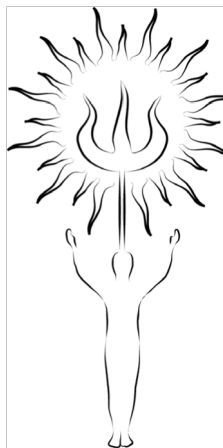


Ecole de Vie et d'Esprit



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. 23)

LES SECRETS DE LA POSITION JUSTE



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 Manitar (www.oliviermanitara.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. »*

LES SECRETS DE LA POSITION JUSTE

Classe du portail – Cahier d’instruction n° 23 Essences de méditation - Paroles d’étude générale - Bases de travail

Chère Sœur, cher Frère de l’École du portail, reçois mon salut de lumière et mes meilleurs vœux pour ta vie et ton travail.

Prends conscience qu’avec les règles de bonne construction, nous posons les bases du travail et nous essayons de toucher les profondeurs. Il est nécessaire que tu abordes l’étude de ces règles avec **la pensée juste, l’attitude juste et la position juste**. C’est justement là le thème de la cinquième règle que nous devons approfondir. Seuls ceux qui ont beaucoup souffert sont profonds, car les épreuves forgent le caractère et apportent force et stabilité dans la vie. Mais la souffrance n’est pas nécessaire, car le travail et l’éveil volontaire de la conscience peuvent la remplacer.

Il faut beaucoup de courage et de force intérieure pour se diriger vers les profondeurs ; il faut être déterminé et savoir ce que l’on veut. Celui qui aspire à descendre dans les profondeurs ne se contente pas de la superficie des choses, mais il veut avoir accès au contenu. Un homme peut croire en Dieu par simple convention et demeurer à la superficie. Cette croyance superstitieuse ne lui procure aucune force dans la vie. Un autre peut élever sa pensée jusqu’à l’idée de Dieu et être émerveillé par sa beauté. Cet homme apprend à penser par lui-même ; il ne se contente plus de la croyance passive des autres, mais il se sert de ses propres facultés de perception. Mais cette élévation de la pensée ne lui permet que de contempler la forme de l’idée de Dieu.

Seul celui qui se dirige vers la profondeur découvrira le contenu, l’essence secrète, la vie intime qui renouvellera sa propre vie. Ainsi, il est bon de se diriger vers les hauteurs pour contempler la grandeur et la beauté de certaines formes, mais il faut aussi s’orienter vers les profondeurs pour découvrir la vie cachée, la force et la stabilité. **L’élévation permet d’accéder à la vision de la beauté, de la grandeur, mais la profondeur permet de devenir soi-même grand.** La tendance innée des disciples qui s’éveillent au chemin de l’illumination est de vouloir s’élancer immédiatement vers les hauteurs les plus hautes, vers la beauté et l’immensité du ciel. Mais il faut savoir que plus on veut s’élever, **plus les fondements doivent être solides et profonds**. L’immensité, la beauté infinie sans les bases d’un solide caractère peuvent être dangereuses.

Ce qui forge un solide caractère, c'est la profondeur. De cette profondeur peuvent naître une intensité et une beauté plus grandes et plus riches. Ainsi, je te conduis sur le bon chemin en t'enseignant **la profondeur à travers les règles de travail et de bonne construction**. À travers ces règles, c'est toi qui dois toucher la bonne profondeur et trouver la stabilité nouvelle qui rafraîchit la vie.

De même qu'il y a des hauteurs illusoires comme l'orgueil, il y a aussi des profondeurs négatives : « *Il a touché le fond* », mais ce n'est pas de cela qu'il s'agit. **Le disciple doit s'orienter vers les bonnes hauteurs et profondeurs**. Ainsi, la pensée, l'attitude, la position justes te renvoient à toi-même, à ta propre attitude et ta façon de te comporter face à la vie, face à l'Enseignement. Cette attitude doit être approfondie dans l'enceinte de la sacristie de l'École. Avec cette règle tu entres de plein pied dans la véritable discipline spirituelle et le travail sur toi.

- La pensée détermine la direction du travail et te permet de t'unir à une idée lumineuse, à une vertu et même à tout ce que tu peux penser.
- L'attitude intérieure permet l'approfondissement et le contact plus intime. C'est par l'attitude que l'idée peut toucher le ressenti.
- Ensuite vient la position qui incarne cette idée dans la forme.

Mais si tu fais bien attention, tu t'apercevras que dans l'énoncé de la règle, c'est la position qui est placée en premier, car pour l'instant c'est la posture juste que tu dois développer. **Cette posture doit amener l'attitude puis la pensée juste**. Cela fonctionne dans les deux sens, mais en commençant par le contrôle du corps, tu acquiers des bases plus stables. En effet, à ton niveau, il est plus facile de contrôler le corps que la pensée. En apprenant à contrôler ton corps comme nous te l'enseignerons progressivement, tu acquerras naturellement une maîtrise de tes sentiments et de tes pensées. Sans cette maîtrise, il est impossible de parvenir à la connaissance ultime, car c'est l'homme lui-même qui est l'instrument de la connaissance en même temps que celui qui connaît. Si l'instrument est faussé, s'il n'est pas bien réglé, maîtrisé alors la connaissance sera mélangée d'erreurs.

La meilleure façon d'apprendre à maîtriser ton instrument est de commencer par placer ton corps sous le contrôle de ton esprit au moyen de la posture juste. Cet art réalise les premiers degrés de la méditation authentique. La posture, lorsqu'elle est parfaitement accomplie crée les conditions favorables à la manifestation de ta conscience supérieure. Or, **créer les conditions favorables pour la manifestation du Saint-Esprit**,

c'est tout le travail d'un élève spirituel éveillé, car c'est le Saint-Esprit qui arrangera tout dans ta vie et dans la vie.

Le Saint-Esprit est omniprésent et tout puissant.

À chaque fois que tu entres dans l'atmosphère de ta sacristie, c'est-à-dire dans la sphère éthérique de ton travail spirituel, il est fondamental que le rythme de tous tes mouvements soit conscient, harmonieux et doux.

Éveille-toi dans le rythme secret de tes mouvements et efforce-toi de l'unir au rythme de la vie. La vie aussi a un rythme intérieur. Dans le rythme sont cachés de grands secrets magiques et il est nécessaire que tu en fasses l'apprentissage.

Lorsque tes mouvements sont en accord avec le rythme de la vie, tout te réussit. Lorsqu'ils sont en désaccord, tu tombes progressivement sous l'influence d'états négatifs, tu perds l'ardeur, le goût. Lorsqu'un individu est « *porté par un rythme* », il se sent pousser des ailes et rien ne peut plus l'arrêter, tout devient facile, il est dans le courant, dans le bon ton.

- **Le rythme** donne de la force au mouvement, structure la volonté et transforme la vie en une danse sacrée. Rien de négatif ne peut atteindre celui qui sait passer dans la vie comme un danseur sacré devant l'autel du Très-Haut.

- **La danse**, c'est la posture harmonisée avec le rythme secret de la vie.

- **La mélodie**, c'est l'âme, l'attitude juste.

- **Le danseur**, celui qui est comme inspiré par le rythme et la mélodie, c'est la pensée juste.

Ainsi, la volonté, l'âme de sentiment et la pensée doivent être unifiées dans l'exercice et le mouvement.

C'est la clé de toute réussite.

C'est une règle que dans ta sacristie chaque mouvement soit accompli dans la pensée, l'attitude et le rythme justes.

La conscience doit être présente.

Il y a dans un tel mouvement un potentiel de force de vie qui peut te régénérer. Les êtres spirituels lumineux du monde subtil qui doivent venir t'enseigner et t'aider dans la sacristie sont extrêmement sensibles à ce qui se dégage de toi à travers tes gestes. Le simple mouvement inconscient du petit doigt peut les contraindre à partir, car à travers ce geste non contrôlé est passée une note musicale non harmonieuse. Dans la vie il en est de même : il y a des gestes sympathiques qui nous attirent, nous consolent, nous font du bien ; il en est d'autres qui nous repoussent, nous agressent, nous blessent.

L'expression corporelle traduit à l'extérieur les mouvements d'une âme, et l'œil exercé peut découvrir les pensées secrètes d'un être grâce à sa posture, sa façon de marcher, de parler, etc. Ceci nous montre que les gestes ne sont pas gratuits, mais qu'ils véhiculent un courant d'images et de forces que le disciple doit impérativement contrôler lors de ses travaux spirituels au sein du champ de vie de l'École.

Que ta pensée soit en harmonie avec la vibration solaire du champ de vie sacré.

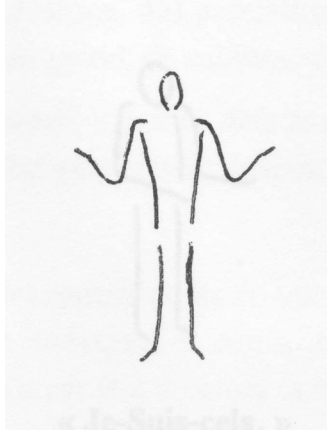
Que ton âme de sentiment soit en harmonie avec ta pensée lumineuse consciente.

Que ta volonté et la posture de ton corps soient en harmonie avec la sphère de respiration de tes sentiments.

EXERCICE INITIATIQUE CÉRÉMONIE DE LA SACRISTIE

Tiens-toi droit dans ta sacristie et devant une bougie allumée sur l'autel ou devant le disque du soleil levant.

Lève les mains de chaque côté du corps à la hauteur du cœur.



Regarde la flamme de la bougie ou le soleil et lie-toi intérieurement au monde du feu.

Consciemment pense :

*« Ma pensée s'élève et s'unit
à la vibration solaire du champ de vie sacré de l'École. »*

Fais-le.

Une pensée de **clarté lumineuse** emplit toute la sphère de pensée.

Consciemment pense et sens :

*« Mon âme de sentiment s'ouvre et s'unit
à la pensée claire et lumineuse du champ de vie de l'École. »*

Fais-le.

Un sentiment de **profonde harmonie cosmique** emplit toute la sphère de tes sentiments.

Consciemment pense, sens et vis :

*« Ma volonté s'imprègne et s'unit
au sentiment d'harmonie cosmique du champ de vie de l'École. »*

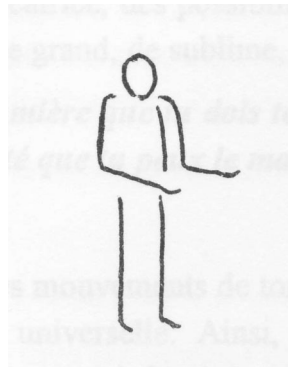
Fais-le.

Une **profonde sérénité** emplit la sphère de la volonté.

Consciemment pense, sens et constate :

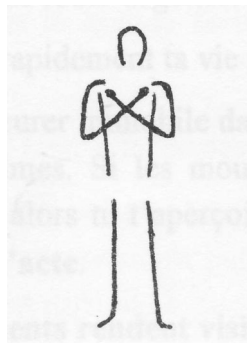
*« Mon corps tout entier baigne dans la vibration-lumière du champ de vie de l'École.
Il se redresse et entre dans le rythme et la mélodie de la vie universelle.
De lui rayonne une lumière qui emplit ma sacristie
et veut le bien de tous les êtres. »*

Approche tes deux mains en face de toi.



« Je-Suis-cela. »

Croise les bras sur la poitrine.



« A-OM-MEN. »

À travers cette cérémonie, il te faut porter ton attention particulièrement sur :

- la pensée juste,
- l'attitude juste,
- la posture juste,
- et l'unité des trois ensemble : la tri-unité intérieure.

C'est de cette tri-unité que peut émaner la véritable force qui te permettra de tout entreprendre et de tout réussir.

En tant que chercheur sur le chemin tu dois être prêt à tous les efforts pour retrouver ce potentiel divin endormi en toi et pour apprendre à le manifester à travers ta triple personnalité maîtrisée, c'est-à-dire unifiée. Il y a en toi une force créatrice, des possibilités, des dons qui ne se sont pas encore révélés, quelque chose de grand, de sublime, de céleste qui demeure caché. **C'est sur ce trésor de lumière que tu dois te concentrer pendant l'exercice et c'est par la triple personnalité que tu peux le manifester.**

Donc, la posture juste, les mouvements de ton corps sont liés à la volonté qui est une expression de la vie universelle. Ainsi, en prenant conscience de tes mouvements, tu apprends à renforcer et à dominer ta volonté. **Si tu n'es pas capable de maintenir ton corps immobile pendant vingt minutes, ta maîtrise sur ta volonté n'est pas suffisante et ton esprit n'est pas encore assez fort. Il te faut t'entraîner de toute urgence.** Entraîne-toi et tu verras rapidement ta vie s'améliorer sur tous les plans.

Il est impossible de demeurer immobile dans le corps physique si la pensée et les sentiments ne sont pas calmes. Si les mouvements du corps sont réellement maîtrisés et rendus conscients, alors tu t'aperçois d'une nouvelle façon qu'ils sont **des pensées manifestées dans l'acte.**

- **Le corps et ses mouvements rendent visible l'invisible.**
- **Le corps et l'esprit ne sont pas séparés mais ils sont un.**
- **Plus les mouvements sont harmonieux, conscients, justes, plus notre âme s'épanouit, plus notre esprit acquiert lumière et force.**
- **La vie et l'esprit universel peuvent s'exprimer à travers les mouvements du corps.**

À l'intérieur de l'atmosphère de ta sacristie, laisse le Divin, le Sublime se manifester à travers tes mouvements harmonieux.

Maintenant nous allons aborder un aspect de la posture juste qui ouvre la porte de la méditation et sert de fondement à presque tous les exercices spirituels. Il s'agit de savoir garder son corps immobile pendant un certain temps.

Il faut devenir comme une statue égyptienne.

La position du corps en elle-même n'a que peu d'importance et chacun est libre de choisir celle qui correspond le mieux à son corps et qui lui est la plus confortable. Mais devant le confort, il faut toujours être vigilant, car la paresse et le relâchement conduisent irrémédiablement à l'échec.

La règle est que la colonne vertébrale demeure droite.

Il existe trois positions : couché, assis, debout:

- Couché, l'élève œuvre avec les énergies de la Terre-Mère.
- Assis, il travaille sur lui-même, dans sa propre sphère d'action en harmonie avec le ciel et la terre.
- Debout, il se tient dans le monde divin, comme une colonne de lumière dans le temple du Très-Haut.

Pour notre présent travail nous adopterons la position assise. **On peut s'agenouiller sur le sol en s'asseyant sur les talons et en posant les mains à plat sur les cuisses.** Cette position permet à la colonne vertébrale d'être droite naturellement, mais elle est difficile à garder lorsqu'on n'est pas habitué.

On peut s'asseoir en tailleur, les jambes croisées sur le sol à la façon du Bouddha. C'est là une très ancienne posture de méditation. Néanmoins, pour respecter les forces à l'œuvre à notre époque, il est fortement conseillé **de placer sous ses fesses un coussin ou autre chose afin d'être surélevé par rapport au sol.**

On peut s'asseoir sur une chaise, ce qui correspond à notre culture occidentale. **Pour que le dos soit libéré, il est bien de s'asseoir sur le bord avant ou au milieu de la chaise. Les pieds sont posés à plat sur le sol et les mains reposent les paumes sur les cuisses. Prends conscience que plus tu t'approches du bout de la chaise, plus ton dos peut être libéré d'une tension. De même, plus tu remontes tes mains sur les cuisses, plus ta colonne vertébrale se redresse.**

Dans une telle position, tu fabriques naturellement autour de toi une enveloppe protectrice qui empêche toute influence étrangère de pénétrer en toi.

Il faut garder présent à l'esprit que le but de l'exercice de l'immobilité est dans un premier temps de transformer le corps en statue et dans un deuxième temps de le faire disparaître afin d'entrer dans une conscience de l'éthérique, de la vie.

Au début, fais attention à ta respiration. Laisse-la être profonde et régulière. Sers-toi de la respiration pour calmer tes pensées et harmoniser tes sentiments. Puis laisse ton souffle prendre son propre rythme et oublie-le progressivement. Fais attention à ce que ton corps ne soit pas crispé ni trop relâché. Un équilibre doit être trouvé entre la tension et le repos.

Surtout comprends bien que la position juste que je t'enseigne ici ne s'acquiert pas du jour au lendemain mais qu'elle est le fruit de tout un travail. Lorsque tu trouveras cette position juste dans le corps physique, alors le Saint-Esprit sera attiré et se manifestera à toi ; **car c'est une loi absolue que l'idée se manifeste toujours dans la forme qui lui correspond.** Elle est irrésistiblement attirée. Si tu réalises la forme de celui qui est illuminé par le Saint-Esprit, alors tu seras celui-là.

Cette forme ne peut pas s'obtenir uniquement par un entraînement physique, mais elle dépend aussi de l'attitude intérieure juste et de la pensée juste.

*L'intérieur - l'attitude
l'extérieur - la position
et le supérieur - la pensée
doivent être en parfaite union.*

*Par exemple, si tu penses que tu as réalisé la posture idéale dans le corps physique, concentre-toi en ton intérieur et trouve plus profondément l'attitude juste et tu t'apercevras que ton corps se redresse ou se relâche et se retend d'une façon presque imperceptible. Lorsque toutes les conditions de la position, de l'attitude et de la pensée sont remplies tu pourras alors goûter **le bonheur intérieur libre, la félicité qui n'est pas de ce monde.** Cette félicité est semblable à une fleur éclose dans le ventre et qui ouvre la porte d'une autre perception de la vie.*

Si tu parviens à cela tu auras fait un grand pas vers nous et tu seras plus apte à comprendre l'Enseignement et à y participer, car tu sauras te placer plus rapidement et

plus profondément en ta sacristie intérieure pour célébrer les mystères de la vie et de l'esprit. **Ce n'est pas la position juste qui crée le bonheur intérieur, car il est avant tout un état de conscience omniprésent qui ne vous quitte jamais. Elle permet seulement d'atteindre cet état, d'ouvrir la porte qui y mène, de placer le corps dans sa vibration par un déplacement intérieur de la conscience.**

La clé de la posture juste repose sur la connaissance du fait que **la pensée et le corps sont liés**. C'est la pensée qui a construit le corps, atome par atome, de la même façon que c'est la pensée qui a élaboré la maison dans laquelle tu te tiens.

Prends conscience : la maison dans laquelle je me tiens est une pensée matérialisée.

Le corps que j'habite est une pensée matérialisée.

Ainsi, tu peux agir sur ton corps par la pensée et les sentiments de la même façon que tu peux agir sur tes pensées et sentiments par le corps. **Le but de la posture juste est d'harmoniser ta pensée, tes sentiments et ton corps. Comprends-le dans l'apprentissage de l'exercice.**

Par exemple, si ta pensée est captivée par un problème ou si tu éprouves un sentiment d'irritation ou de colère face à un événement que tu viens de vivre, tu auras beaucoup de difficultés à trouver la position juste et à établir une harmonie avec le corps dans la lumière. Le corps lui aussi sera agité, stressé, irrité. De même, si tu éprouves une vive douleur dans le corps, la concentration de ta pensée sera beaucoup moins intense. **La difficulté appelle la difficulté et l'harmonie appelle l'harmonie.** C'est pourquoi tu dois apprendre à remplacer la difficulté par l'harmonie.

La posture juste porte en elle-même un enseignement. **Seul celui qui la pratique pourra le recevoir.**

La première leçon est que tu as un corps, que tu es un corps. C'est un paradoxe de notre civilisation matérialiste : on méconnaît le corps, on le considère comme un objet extérieur que l'on a et que l'on peut utiliser, mais on le sépare de la pensée. **Il y a une grande différence entre avoir un corps et être un corps. Sans le corps, l'esprit ne peut pas se manifester et la vie est impossible.** Que ce soit dans ce monde ou dans l'autre - spirituel - l'individu en formation a toujours un corps.

Le corps est la merveille des merveilles et tout le cosmos a participé et participe à son élaboration mystérieuse. Tous les corps sont destinés à devenir le corps de Dieu,

c'est-à-dire des manifestations de l'esprit universel. La posture juste veut t'apprendre à découvrir le corps que tu es ; elle veut te le faire vivre de l'intérieur. Il y a toute une intelligence cosmique qui se manifeste à travers le corps.

Un ordinateur, malgré toute sa puissance de mémoire ne pourra pas s'élever à la compréhension de la poésie. Eh bien, notre civilisation traite le corps de la même façon qu'un ordinateur la poésie. **Le corps doit être vécu de l'extérieur et de l'intérieur pour s'élever progressivement vers sa structure de lumière qui est le corps d'immortalité.**

Dans le corps se cache un trésor.

En tant qu'élève spirituel, apprends à aimer ton corps, à le respecter, à le vivre, à le comprendre et à l'écouter. **Ne considère plus ton corps comme un objet, ni comme quelque chose de sale ni comme une limitation.** Il n'y a rien de sale dans le corps, ni de limité. S'il y a quelque chose de sale ou de limité, la cause en est dans **l'esprit de l'être qui habite le corps.** Beaucoup de philosophies et de religions ont enseigné que le corps était l'ennemi, mais une telle conception de la vie est fausse et mène à la maladie. **Le corps contient une sagesse infinie, il est le résumé de tout le cosmos. Il est le grand livre de la Tradition cosmique.**

Le corps et l'esprit sont un.

La vérité c'est ce que tu es.

Tu es ce que tu manifestes à travers ton corps.

Celui qui dit qu'il est gentil, mais qui manifeste la méchanceté à travers les actes de son corps est méchant. Bien sûr, l'esprit peut évoluer et le corps se transformer, c'est là tout le sens de la pratique de la position juste.

Ce que tu demandes au corps, il le fait pour toi.

C'est pourquoi, il est indispensable de savoir parler avec son corps.

Tu lui demandes de lever le bras : il lève le bras.

Tu lui demandes d'aller à tel endroit : il y va.

Tu lui demandes de t'enseigner la position juste : il te l'enseigne.

Tu lui demandes ce qui ne va pas dans ta vie : il te répond exactement.

Tu lui demandes comment trouver la paix : il t'indique le chemin.

Le corps peut faire beaucoup plus encore, mais ce sont là des mystères qui doivent encore rester scellés. Bien sûr, le corps ne va pas réaliser la paix à lui seul, il a besoin de l'âme et de l'esprit, mais il a sa part et si on la néglige, la paix véritable ne peut être trouvée. **Le corps est un de tes grands amis, une bénédiction, un cadeau, un Ange gardien. Apprendre à travailler avec lui et trouver la position juste, c'est le conduire vers le bonheur, la joie et l'initiation.**

Le corps a besoin de repos et de détente pas seulement physique mais mentale et sentimentale, car il est toujours en éveil, même la nuit ; il est toujours sur ses gardes. Le stress et la peur sont pour lui des ennemis ancestraux qui maintenant sont partout. **C'est pourquoi, la sacristie doit être un lieu de véritable sécurité, de paix, de confiance... de lumière d'en haut. Dans la sacristie, le corps peut enfin se détendre, se relaxer et goûter une harmonie plus vaste, celle du monde de l'âme. Il est fondamental que tu apprennes à ton corps à entrer dans cette détente et disponibilité spirituelle d'une façon naturelle et rapide, de la même façon qu'il a appris à courir en cas de danger. Il faut créer en lui un réflexe :**

« Le réflexe sacristie »

Pour cela, il faut que tu prennes conscience :

- Que ton corps accomplit fidèlement tout ce que tu lui dis.
- Qu'il vit dans le monde de la vérité et de l'action.
- Qu'il ne comprend pas la philosophie abstraite ni le mensonge, mais réagit à des stimulations simples, à l'imagination, aux émotions.
- Qu'il prend tout pour de l'argent comptant et croit tout ce que tu lui dis.

Ainsi, un homme enfermé accidentellement dans une chambre froide pendant plusieurs jours a été retrouvé mort de froid. Il avait décrit sur les murs les symptômes de sa lente agonie et tous correspondaient à une mort par congélation lente. Le problème vient du fait que le congélateur n'était pas en marche et que la température de la pièce était normale. C'est l'imagination qui a tué cet homme. Le corps a cru et a cédé à l'imagination paniquée.

Le corps a une foi absolue et c'est ce secret que le Christ enseignait à ses disciples lorsqu'il parlait de la foi qui soulève les montagnes. Il ne s'agissait pas de la foi de l'âme ou de l'esprit mais de la foi du corps. Le corps étant un avec l'âme et l'esprit, il tend

à transformer en actes toutes les impulsions et messages qu'il reçoit d'eux. **La clé est donc d'apprendre à influencer son corps par des pensées et sentiments profondément imaginés et simples.**

Il faut par exemple convaincre le corps qu'il entre dans la position juste intérieurement et extérieurement, qu'il entre dans l'harmonie cosmique. Il faut lui faire accepter qu'il doit se libérer de toutes ses tensions et de toutes les influences du monde pour recevoir celles de l'esprit et de l'âme. La seule façon d'y parvenir est de créer en toi un sentiment de paix et d'harmonie et de le lui transmettre. S'il l'accepte, il le réalisera.

Dis-toi que le corps ignore le doute et qu'il sait ce qui est le mieux pour toi. Si tu parviens à entrer en contact avec son intelligence profonde et à gagner sa confiance, il te conduira vers son Maître et idéal : le corpus-Christus, le corps solaire, sa structure de lumière vers laquelle il tend.

Bien chère Sœur, bien cher Frère, en te parlant de la position juste, je touche un des véritables fondements de l'Enseignement, car c'est une technique indispensable pour la suite et qui peut transformer, améliorer ta vie d'une façon prodigieuse et harmonieuse. Bien sûr, il est très difficile d'expliquer ces techniques par écrit. Un tel apprentissage demande à être guidé par un enseignant compétent et il est beaucoup plus aisé de parvenir à des résultats rapides au sein d'un groupe de travail. Cette possibilité sera sûrement offerte si notre École progresse. Néanmoins je m'efforce de te transmettre toutes les règles nécessaires à ta réussite.

1 - Il te faut toujours t'adresser à ton corps d'une façon douce, polie, aimable et ne jamais utiliser un ton autoritaire, de dictateur. Ton corps est ton ami et c'est l'amour, le respect et la collaboration libre qui ouvrent les portes.

Il faut être persuadé soi-même de l'utilité de ce que l'on demande au corps de réaliser, en l'occurrence : la position juste pour la révélation du Saint-Esprit. S'il y a en toi un doute, une hésitation, une faiblesse, le corps s'en aperçoit aussitôt. C'est pourquoi la vraie force est toujours dans la douceur, car la véritable douceur est dénuée de toute peur.

2 - Il te faut créer une image mentale la plus claire possible de ce que tu veux et l'habiller de sentiments appropriés.

3 - Il faut utiliser la loi de la répétition et entrer dans un rythme répétitif. Le corps accepte plus facilement ce qui est rythmique.

Ainsi, dans la journée il faut souvent se replacer dans l'image mentale d'une façon spontanée et rapide. Ainsi, le corps va de plus en plus reconnaître ce signal, cet appel à la méditation, à l'union, à l'élévation et il va apprendre à y répondre d'une façon juste.

La pensée et le sentiment sont pour le corps aussi vrais que les informations que lui transmettent les sens extérieurs. Ainsi, si tu vis le sentiment de la peur d'une façon artificielle, autoprovoquée, le corps réagira à cette peur sans cause. Le problème se trouve dans le fait que dans le fond, tu sais que tu n'as pas peur et donc que c'est une illusion et cela le corps le ressent.

C'est le sens de la foi qu'enseigne le Christ.

Trouve le plus haut dans ta pensée et aie foi en lui.

Il te faut considérer que les pensées et les sentiments sont des réalités au même titre que les objets, êtres et circonstances extérieurs.

Ainsi, si tu te concentres sur le sentiment de la peur, il te faut apprendre à le vivre complètement, réellement afin de pouvoir influencer ton corps.

Lorsque tu seras convaincu que tes pensées et tes sentiments sont vivants et réels et que tu pourras les vivre pleinement, alors la maîtrise sur ton corps deviendra totale et tu auras fait un grand pas sur le chemin de la vie et des secrets de la nature.

Pour l'instant, il te faut acquérir la conviction intérieure de l'utilité de la position juste au sein de la sacristie.

Tout le meilleur pour toi.