures peut être dépendant de tels processus cycliques toute sa vie sans parvenir à les tourner à son avantage.

C'est pourquoi, lorsque tu t'éveilles le matin, sois attentif à tes pensées, tes sentiments, ton état d'âme général, ce qui t'entoure et essaie de percevoir quelle influence va déterminer ta journée.

Fais de même lors de la première rencontre des êtres de ta famille, de ton travail et même lorsque tu sors de chez toi.

Si tu constates que la journée commence mal, efforce-toi de prendre la situation en mains avant que les événements négatifs ne se produisent. Intériorise-toi, visualise la lumière du

Soleil de ton moi supérieur et le rayonnement d'amour et d'harmonie de l'École, tout en t'efforçant d'introduire un nouvel élément à partir de ton « Je » conscient et de la présence magique du champ de vie de l'École.

Un disciple ne se contente jamais de vivre passivement, mais il s'efforce toujours d'introduire un élément divin dans la vie à partir de la source créatrice de son individualité.

Peut-être que même si, en toi, tout est clair, c'est ta femme ou ton mari, ou la journée qui ne l'est pas, et dans ce cas, tu en subiras les conséquences fâcheuses. Si ton entourage est dans telle atmosphère spirituelle, dans telle préoccupation, pensée ou discussion, cela peut signifier des prémisses à la tempête. Entraîne-toi alors à enrayer le processus à partir de ta propre influence magique.

Dis-toi que les pensées et les sentiments sont puissants, qu'ils génèrent des ambiances et que tu ne peux pas faire autrement que d'être baigné en elles de par ton contact avec la vie, la terre et tous les êtres qui la peuplent.

Il te faut prendre conscience de ces atmosphères spirituelles et en premier lieu de la tienne, de tes pensées, sentiments, motivations et de la vibration qui sort de toi pour influencer le monde extérieur.

Tu t'apercevras alors qu'une grande partie de tout ce qui t'arrive dans la vie quotidienne, tes joies et tes peines, tes échecs et tes succès proviennent de tes propres pensées et de ta vibration. L'autre partie provient de la vibration et des pensées de ceux qui t'entourent, de tes proches, de la ville, de ton pays, de la terre, du système solaire.

Les humains ayant perdu la clé de cet enseignement élémentaire de la Gnose originelle ne font que multiplier à leur insu le négatif, la destruction, les difficultés, la tourmente sur le monde. Ils sont en cela entraînés par un processus mécanique, fatal de cause à effet se répétant sans cesse. Le seul espoir de briser ce cercle infernal des réactions programmées réside dans l'Enseignement de l'Humanité de saint Jean, dans l'éveil du moi conscient libre et créateur, et cela, il faut en prendre conscience.

Exercice secret du courant Rose+Croix au sein de l'École

Le matin, lorsque tu te réveilles, (de préférence avant que les rayons du soleil aient commencé à animer la terre), place-toi sur le dos et reste dans ton lit sans bouger.

Ton corps doit être encore engourdi et seul ton esprit est éveillé. Tes yeux sont encore fermés.

Concentre-toi sur le lieu d'où tu viens.

Imagine que tu viens d'un monde lointain, situé au-delà des étoiles lumineuses. Pense à un Soleil de tous les soleils, source de toutes les lumières et baignant dans un royaume infini, sans limites.

Prends conscience, éveille le souvenir que, de ce monde, ton esprit vient de revenir, attiré par l'appel de ton corps, et imagine-le entrer dans le corps pour l'animer à partir du sommet de la tête jusqu'aux pieds dans une Lumière diamant pure, vivante, cristalline.

Assieds-toi sur le lit et ouvre les yeux comme le soleil se lève sur le monde, et pense qu'autour de toi tout est lumière condensée.

Pose ton pied droit sur le sol et éprouve la reconnaissance, la gratitude pour le don de la vie.

Pose ton pied gauche sur le sol et pense que tu entres dans l'École de vie sur la terre avec l'aspiration de recevoir la sagesse, d'apprendre, de te perfectionner et de construire pour le Bien suprême.

Que ta première parole prononcée aille dans le sens :

*« Par le don de Dieu de l'être véritable que Je Suis,
j'offre mon bonjour lumineux à la Mère-Terre et à toutes les créatures qui la peuplent.
Puisse cette journée être bénie et l'Ange de la Réussite guider mes pas.
Puissent tous les êtres trouver le chemin du bonheur et de l'épanouissement libre.
Amin »*

Se lever, veiller à partir du pied droit d'une façon consciente et aller faire sa toilette suivant les instructions reçues. (Voir cahier du portail n° 10)

Le soir, avant de te coucher, assieds-toi dans ton lit et laisse-toi envelopper par le grand calme de la nuit.

À partir de cet état de base, laisse le film de ta journée se dérouler devant toi et pèse au tribunal de ta conscience tout ce que tu as accompli en pensée, imagination et actes.

Ensuite, efforce-toi de regarder ces mêmes actes avec les yeux de l'Ange du Portail et d'un Maître de la Tradition cosmique comme saint Jean ou Jésus.

Enfin, fais la même chose avec les yeux de ton entourage et essaie de sentir ce qu'il aurait pensé de l'examen de ta journée.

En tant qu'élève de l'École, tu as une responsabilité devant ta propre conscience, devant la communauté et devant ton entourage, car ton exemple peut conduire un être sur le bon ou mauvais chemin. Lorsque le plus grand des Maîtres, le Christ, a dit : *«On reconnaît un arbre à ses fruits»*, il faisait, entre autres, une allusion à l'examen des disciples par les guides lumineux de l'École. Cette parole peut te guider dans ta propre observation. Même au sein de la Communauté des Frères et Sœurs, l'exemple peut servir de puissant stimulant sur le chemin de l'entraide.

Par cet examen du soir, tu pourras de plus en plus te connaître, voir où tu en es dans ta progression, constater à quel degré tu manifestes le Divin dans la vie et sers les hauts idéaux humanitaires de l'École. Réjouis-toi pour le bien et prends de bonnes décisions pour le moins bien, pour ce qui est encore à améliorer. Améliorer signifie : **comment renforcer le côté positif sans m'attarder trop sur les forces qui résistent encore en moi, qui sont plus ou moins troubles et inconscientes.**

Ces forces, les positives comme les troubles, offre-les au Divin pour qu'il en fasse quelque chose de productif. Comme cela, ton analyse se termine sur une pensée lumineuse et il doit toujours en être ainsi. **Veille à ne jamais t'endormir avec des pensées négatives, car elles te fermentaient l'accès aux travaux de l'École dans les plans supérieurs.**

Celui qui ne se rend pas dans le champ de vie de l'École pendant son sommeil ne peut pas véritablement se ressourcer. Celui qui ne reste pas en liaison avec le monde supé-

rieur des pensées lumineuses finit par être absorbé dans le tourbillon des habitudes de la personnalité inférieure et sa conscience s'endort.

Lorsque tu as fini l'analyse de ta journée, concentre-toi de nouveau sur la Lumière diamant de ton esprit qui habite ton corps.

Fais sur toi le signe de la croix en posant tes doigts : sur le milieu du front, en dessous du nombril, sur l'épaule droite, sur l'épaule gauche.

Ensuite, fais le même signe dans l'espace, devant toi : la main en haut, descends en bas, remonte sur le côté gauche et va vers le côté droit.

Tu peux alors t'allonger, la tête tournée vers le **nord** ou l'**est** afin d'être en harmonie avec les grandes lignes de radiations magnétiques qui parcourent la Terre-Mère. Il est préférable d'essayer de s'endormir, le corps reposant sur le côté droit afin de libérer le cœur, la colonne vertébrale et autres organes vitaux de tout dépôt de toxines.

Imagine alors la Lumière diamant du matin remonter des pieds vers la tête et sortir par le sommet du crâne pour rejoindre son pays d'origine, l'océan de lumière infini du Soleil de tous les soleils qui rayonne dans le royaume du Père au-delà des étoiles les plus lointaines.

Concentre-toi sur cette lumière, rejoins-la dans ton sommeil et ne fais plus qu'un avec elle.

RÈGLES DE VIE - ESSENCES DE MÉDITATION

Lorsque tout est clair et limpide en toi et autour de toi, place-toi dans le silence, oriente-toi vers les guides de l'Humanité de Lumière et mets-toi à l'écoute de nos messages.

Lorsque l'intempérie règne, sache que le champ de vie est toujours avec toi, mais comprends que le moment est venu de te manifester, de mettre en pratique.

Ainsi, ne cherche plus à capter les instructions de l'esprit, mais réalise celles que tu as déjà reçues. Place-toi dans la vibration du travail.

Réfléchis sur le fait que tout arbre planté en hiver prend racine, alors qu'en été il y a de fortes possibilités qu'il meure.

En été, l'arbre communique avec le ciel et en hiver il renforce ses racines. Plus l'arbre s'élève vers les hauteurs, plus profondes et robustes doivent être ses racines.

Ce n'est pas lorsque tout est beau et clair que l'Enseignement, que la vie divine peut prendre racine en toi, mais lorsque tu te retrouves seul avec toi-même et que l'épreuve doit être surmontée.

Cher Frère, chère Sœur, sache que tous les bons souhaits que je formule pour toi t'entourent déjà.

Reçois mon amitié et mes forces d'encouragement.