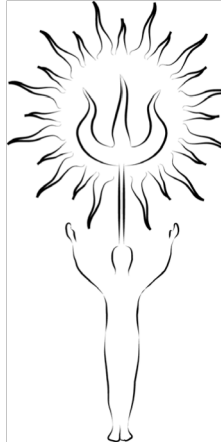


Ecole de Vie et d'Esprit



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. 29)

PRÉPARE TA COUPE



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. »*

PRÉPARE TA COUPE

Classe du portail – Cahier d’instruction n° 29 Essences de méditation - Paroles d’étude générale - Bases de travail

Bien chère Soeur, bien cher Frère dans le champ de vie de l’École du portail, reçois tous mes encouragements ainsi que ma salutation ensoleillée.

La septième et dernière règle de travail et de bonne construction peut se traduire ainsi :

*« Prépare ta coupe, deviens silencieux devant l'Éternel
et reçois la bénédiction du Saint-Esprit. »*

C'est là tout un programme, tout un apprentissage, une façon de vivre que tu as déjà abordée de par ton travail et ta présence au sein de la sacristie et du champ de vie de l’École. Cette règle permet d'aller plus loin dans la pratique et contient à elle seule de nombreux enseignements capables d'ouvrir les portes de la méditation authentique. Elle est, entre autre, la porte d'une communion plus élevée avec le champ de vie de l’École qui est désigné par la **bénédiction du Saint-Esprit**.

Si tu parviens à préparer ta coupe, c'est-à-dire à mettre en œuvre les six règles précédentes, à devenir silencieux devant l'éternité, à te vider de tout ce qui est passager, alors tu découvriras le Mystère des mystères, l'autre partie de toi-même apparaîtra et te conduira, à ton rythme, vers le trésor de lumière du champ de vie de l’École christique.

Ce champ de vie, ce bateau de lumière de la Tradition johannite contient les plus grands secrets de l'Enseignement et cette septième règle indique comment un élève sincère et correctement préparé peut **se tenir en sa sacristie** pour recevoir la grande bénédiction qui est une nourriture céleste, solaire, pour le triomphe de son être plus haut. Apprendre à **se tenir en sa sacristie** est tout un programme : **il faut trouver la position, l'attitude, la pensée justes**. Il faut maîtriser les six premières règles, c'est-à-dire posséder la coupe. Cette coupe est le moyen, l'intermédiaire pour une communion plus élevée suivant la parole du Christ :

« La lettre tue, c'est l'esprit qui vivifie. »

La lettre et la coupe sont une seule et même chose. Préparer la lettre et recevoir la bénédiction de l'esprit, c'est communier avec une nouvelle vie. La vibration, l'atmosphère qui se manifeste dans la sacristie n'est pas du monde de la mort, mais provient du royaume caché de la vie :

« *Mon royaume n'est pas de ce monde.* »

Il te faut méditer profondément ces paroles en rapport avec la septième règle jusqu'à ce qu'apparaisse en ton être intérieur une compréhension suffisante de leur réalité profonde. C'est alors que le chemin initiatique t'apparaîtra clairement et que tu comprendras d'une nouvelle façon ce que représente le champ de vie de l'École divine.

La coupe est le symbole de l'union mystique. Elle est le pôle féminin, le vide qui attire le pôle masculin, le plein, la bénédiction du Saint-Esprit, pour réaliser la plénitude. C'est pourquoi elle symbolise l'homme lui-même en tant que candidat aux Mystères sacrés. **Le disciple doit vouloir devenir une coupe propre pour le Plus-Haut.** Nous avons vu que tous les êtres, dans tous les règnes, sont des réceptacles d'influences diverses et donc des coupes. « *Prépare ta coupe* », c'est-à-dire deviens conscient que tu es une coupe. **Une coupe pour quoi, pour qui ?** Pour la mort ou pour la vie ? « *Prépare ta coupe* », c'est-à-dire deviens un candidat aux Mystères cachés de la vie divine.

Le mot **candidat** provient du latin *candidatus* ou *candidus* : blanc. Le candidat est celui qui est vêtu de blanc, qui est pur, sans tâche, correctement préparé. Le mot *candeur* qui en dérive et qui, dans le monde, traduit une innocence naïve prend tout son sens pour un élève spirituel authentique. La candeur devient une nouvelle vertu, symbole de la fraîcheur, de la pureté et de la disponibilité intérieure du candidat qui aspire au sommet. La candeur mièvre du monde se transforme dans le disciple en un moyen puissant et caché de préparer sa coupe, de redevenir vierge de l'âme pour communier avec le royaume originel. La candeur nous dévoile un chemin de rajeunissement conduisant à une nouvelle naissance, à une nouvelle manifestation de la vie.

En tant qu'élève de l'École, te sens-tu prêt à devenir un candidat authentique, à cultiver la candeur, la blancheur, la pureté dans ton aspiration et à abandonner le vieux vêtement usé de la décrépitude ?

Celui qui n'est pas prêt à laisser l'ancien pour entrer dans le nouveau avec pureté et virginité ne pourra jamais approfondir sa communion avec le champ de vie du Saint-Esprit et restera ainsi plongé dans le monde de la mort. La terre, le corps, la person-

nalité entière appartiennent au royaume de la mort, de la transformation. Le royaume originel de la vie est au-delà de la personnalité et c'est pourquoi très peu parviennent à le connaître sur la terre. Le royaume de la mort est toujours limité : il s'agit d'une vie, d'un bien limité. Le royaume de la vie est illimité, absolu, sans commencement ni fin.

Ainsi, tout ce qui peut se délimiter par un début et un aboutissement, qui se transforme... est placé sous l'influence de la mort. C'est uniquement lorsque la personnalité est placée devant un sentiment d'éternité qu'elle entend l'appel de la vie et s'éveille au chemin initiatique. Ce sentiment d'éternité ne vient pas du monde de la mort mais de la présence du champ de vie de l'École de saint Jean et des Maîtres de la Tradition cosmique. Cet appel dit au candidat de préparer sa coupe, de devenir silencieux et de capter la présence de la terre originelle en lui. Lorsqu'il a capté cette présence, alors il doit abandonner l'ancien, faire l'offrande du moi mortel pour le triomphe de la nouvelle lumière de son moi éternel.

CÉRÉMONIE DE LA FIXITÉ DANS LE MOUVEMENT

Première partie

- Place-toi dans la sacristie éthérique.
- Allume la bougie.
- Fais brûler de l'encens des 4 éléments.
- Trouve la position juste et unis-toi à la présence magique du champ de vie de l'École et de la communauté.
- Respire profondément puis laisse la respiration devenir normale.
- Tout en toi est calme, tranquille, serein.

- Visualise devant toi, à deux mètres, un cercle de lumière (grandeur d'un humain) qui tourne de gauche à droite.

- Lorsque ta visualisation est devenue aisée, que le cercle est formé et qu'il tourne plus ou moins par lui-même, place en lui le sentiment et l'idée du mouvement.

Dis-toi que ce cercle représente le mouvement de la vie. Réalise que tout en ce monde se transforme et que dans le fond rien n'est véritablement stable.

- Lorsque tu as bien assimilé que tout se transforme en ce monde, alors laisse apparaître au centre du cercle un point de lumière fixe.

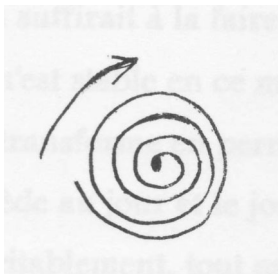
- Lorsque ta concentration est devenue aisée, dis-toi que ce point symbolise la source et l'axe de la roue de lumière. Tout émane et tourne autour de ce point.

Pense alors à la fixité dans le mouvement.

Il y a trois catégories d'êtres :

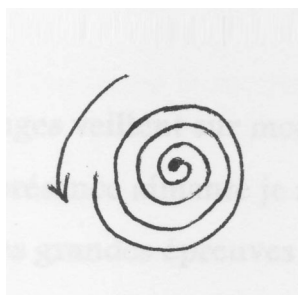
- Ceux qui sont prisonniers du mouvement et donc de la fatalité : ce sont les matérialistes.
- Ceux qui sont à la fois dans le mouvement, mais qui sont conscients qu'il existe un point fixe : ce sont les spiritualistes.
- Ceux qui sont unis à la fixité tout en étant dans le mouvement : ce sont les disciples et les Maîtres.

- Maintenant visualise une lumière qui émane du point central et se détache en spirale pour atteindre le mouvement circulaire périphérique.



C'est là le courant de la mort qui éloigne les êtres du centre et les conduit vers la dilution.

- Fais en sorte que dans ta visualisation, le cercle extérieur tourne dans l'autre sens (de droite à gauche) de façon à ce que le cercle extérieur s'approche du point central.



C'est le courant sacré de la vie qui forme la coupe du mystère.

Il s'agit d'une puissante visualisation-méditation issue des exercices secrets de la Tradition cosmique. Plus tard, d'autres informations te seront communiquées à ce sujet.

Deuxième partie

En visualisant de nouveau le cercle qui va vers l'extérieur, prononce la parole mantrique en méditant le sens :

*« Dans le champ de vie de l'École je me tiens,
Conscient, en éveil, aspirant de tout mon être vers le Suprême.*

*Ma vie est un miracle permanent ;
Elle est semblable à une bulle de savon voltigeant dans l'air ;*

Un rien suffirait à la faire éclater.
Rien n'est stable en ce monde,
Tout se transforme en permanence.
La nuit succède au jour et le jour à la nuit ;
Rien n'est véritablement, tout est en devenir.
Si la vie peut se transformer en mort,
Si le bien peut devenir le mal,
Si le malheur peut succéder au bonheur,
Où sont la vie, le bien, le bonheur authentiques ?
Où est mon être véritable et qui suis-je dans la vérité ?
Qui suis-je devant l'éternité ?

Une multitude d'AnGES veillent sur moi et me protègent ;
Sans leur présence aimante je suis perdu.
Mais dans les grandes épreuves je suis seul,
Et personne ne peut m'indiquer le moment de la mort.
Qui suis-je devant l'éternité, au-delà du transitoire et de l'apparence ?

(Visualise le cercle qui va vers le centre)

Ô Père-Mère-Source,
Ouvre les yeux de mon âme,
Fais que je sois désillusionné ;
Per mets moi de contempler la vie absolue, mon être éternel.
Que je ne puisse plus prendre le mensonge pour la réalité
Et l'ombre pour la lumière.
Éveille-moi à la vie véritable,
Que tout devienne clair,
Que chaque chose soit à sa juste place.
Fais de moi la coupe pure de ta présence Je-Suis.

(Pause de silence, recueilli)

*Je suis la coupe du saint Graal.
Je suis le candidat au mystère de la terre originelle.
Je suis né de la source lumineuse qui illumine le monde.
Je Suis celui que Je Suis dans le Soleil-Vérité,
Sans mélange, ni obscurité.
Je Suis qui Je Suis,
Au-delà des apparences et du transitoire,
Au-delà de la mort et de la vie limitée,
Au-delà du bien et du mal passagers.
Je Suis un avec la Source Je-Suis.
Je Suis la fixité de l'être dans le mouvement du devenir.*

(Méditation-contemplation silencieuse)

Amin. »

« *Prépare ta coupe* » indique la grande clé :

« *Prépare-toi toi-même pour la visite du Plus-Haut.* »

C'est là tout le chemin d'un sage disciple authentique.

« *Lorsque la coupe est prête, la lumière descend.* »

C'est une règle absolue.

Cette coupe est un symbole de l'homme dans son être global et c'est donc toi qui dois devenir une coupe pour le Plus-Haut.

Tous les jours ta pensée doit s'élever vers le monde des idées supérieures, de la pureté et de l'unité. Par exemple, tu t'élèves vers l'idée du bien, du beau, du vrai et tu la contemples dans sa pureté originelle et son unité. Ensuite, tu t'ouvres à cette idée dans la réalité de ta personnalité terrestre et tu éprouves le désir de la laisser emplir le tourbillon de ta vie quotidienne. C'est par ce désir que tu peux comprendre la signification cachée « *de préparer sa coupe et d'être silencieux devant l'Éternel.* » Si tu unis ta pensée à l'idée de la beauté la plus haute et pure et si en plus tu associes cette idée à l'éternité, un sentiment mystique apparaîtra en ton cœur, capable d'éveiller ton âme.

Maintenant si tu décides de recevoir cette idée grandiose dans les plus petites choses de ta vie, **tu comprends qu'une préparation est nécessaire.** Comprends le secret : tu n'as pas à faire le travail de l'idée, ni à la créer, car elle existe par elle-même. Il te faut juste préparer ta maison, la recevoir en toi et la laisser agir.

La coupe représente l'action passive : le non-faire. Elle se contente d'être vide et d'attendre, car elle sait que le vide attire irrésistiblement le plein. **La coupe sait ce qu'elle veut, elle se tient prête ; son espace vide est une prière, un appel vers le haut.** Elle s'est préparée, elle a demandé et maintenant elle attend, elle laisse la liberté à l'esprit **qu'elle veut servir.** Il y a dans l'image de la coupe une notion de service et de force réalisatrice. Ainsi, si tu veux réaliser ta coupe du Graal, tu dois te poser la question :

« *Qui je sers dans la vie ?* »

C'est uniquement en servant le Plus-Haut que l'individu peut s'accomplir dans la vie. Celui qui sert sa personnalité éphémère ou les vibrations grossières et basses ne connaît

tra jamais la joie, le contentement, la plénitude, l'aboutissement. Chercher à réaliser la coupe en lui doit être un nouveau fondement que le disciple, le candidat donne à sa vie. Se mettre au service du Plus-Haut en tout est une source inépuisable d'inspiration, d'éveil, de plénitude... **Ce service peut et doit s'accomplir à travers les gestes, les paroles et les pensées les plus simples de la vie. C'est une attitude intérieure.**

*

* *

Aujourd'hui, la coupe est pleine, elle déborde, elle est sans cesse emplie par toutes sortes d'informations, de préoccupations futiles en provenance du monde et de la grande personnalité. C'est pourquoi, les humains deviennent malades, ils sont progressivement dépossédés de leur être véritable, envahis par toutes sortes d'influences hétéroclites, étrangères à leur nature profonde.

Au milieu de l'agitation frénétique du monde, il est fondamental de prendre le temps de se reposer, de vider sa coupe de l'éphémère et de devenir silencieux devant l'éternité afin d'entendre la douce voix de son âme.

C'est un des exercices les plus importants pour notre époque, et ceux qui ne le pratiquent pas seront emportés par la vague de perdition qui approche de l'humanité. Pour résister à la pression croissante, l'individu doit être capable de tisser un lien libre avec son âme éternelle afin de recevoir d'elle directives, conseils, forces et nourriture.

En Occitanie provençale, on dit d'un être méchant « *qu'il a le mauvais* », mais dans d'autres circonstances on peut aussi dire « *qu'il est empli de sa personne ou de la lumière de son âme.* » Ainsi, **chaque être est une coupe et c'est à chacun de savoir de quoi il est empli, vers quoi il est ouvert.** C'est lorsque cette conscience est développée que la parole : « *Prépare ta coupe* » prend tout son sens.

L'élève spirituel honnête comprend qu'il doit se préparer lui-même pour recevoir une plus haute lumière et œuvrer en elle. Pour cela, la première chose à faire est d'apprendre à **vider quotidiennement sa coupe de toutes les influences inutiles déposées par le monde.** À notre époque riche en communication factice, il y a une surabondance d'informations, de connaissances et de désirs contradictoires et inutilisables. Celui qui accueille tout cela en lui finit par perdre le sens de la vie et ne peut plus rien accomplir de positif.

Aucun être ne peut obtenir la véritable connaissance de soi en s'ouvrant à cette masse d'informations du monde ; en réalité, cette information, lorsqu'elle entre dans la vie intérieure sans être correctement assimilée et transformée en sagesse et en force créatrice nouvelle, engendre une grande confusion qui s'oppose à la connaissance authentique. Elle conduit vers la superficie la plus extérieure.

C'est pourquoi, en tant que disciple, tu dois veiller minutieusement :

- À la pureté de ta vie intérieure ;
- À la fiabilité et qualité des matériaux qui entrent en toi pour la construction de ton futur ;
- À ton lien libre avec l'âme éternelle qui est un critère de ce qui est essentiel.

L'éternité est une qualité d'âme qui élargit l'espace et donne un sens aux gestes les plus simples de la vie.

*

* *

On reconnaît un disciple à la coupe éthérique que l'on peut voir briller dans son aura, à la qualité du silence et de la conscience du silence qui l'habite et à la bénédiction discrète qu'il répand autour de lui naturellement, sans artifice. **La coupe, de par sa stabilité, son espace vide et le cercle qui entoure cet espace est une image parfaite du disciple se tenant dans l'ambiance sacrée de la sacristie.** La stabilité indique qu'il maîtrise les règles de bonne construction et notamment celle de la position juste et de l'immobilité.

L'espace vide indique qu'il **a entendu l'appel de l'âme vivante et qu'il y répond d'une façon correcte en se vidant du monde et de la personnalité éphémère et en se tenant prêt à recevoir l'eau de la vie nouvelle.** Cette eau pure prendra la couleur de la coupe qui la reçoit. **Le cercle qui entoure l'espace vide indique la grande protection, le cercle magique, la sacristie de l'École que le disciple appelle autour de lui avant de commencer ses travaux.**

Il doit être parfaitement clair qu'aucune influence du monde extérieur ne doit pouvoir franchir ce cercle de lumière pour pénétrer l'intérieur de la coupe. C'est le sens

de la parole que l'Éternel adresse à Moïse et que l'Arbre de vie du Je-Suis adresse au disciple qui pénètre dans l'enceinte de la sacristie :

*« N'approche pas d'ici, retire tes sandales de tes pieds,
car le lieu où tu te tiens est une terre sainte. »*

Cette parole est sacrée pour l'École et tu dois la porter en ton cœur. Ce qui ne doit pas approcher, c'est le monde et la personnalité extérieure. L'action symbolique de retirer ses sandales équivaut à celle de vider sa coupe des influences étrangères à sa nature profonde. Aucune idée de profanation ne doit habiter le disciple lorsqu'il s'approche du sanctuaire de son cœur et de la sacristie de l'École.

Le cercle magique de protection est une réalité spirituelle pour tous les êtres. Sans sa présence, personne ne pourrait vivre sur la terre. Il se manifeste à la limite extérieure de l'aura comme une fine enveloppe de lumière semblable à la coquille pour l'œuf et à la peau pour le corps physique. L'aura est un mot dont se sert l'intelligence du monde pour désigner les radiations subtiles qui émanent de tous les êtres. En réalité, il s'agit d'un champ magnétique d'une extrême complexité qui entoure toutes les formes de la vie et fait de l'homme un petit univers-microcosmos.

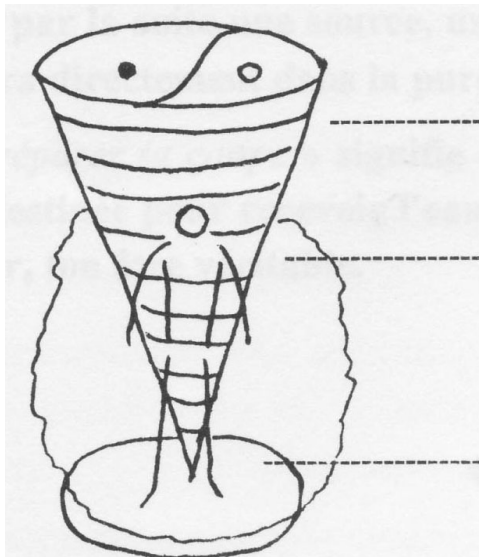
Ainsi, il y a dans l'aura des influences, des manifestations qui sont en rapport avec le soleil, la lune, toutes les planètes et les étoiles, avec tous les règnes visibles et invisibles... On peut retrouver ces multiples influences dans le corps physique de l'homme avec tous ses organes, du plus grossier au plus subtil, qui manifeste une grande complexité. Eh bien, il en est de même pour l'aura qui contient beaucoup de mystères dont tu n'es pas encore conscient. **Tu n'es pas encore conscient de toutes les capacités que tu portes en toi ; tu n'as pas encore tout découvert et c'est cela qui est exaltant.**

C'est cette aura qui doit prendre la forme d'une coupe, car en elle est contenu l'homme entier avec son corps, sa personnalité et toute sa destinée.

Impersonnalité

Esprit pur

Âme universelle



Corps de destinée

- Commencement et fin
- Union entre l'universel et le personnel

Personnalité

- Mental - Esprit personnel
- Astral - Âme personnelle
- Éthérique - Vie personnelle

Corps physique

- Matière personnelle

La coupe est un symbole qui appartient au corps de destinée et lorsque le disciple se concentre sur elle de la bonne façon, il permet à ce corps de se développer en lui. Très peu d'humains à notre époque sont éveillés dans leur corps de destinée et c'est pourquoi beaucoup des mystères de la vie leur demeurent incompréhensibles.

- Médite profondément ce dessin, imprègne-toi en et essaie de le ressentir en toi, de le vivifier.

- Ressens ton corps physique, puis tes enveloppes éthérique, astrale, mentale qui constituent ta personnalité.

- Ressens qu'au-dessus de la personnalité, il y a une intelligence et une force supérieures, cosmiques qui dirigent le Tout. Cette intelligence contient le savoir de toutes tes vies, tes expériences passées et futures.

- Essaie de ressentir cela en toi, au-dessus de toi, autour de toi.

Bien sûr, il est trop tôt pour aborder ce savoir en profondeur pour le moment, mais tu as déjà de quoi faire.

- Efforce-toi de temps en temps d'appeler l'image de cette coupe en toi par l'imagination.

- Pense simplement :

*« Je suis la coupe, j'aspire à devenir silencieux devant l'Éternel
et à recevoir la bénédiction du Saint-Esprit. »*

-Puis, imagine la coupe en pensant clairement à tous les étages de ton être et en mettant chacun à sa juste place.

C'est cette pensée qui, en s'imprimant dans la substance de ton aura, deviendra par la suite une source, un organe d'une connaissance supérieure qui t'enseignera directement dans la pureté ce qui est intraduisible pour le moment.

« *Préparer ta coupe* » signifie que tout ton être doit être vide jusqu'à ton corps de destinée pour recevoir l'eau et le feu de l'âme vivante universelle et de l'esprit pur, ton être véritable.

*

* *

Lorsque la lumière de protection à l'extrémité de l'aura est trop fine et perméable, toutes les influences négatives de l'atmosphère se déversent dans l'individu qui devient très vulnérable aux ambiances. Il peut même être décentré, c'est-à-dire « perdre le fil », s'égarer sur le chemin, n'être plus sous la protection de sa destinée. C'est alors qu'une fausse destinée est cultivée en lui à ses dépens.

La destinée de tout homme est de s'unir au Plus-Haut à travers de multiples expériences. C'est pour éviter ces agressions multiples que l'élève spirituel doit toujours veiller à se recentrer dans son rayon Je qui l'unit directement au Suprême en toute liberté. Il doit toujours savoir ce qui se passe en lui, dans son aura, au niveau des pensées, sentiments, désirs. Il doit apprendre à discerner clairement quel est son chemin de destinée afin de ne pas en être écarté par les ombres et les illusions de la nuit.

L'homme vient de Dieu et y retourne. Sur la terre, il ne fait que passer et il ne doit pas perdre le trésor précieux de son âme.

Et enfin, il doit renforcer la protection de son aura en imaginant autour de lui une bulle de Lumière diamant impénétrable et se placer sous la protection de l'École qui, elle aussi, possède sa propre aura répandue partout sur la terre. En quelque lieu que tu sois, sache que si tu le veux, si tu l'acceptes, tu n'es jamais seul car l'École est omniprésente en toi et autour de toi.

Lorsque tu as réalisé cette bulle de Lumière diamant autour de toi, la deuxième étape consiste à l'emplir de pensées, de sentiments et de désirs nobles, purs et imper-

sonnels. Pense à la bonté, à l'intelligence, à l'amour du Saint-Esprit. Emplis cette pensée de sentiments et pénètre à l'intérieur de son rayonnement magnétique en y unissant ton aura. Tu prendras de plus en plus conscience de ton aura, ou champ de vie, en portant ton attention en toi et autour de toi dans la journée et en respirant profondément.

La respiration n'est pas seulement un processus physiologique, mais elle est emplie d'âme, de pensées, d'images... Ainsi, il y a un respir qui vit dans l'aura et si tu apprends à respirer consciemment avec des pensées claires, des sentiments nobles et une aspiration élevée, alors ton aura deviendra invulnérable.

L'étape suivante consiste à devenir silencieux devant l'Éternel, c'est-à-dire à vider sa coupe de tout son contenu.

En tant qu'élève spirituel, tu dois :

- Prendre conscience d'une façon naturelle et douce de la réalité de ton champ de vie, de ton influence personnelle.
- Surveiller ta santé et apprendre à la renforcer en développant ton discernement, ta résistance aux influences étrangères, ta capacité à transformer les vibrations négatives, ta liberté de penser sans préjugé, tes bons sentiments et souhaits et surtout en améliorant ta façon de vivre. La vie est la substance même de l'aura et en agissant sur la vie il y a une répercussion immédiate sur l'être entier.
- Apprendre à créer les meilleures pensées lumineuses, vertus et conditions favorables par l'intermédiaire de ta substance subtile. L'aura est constituée d'une substance - la vie - que le Très-Haut t'a transmise en héritage et avec laquelle tu peux réaliser et engendrer tous tes désirs. Il est indispensable que tu en sois de plus en plus conscient, car cette substance de vie n'est pas inépuisable et il ne te faut pas dilapider ton trésor pour des choses inutiles mais plutôt la faire fructifier.
- Apprendre à imaginer ton aura comme de l'eau pure et à visualiser en elle les sept couleurs lumineuses du prisme est un excellent exercice.
- T'éveiller dans le fait que le monde et la personnalité, eux aussi, possèdent une sphère de vie et apprendre à communier de plus en plus avec celle de la sacristie de l'École.

Ainsi, l'aura se vide de toutes les influences étrangères pour recevoir la vibration qui ne vient pas de ce monde.

Pour l'instant, dis-toi surtout que quoi que tu fasses, tu penses ou dises, cela s'imprime dans la substance subtile de ton aura et agit sur toi et sur le monde. L'imagination, la foi, l'intelligence inspirée et la volonté ont une grande influence sur la substance magique et le pouvoir créateur de l'aura. Si tu prends conscience de cela, tu pourras considérablement améliorer ta vie et avancer sur le chemin du succès. Le chemin du succès est celui de l'évolution, c'est un processus ininterrompu d'éveil, de rajeunissement, de libération et de maîtrise. Celui qui aspire à toujours aller plus haut vers la conquête de son âme éternelle et pour le bien de tous les êtres est véritablement sur le bon chemin.

Bien chère Sœur, bien cher Frère, sache que je me suis mis au service de la meilleure partie de ton être et que de la faire triompher sera une victoire pour l'École. L'apprentissage de ces sept règles de bonne construction est un grand pas en avant que nous avons fait ensemble et au sein de la troisième classe du portail, nous terminerons cette initiation et nous poserons des bases solides pour une initiation et un service sacré plus élevé.

Même si tu penses que tu n'as pas tout compris et que tu n'as pas eu le temps de tout mettre en pratique, ne t'inquiète pas, le travail se fera. Il est toutefois important de ne pas prendre trop de retard dans la lecture des cahiers.

Chers Sœur et Frère, je me réjouis de ta présence parmi nous. Puissent des liens de lumière, de pureté et de liberté se tisser plus profondément entre nous et nous conduire vers le but de nos cœurs. Puisse la communauté devenir un véritable bateau de lumière, harmonieux, fort et réalisant sa mission sacrée.

Puisses-tu véritablement devenir ce que tu es.

Bénédictio - Bénédictio - Bénédictio.