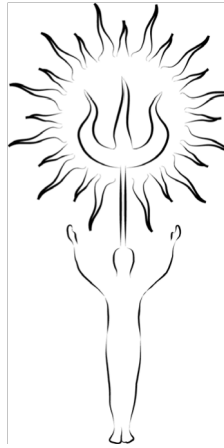


Ecole de Vie et d'Esprit



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. 24)

LE CORPS DE LUMIÈRE



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 CORPS DE LUMIÈRE

Classe du portail – Cahier d’instruction n° 24 Essences de méditation - Paroles d’étude générale - Bases de travail

Bien chère Sœur, bien cher Frère bien aimés, reçois mon salut de lumière. Qu’il t’enveloppe, t’entoure et élève ta vibration sur le chemin de l’éveil et du service.

Dans le cahier précédent, nous avons abordé le secret que le corps est un instrument capable de réaliser toutes nos aspirations. Il possède le pouvoir de concrétiser la pensée dans la matière.

L’homme hautement évolué est capable d’utiliser son organisme corporel comme un instrument délicat grâce auquel il peut introduire dans la vie terrestre les plus hautes énergies spirituelles et, avec elles, effectuer un travail magnifique. Pour cela, une attention particulière doit être portée envers le corps. Il est nécessaire de respecter les règles élémentaires de la bonne vie du corps qui maintient la santé et la légèreté.

L’organisme physique ne doit pas être grossier, mais il est nécessaire qu’il soit purifié, ennobli, affiné, renforcé, rajeuni et conduit dans la lumière invisible. La préparation du corps physique est une partie importante de l’initiation et nous trouverons par la suite le temps de t’enseigner des règles et techniques simples mais extrêmement efficaces.

Le corps est habitué à être en contact avec le monde physique et une partie du travail de l’élève consiste à le mettre en rapport avec les forces subtiles du monde spirituel. **Le corps doit être baigné consciemment dans la lumière invisible et omniprésente du Je-Suis jusqu’à s’ouvrir à la perception de la structure de lumière subtile qui l’entoure et l’habite.**

Placer ton corps dans la position juste de ton travail spirituel, c’est déjà l’ennobler par le champ de vie de la sacristie de l’École. Si tu t’éveilles intérieurement, tu peux sentir que dans la sacristie de l’École le corps est placé dans une lumière invisible qui le sublimise progressivement et le **rend apte** à véhiculer et transmettre les hautes vibrations de l’esprit universel pour le bien de tous les êtres. Le corps devient alors comme un pont, comme une porte qui permet à l’esprit de toucher la matière et d’agir sur elle.

Le sens de l'initiation et donc de la vie réside dans le fait de prendre conscience que dans la pensée, les sentiments et le corps sont cachés les mystères les plus augustes, mais qu'on ne les perçoit pas **à cause de la séparation entre la pensée, le sentiment et le corps.**

La position juste, c'est d'unir de nouveau le corps à la sphère des sentiments, des pensées, à l'âme et à l'esprit. C'est alors que peut se développer une nouvelle perception de la vie : l'homme n'est plus borné à la seule perception du monde visible, mais le monde **invisible des causes** apparaît devant lui. Tout un nouveau monde et un nouveau champ d'investigations se dévoilent devant lui. Dans la perception du monde subtil des causes, l'acte prend une importance toute particulière. La vie est mise à la première place. Or, c'est cette eau de la vie pure qui descend de la source de l'esprit universel qui peut tout rajeunir et embellir sur la terre. C'est cette eau de l'amour, de la sagesse et de la vérité qui doit couler entre tous les êtres. C'est en se liant au ciel de l'esprit que cette eau vivante peut être découverte et c'est au moyen du corps qu'elle peut être transmise à la matière pour la rajeunir.

Prends conscience qu'en agissant sur ton corps pour le rendre lumineux, vivant, pur, transparent, tu agis en même temps sur la matière universelle et accomplis la volonté du Très-Haut.

Ton corps doit véritablement devenir ce qu'il est : le temple du Très-Haut, l'instrument de lumière.

La position juste est un moyen pour que ton corps et ton être entier deviennent l'instrument de lumière, l'arche d'alliance. **Pour trouver cette position juste, le corps doit être débarrassé de toute matière superflue, grossière, étrangère. Cette matière doit être remplacée par une substance plus pure, aérienne, céleste. Cela s'accomplit au jour le jour.** Si ton corps n'entre pas dans un tel processus spirituel, il ne sera pas apte à recevoir, à véhiculer et à transmettre les hautes vibrations de l'esprit.

Cette spiritualisation du corps se produit :

- **Par la position juste**, c'est-à-dire en plaçant le corps dans le champ de vie de l'École et en le laissant s'imprégner de sa vibration.
- **Par l'absorption d'une nourriture pure, consacrée et végétarienne.** Tous les végétaux qui subissent l'influence du soleil comme les fruits et les céréales sont très positifs et propices à l'ennoblissement.

- **Par l'abstention de tout produit fermenté et bien entendu de la cigarette et toute autre attitude nuisible à la santé** et qui en plus entrave le bon fonctionnement du corps éthérique et de ses roses de lumière.
 - **Par la propreté physique tant extérieure qu'intérieure.** L'eau est un agent bénéfique qui élève les vibrations lorsqu'elle est utilisée avec sagesse.
 - **Par l'exposition raisonnée à la lumière solaire aux heures propices.**
 - **Par une saine transpiration due à un effort physique harmonieux.**
 - **Par un sommeil sain et véritablement réparateur,** c'est-à-dire précédé d'une séance de relaxation musculaire complète.
 - **Par l'écoute d'une musique harmonieuse et sacrée** qui élève l'âme dans une plus haute conscience. De même qu'il y a une musique qui déstructure l'être, il y en a une qui l'ennoblit. Par certaines musiques, mélodies, l'élève peut communier avec des courants spirituels supérieurs qui influencent son corps.
- Il y a beaucoup d'autres méthodes que nous utiliserons par la suite et pour l'instant je n'ai cité celles-ci que comme exemples.

Il faut simplement que tu comprennes que tu peux agir sur la vibration de ton corps et même sur sa composition chimique subtile. Lorsque le corps devient parfait, il vibre sur la même longueur d'onde que l'esprit immortel, toute obscurité s'enfuit de lui : la position juste est menée à la perfection, le corps solaire de la gloire est réalisé.

Donc, il ne faut pas identifier le corps à la mort, à la décomposition, à la faiblesse, à la maladie, mais le visualiser comme l'instrument de lumière de l'être véritable et éternel que tu es dans les hauteurs les plus hautes.

Prends la bonne habitude de saturer ton corps par la lumière de l'esprit.

Fais circuler cette lumière librement, sans obstacle, partout en lui.

De même que la pierre peut capter et emmagasiner la lumière du soleil, ton corps aussi le peut.

Méditation de la position juste

- Place-toi dans la position juste. Prends bien le temps d'ajuster ta posture d'une façon correcte afin de t'immobiliser pendant toute la séance de ton entraînement.
- Le dos est droit, les muscles sont relaxés, la détente est recherchée.
- La respiration est calme et régulière.
- Prends conscience de toi, prends conscience de ton corps.
- Ressens le poids du corps sur la terre. Ressens comment la terre te porte. Accepte qu'elle te porte et remercie-la pour sa stabilité et fiabilité.
- Ressens comment l'air t'enveloppe et te vivifie. À travers l'air, ressens la présence bienveillante, aimante, protectrice de l'École.
- Tu te sens en sécurité, tout en toi est calme et serein.
- Dis intérieurement : « *Mon corps est lourd* » et crée en même temps l'image mentale correspondante. Rends cette sensation de lourdeur vivante jusqu'à ce qu'elle devienne réelle dans le corps. Le corps devient lourd, cela signifie qu'il s'abandonne avec confiance à la Mère-Terre et que la relaxation musculaire est obtenue.
- Maintenant, dis intérieurement : « *Mon corps est léger* » et crée en même temps l'image mentale de la légèreté. Imagine la sensation de la légèreté réalisée en toi jusqu'à influencer le corps et à te sentir léger. Le corps devient léger, cela signifie qu'il s'abandonne avec confiance à l'appel du Ciel-Père et que la relaxation intérieure est obtenue.
- Dis à ton corps intérieurement :

*« Je ressens le souffle entrer en moi dans un grand calme.
Il touche le ventre puis ressort et la clarté apparaît. »*

Aucune crispation, aucun effort volontaire ne doit se manifester à travers le souffle. Le corps doit accomplir cela de lui-même. Bien sûr, il est très difficile de ne pas intervenir

dans le processus du respir lorsque l'on se concentre sur lui. Le secret de la réussite réside encore dans la façon d'influencer le corps. Imagine fortement que le corps le fait et laisse-le faire. Ressens la clarté.

- Dis intérieurement à ton corps :

« Je ressens le sang circuler à travers toutes mes veines et l'amour apparaît. »

Prends bien le temps de ressentir la circulation du sang. Imagine que tu la sens jusqu'à ce que le corps s'ouvre à toi et réalise ton aspiration. Le sang vivifie tout ton corps, le purifie, le nourrit, le protège, visite tous les organes... Ressens l'amour baignant et unifiant toutes tes cellules, tous tes organes, tout ton être.

Ton sang n'est plus simplement du sang, mais il est aussi de l'amour manifesté. Cet amour ne reste pas enfermé dans ton corps physique, mais **il rayonne autour de toi, il t'entoure et vivifie aussi tes pensées, tes sentiments, tes mouvements et actes.**

Si tu accomplis correctement cet exercice, tu dois en arriver à t'apercevoir que le sang n'est pas seulement physique, mais qu'il **a un prolongement éthérique, subtil, invisible qui t'entoure et sort de toi. Ce rayonnement trouve son accomplissement dans l'amour le plus haut.** Demande à ton corps de te montrer cet amour et laisse-le faire, fais-lui confiance.

- Dis intérieurement à ton corps :

« Je ressens tout le système nerveux et j'entre dans la subtilité. »

Le système nerveux est composé de nerfs sensitifs qui captent les signaux des organes des sens et les acheminent vers le cerveau. Le cerveau se sert ensuite d'autres nerfs pour agir notamment sur les glandes endocrines qui sont des centres de force dans l'organisme.

Demande à ton corps de t'éveiller dans une représentation globale de ton système nerveux. Tu ressens ton corps entier de l'intérieur comme de l'extérieur. Tu entres dans la subtilité, dans la finesse, dans le silence spirituel. **C'est à travers le système nerveux et le sang que tu peux avoir accès à l'invisible et contacter ton esprit d'une façon plus haute.**

Le calme musculaire, la lumineuse clarté du souffle, l'amour et l'expansion de conscience du sang sont les conditions favorables pour permettre au système nerveux de s'épanouir vers la fine perception de l'esprit. Le système nerveux a besoin de repos, de calme, de stabilité pour se renouveler et s'affiner. Notre vie moderne nous pousse à être toujours tendus, mais rappelle-toi que le succès en tout c'est de savoir alterner les opposés afin de les équilibrer. Ainsi, après un effort intense il faut se reposer.

Un disciple doit faire particulièrement attention à l'état de son système nerveux.

Bien cher Frère, bien chère Soeur, ne te fais pas d'illusion en croyant maîtriser ces exercices de base en seulement quelques séances d'entraînement. Pourtant, de la maîtrise de ces techniques peuvent naître une lumière, une force en toi, capables de te conduire vers le meilleur. C'est pourquoi, je te conseille de venir aux congrès pour recevoir une aide dans la pratique et progresser joyeusement sur le chemin.

Le secret pour réussir ces exercices de première base dans la maîtrise du corps consiste à ne pas réaliser l'exercice avec le corps directement mais à laisser le corps répondre à la suggestion mentale.

Par exemple, si tu veux lever ta main tu le fais avec ton corps sans forcément passer par ta pensée consciente. Essaie maintenant de laisser ton corps parfaitement immobile. Tu formes consciemment la pensée de lever la main et, par l'imagination, tu demandes à ton corps d'accomplir l'acte. La main se lève consciemment en accord avec la pensée. Le geste devient un prolongement de la pensée consciente.

Lorsque tu as bien maîtrisé tout ceci, tu peux passer à l'étape suivante.

Tu penses : « *Lourd, léger, relaxation* » et tu ressens immédiatement un état de détente musculaire et un sentiment de grand calme et de sérénité dans le corps, l'âme et l'esprit.

Tu penses : « *Souffle dans le ventre* » et tu ressens immédiatement la lumineuse clarté qui baigne tout ton organisme physique, ton âme et ton esprit.

Tu penses : « *Sang* » et tu ressens immédiatement la vibration du pur amour en toi et autour de toi.

Tu penses : « *Système nerveux* » et tu sens immédiatement la grande **subtilité**, la **perception supérieure** et la **sphère de l'écoute du silence**.

Lorsque ce réflexe est créé dans le corps, passe à l'étape suivante.

Pense consciemment : « *Relaxation musculaire* » et laisse l'état d'être apparaître dans le corps : « *Je suis stable, la force est en moi.* »

Pense consciemment : « *Souffle dans le ventre* » et laisse l'état d'être apparaître dans le corps : « *Je suis pur, toute obscurité s'enfuit loin de moi.* »

Pense consciemment : « *Sang* » et laisse l'état d'être apparaître dans le corps : « *Je suis source d'amour et réussis tout ce que j'entreprends dans l'amour.* »

Pense consciemment : « *Système nerveux* » et laisse l'état d'être apparaître dans le corps : « *Je perçois et réalise l'esprit.* »

L'autosuggestion est l'art de s'influencer et donc de se déterminer et de se créer soi-même. **Pour qu'une autosuggestion soit puissante, il faut impérativement qu'elle passe par le corps. C'est la maîtrise du corps dans la foi qui donne toute sa force à la parole intérieure et à son influence.**

La vraie source de la puissance créatrice se trouve dans le corps uni à l'esprit et non pas dans l'esprit seul. Sans le corps, non seulement l'esprit n'a aucune force, mais en plus il n'existe pas. L'esprit sans le corps, c'est le Rien-Tout, l'Absolu, l'Inconnaissable: Dieu. C'est à travers le corps que l'esprit prend toute sa dimension. Ceux qui ont dit que l'enfer c'était la terre et donc le corps se sont trompés. La terre, le corps est à l'image de ce qu'en fait l'esprit qui l'habite. Si l'esprit est chaotique, ignorant, illusionné, il transforme la merveilleuse terre en enfer et partout où il ira, il créera l'enfer. Si justement l'homme s'incarne sur la terre, c'est pour vivre l'expérience du corps physique et l'ennobler par l'esprit. **Tu dois habiter pleinement ton corps et le rendre apte à véhiculer la lumière de l'esprit.** Ainsi, il rendra tout lumineux et la vie sur terre deviendra ce qu'elle est : un paradis.

Bien sûr, un tel travail est gigantesque et pour l'instant tu dois te concentrer sur beaucoup plus simple et facile. C'est là que se trouve la clé de la réussite : **commencer par ce qui est le plus facile. Prends conscience de tes gestes et postures dans la vie quotidienne et améliore-les.** Si tu veux savoir ce qu'est une posture juste, réfère-toi à l'art de l'Égypte pharaonique. Quoi qu'il fasse, **un ancien Égyptien était toujours dans la posture juste, en harmonie avec son environnement extérieur et intérieur et en union avec le rayon de son être plus haut.**

Exercice de l'autre visage

- Place-toi dans l'atmosphère de ta sacristie.
- Tiens-toi immobile dans la position juste.
- Ta respiration est régulière et calme.
- Concentre-toi sur ton visage et ressens une après l'autre toutes les parties :

Le front, les joues, le menton, la bouche, le nez, les yeux...

Fais en sorte que tout ton visage soit totalement détendu.

Si tu y parviens, tu auras l'impression que ton visage disparaît et tu sentiras comme un visage intérieur prendre la place. Cela peut se manifester comme une impression de lumière qui inonde le visage de l'intérieur.

- Offre la liberté à cette lumière ; laisse ton visage originel se manifester dans sa beauté. Tout visage peut devenir soudainement extrêmement beau indépendamment des critères extérieurs. Cela signifie que le visage intérieur de l'âme transparaît pour un moment à travers le physique.

- Laisse tous les pores de ta peau devenir lumineux et vrais.

- Laisse un sourire intérieur ensoleiller tout le visage. Ce sourire réalise la perfection de la relaxation musculaire.

Ce visage est celui de l'amour, c'est ton véritable visage, celui qui s'approche de la Divinité et de l'Archange Michaël.

Dans une compréhension plus haute, cet exercice te permet de te lier avec l'Archange Michaël et de renforcer les liens de lumière qui t'unissent à ton saint Ange gardien. **Il est toujours bon de s'approcher de ses amis véritables.**

Pour travailler avec l'Archange Michaël, l'exercice doit être pratiqué face au soleil dans les heures favorables de la matinée, du lever à 11 heures.

Nous reviendrons sur l'approfondissement de cet exercice en rapport avec l'Archange Michaël. Pour l'instant, ce qui est important, c'est que tu fasses l'expérience de ton vrai visage, que tu **sois toi-même**.

Une grande quantité d'êtres vont passer sur la terre sans jamais avoir vécu cette expérience de connaître son vrai visage. Ils vont garder le masque imposé par la vie extérieure. Il ne faut pas que tu sois de ceux-là ; il faut que tu retrouves le visage joyeux de saint Jean contemplant le Christ avec pureté et transparence. Ce visage t'appartient.

*

* *

Si tu accomplis correctement cet exercice, peut-être vas-tu être surpris du changement lorsque tu reviendras à la réalité du monde extérieur. Tu peux justement éprouver la sensation de t'être éloigné du monde des formes figées et qu'en arrêtant l'exercice, tu te replonges à nouveau dedans.

Cette impression est juste, car il existe une grande différence entre ton visage authentique et le visage que tu as dans la vie extérieure. Même dans les expressions ce n'est pas le même. L'existence externe oblige les êtres à adopter certains comportements, certaines attitudes et sans même s'en apercevoir ils se fabriquent un moi factice en rapport avec ces attitudes et comportements.

Pendant l'exercice, tu as quitté le masque pour te plonger dans le profond, dans le véritable toi-même. Tu n'étais plus polarisé vers le monde extérieur mais vers l'intérieur et tu en as perçu les premières lueurs. **Mais dis-toi bien que ce monde est beaucoup plus vaste que ce que tu en as perçu : il est infini.** Bien que pour l'instant tu donnes au monde extérieur une grande importance, comme le fait notre civilisation moderne, tu t'apercevras progressivement que le monde intérieur est beaucoup plus important et beaucoup plus réel.

La porte du monde intérieur est la conscience. Plus tu t'approches de la conscience pure et en fais l'expérience, plus tu t'aperçois que le corps n'en est qu'une projection extérieure et opaque de la même façon que le masque est une projection du visage authentique. La position juste est un moyen de placer le corps en harmonie avec le foyer lumineux d'où il tire son origine et en présence duquel il gagne un sens.

De même que tu peux percevoir de l'intérieur ton vrai visage, il te faut maintenant percevoir de la même façon la position juste du corps, c'est-à-dire ton véritable corps de lumière qui veut devenir « *le corps du Christ* ».

La position juste a une vie intérieure qui lui est propre et qu'il te faut découvrir. Comme le visage authentique, la position juste passe par une relaxation des muscles du corps, une détente, un grand calme. Ensuite, **la perception intérieure du corps de lumière** apparaît et c'est elle qui redresse le corps physique dans une harmonie parfaite de la même façon que par le sourire intérieur, le vrai visage transcende et s'imprime sur le visage extérieur.

Laisse le corps de l'amour, de la sagesse, de la vérité transparaître à travers ta position juste et transformer la structure moléculaire de ton corps physique. Ce corps physique a, lui aussi, été formé d'une façon inconsciente par les exigences du monde extérieur. Il est nécessaire maintenant qu'il soit repris en mains et élevé dans la lumière. Ta destinée future tout entière dépend de ce travail. Lorsque tu prendras l'habitude de la présence de ton corps de conscience, la posture juste du corps physique pour le travail spirituel et initiatique ne te demandera plus aucun effort, elle se fera d'elle-même.

Si tu accomplis correctement les exercices, de même que tu t'es aperçu qu'il y avait un décalage entre ton visage extérieur et ton véritable visage, tu découvriras le même fossé entre ton corps extérieur et ton corps lumineux de conscience-Je-Suis. **C'est ce décalage que la position juste est destinée à combler.** Si tu comprends ce secret tu vas faire un grand bond en avant sur le chemin de l'évolution et je m'en réjouis de tout cœur mon cher Frère, ma chère Soeur. Je ne travaille que pour cela et c'est ma récompense.

Ce que l'Enseignement entend dans le terme « **position juste** » est en fait un nouveau sens, une nouvelle perception et connaissance du corps. Ainsi, il ne faut pas s'approcher de la position juste avec l'ancienne perception extérieure du corps mais s'efforcer d'acquérir l'intérieur et changer ses habitudes. « *Tu es avant tout un corps de lumière* » et il te faut apprendre à vivre avec lui, à communiquer, à être lui, c'est-à-dire à être toi-même. **Dans la sacristie et le champ de vie de l'École, il te faut apprendre à être le plus haut de toi-même en toute simplicité et naturel.** C'est tout un programme: celui de l'initiation, celui de la vie.

Mon ami, sache que si tu parviens à cette posture juste, tu goûteras des sensations célestes, pures, sacrées, divines. Ton âme se manifestera, tu recevras un enseignement direct pour améliorer ta vie et trouver le bonheur et la liberté de l'esprit. L'École ne se

manifeste pas seulement par des cahiers, des lettres, des congrès fraternels, mais elle enseigne aussi d'une façon directe et intérieure. Il n'existe rien de plus merveilleux que d'être traversé par des pensées lumineuses, empli par des sentiments harmonieux, vivifié par des courants de pureté et d'éternité.

Une des premières choses que réalise la position juste du corps, c'est l'harmonie.

- L'harmonie entre le corps extérieur et le corps intérieur lumineux.
- Entre l'être et son entourage, le cosmos.
- Entre la vie volontaire, le sentiment, la pensée.
- Entre la vie intérieure et la vie universelle.
- Entre la pensée intérieure et la pensée universelle.
- Entre le sentiment intérieur et le sentiment universel.
- Entre le moi personnel et le Je-Suis cosmique.

Cette harmonie réalise la communion avec le Tout. De cette communion naît la connaissance évidente, la Gnose originelle.

Cette position juste prendra une importance capitale pour la suite de notre quête, car nous sommes **une École de célébration du mystère à travers le geste**. Dans toutes nos cérémonies, le geste a une importance fondamentale. Afin d'entrer dans la célébration de nos mystères d'une façon vivante et éveillante, il faut en comprendre la nature intérieure. C'est la vie intérieure qui doit animer l'extérieur ; c'est l'idée qui doit diriger la forme.

Trouver la position juste n'est pas une chose facile et c'est la raison pour laquelle j'insiste. Le Maître Jésus a mis beaucoup et beaucoup d'incarnations d'entraînement avant de réaliser la position juste qui a permis à l'être du Christ de se manifester dans la chair et de toucher la terre au moyen du corps d'un Maître.

La position juste est un reflet de toute la vie. La vie n'est pas n'importe quoi, mais une profonde intelligence la soutient. C'est pourquoi, il y a des règles à respecter, car c'est à l'homme de se conformer aux lois sacrées et bonnes de la vie. La position juste place le corps dans l'atmosphère de ces lois. C'est avec cet état d'esprit, cette intention que tu dois chercher et trouver la position juste à travers ton expérimentation.

COUTUMES ET RÈGLES DE VIE DE L'ÉLÈVE SPIRITUEL

1 - Au cours de la journée, l'élève spirituel s'efforce de **trouver des moments très courts pendant lesquels il va influencer son corps physique pour le plonger de nouveau dans la vibration-lumière du champ de vie de l'École qui est le corps du Christ.** Par exemple, il touche consciemment son cœur avec la paume de sa main droite et pense :

*« Le soleil de mon cœur rayonne dans le secret de mon âme ;
mon corps tout entier reçoit la vibration de lumière et se trouve rajeuni. »*

La main droite caresse le dessus de la main gauche et passe successivement sur les cinq doigts. Penser en même temps :

*« Ma conscience de lumière Je-Suis maîtrise et dirige le moi extérieur et ses cinq sens.
Toute obscurité, trouble et influence étrangère me quitte immédiatement.
Je suis pleinement moi et contrôle tout mon être. »*

En caressant **l'intérieur de la main gauche** avec les cinq doigts, dire la même formule pour le **moi intérieur**.

Pour un travail plus profond, dire :

En touchant **le pouce** de l'intérieur : *ma volonté, mes décisions ;*

En touchant **l'index** : *mon jugement, ma détermination ;*

En touchant **le majeur** : *ma destinée ;*

En touchant **l'annulaire** : *ma vitalité ;*

En touchant **l'auriculaire** : *ma pensée ;*

En touchant **la paume** :

*« Mon être entier est purifié, harmonisé, rajeuni, vivifié et illuminé de nouveau.
Je suis moi dans la lumière de mon être plus haut et dans la victoire de sa volonté. »*

2 - L'élève spirituel ne se contente pas de la perception de la surface des choses, mais il s'efforce de pénétrer le côté caché et d'habituer son corps à cette vibration du subtil. Plus le corps est subtil, plus il éprouve de facilité à aborder le subtil.

- Derrière le mot, il cherche le sens profond.
- Derrière la parole, il se concentre sur la pensée.
- Derrière le geste, il perçoit l'intention.
- Derrière les objets, il découvre les idées.

Il entraîne le corps à voir l'âme en même temps que la forme.

3 - L'élève spirituel apprend à manifester consciemment des pensées élevées, des sentiments nobles, des hautes vibrations de lumière à travers les organes et les membres de son corps. Il peut ainsi emplir toute l'atmosphère d'une pièce de lumière en se concentrant sur elle et en l'émanant par ses mains et même par tout son corps. Le disciple ne doit jamais se servir de sa connaissance des lois secrètes pour influencer des êtres à distance à leur insu. De telles pratiques n'ont rien à voir avec notre École. Par contre, on peut améliorer sa vie et faire beaucoup de bien autour de soi si on sait rayonner consciemment des vibrations à travers le corps.

4 - L'élève spirituel doit toujours être conscient de l'état vibratoire de son corps et des énergies qui passent à travers lui. En toutes les circonstances de la vie, son corps doit lui appartenir et c'est à lui de **décider des influences et vibrations qui le traversent et l'utilisent.**

Je me réjouis de tes progrès et de ta présence parmi nous. Nous pouvons faire beaucoup de choses ensemble.

Sois béni et conduit vers le meilleur.