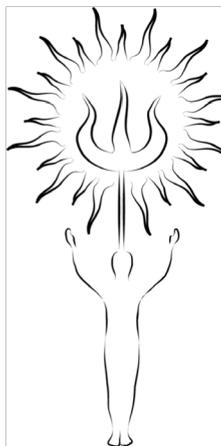


Ecole de Vie et d'Esprit



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. 37)

L'ALCHIMIE DE LA PAROLE, LA PENSÉE, LE COEUR

L'AME ET L'EXPÉRIENCE LIBÉRATRICE



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 Manitarà (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. »

L'ALCHIMIE DE LA PAROLE, LA PENSÉE, LE COEUR, L'ÂME ET L'EXPÉRIENCE LIBÉRATRICE

Classe du portail – Cahier d’instruction n° 37 Essences de méditation - Paroles d’étude générale - Bases de travail

« Dans l'obscurité de la nuit, ma vie était.
Mais le soleil d'une nouvelle vie en moi s'est mis à briller,
et sur le chemin pur et sacré, je me suis mis à marcher. »

(Parole du nouvel Enseignement)

Cher pèlerin et chercheur sur le chemin d'une vie renouvelée, je te laisse le soin de rendre vivante cette parole, de lui transmettre de la force par ta pensée consciente et claire et de la méditer en ton cœur jusqu'à ce qu'elle puisse toucher ton âme.

Le but de tout homme en ce monde est d'atteindre une floraison intérieure et extérieure. Le disciple a compris que pour y parvenir, il devait mettre la main à la pâte et donc **s'engager dans le chantier d'une autoconstruction**. C'est un des buts de l'École que de te conduire vers une auto-Franc-maçonnerie afin que tu puisses acquérir la connaissance de toi-même, des outils, des matériaux et apprendre à diriger ta destinée en pleine conscience.

Ce que nous appelons « *parole* » ou « pensée pour la construction » sont justement des matériaux mis à ta disposition pour ton ennoblissement. Le mot « *parole* » contient un sens tout particulier : il se rapporte au « *Verbe de Dieu* » auquel le Maître saint Jean fait allusion au commencement de son Évangile de lumière qui servira de fondement au christianisme. « **Parole** » signifie que la pensée est emplie de sacré, de puissance, d'âme... qu'elle est un pain vivant capable de produire en toi des processus merveilleux si tu sais la mastiquer correctement.

De temps en temps, de telles paroles te seront communiquées. C'est à toi d'apprendre dès maintenant cet art fondamental de les vivifier par ta pensée et de les conduire jusqu'à ton âme. C'est là un art subtil et délicat ; c'est une véritable technique d'alchimie spirituelle. **L'alchimie est une science qui cherche à conduire toute la création vers la perfection en évoluant la forme vers l'esprit et en réalisant l'esprit à travers la forme idéale**. L'alchimie sait extraire le pur de l'impur et conduire l'impur à l'ennoblis-

sement, la sublimation, la perfection. **Il y a en toi et autour de toi des trésors que tu ne vois pas encore et qui peuvent changer ta vie.**

Quelle différence y a-t-il entre un pourceau, un disciple et un alchimiste ?

- Tout simplement, **le pourceau** ne sait pas reconnaître les perles, les graines de sagesse qui se dégagent de la boue dans laquelle il patauge. Il se sent bien dans les excréments et ne veut pas en sortir.
- **Le disciple demeure éveillé** : il sait reconnaître les graines de la vie, les recueillir, les nettoyer et les utiliser d'une façon juste.
- **L'alchimiste connaît les secrets des graines et de la boue. Il ne rejette rien, mais utilise tout pour la réalisation du grand œuvre.** C'est grâce à la boue qu'il peut multiplier les graines et même transformer la boue en jardin de fleurs.

Il y a en toi une terre intérieure qui peut réellement devenir un jardin de paradis qui réjouira les Anges. **Prends conscience de ta terre intérieure et de sa fertilité et plantes-y consciemment des graines de lumière qui porteront fruits à profusion.**

- Le pourceau ne pense qu'à patauger.
- Le disciple souhaite s'éveiller pour améliorer la vie.
- L'alchimiste œuvre consciemment pour l'ennoblissement.

Les pensées pour la construction sont semblables à des perles de sagesse, à des graines de lumière qu'il faut recueillir et planter en soi. Pour l'instant, il ne t'est pas demandé de les planter en ta terre intérieure - cela se fera naturellement par la suite - mais seulement de **les recueillir, de les nettoyer, d'en prendre soin, de les vivifier et de les maintenir à la bonne température.**

- **Pour les accueillir, il te faut les écouter sans préjugés et leur ouvrir les portes de ta conscience.**
- **Pour les nettoyer, il te faut les penser consciemment en toute clarté, les emplir de pensées, voire même les laisser penser en ta pensée. Tu t'apercevras alors qu'elles reprendront vie en toi.**
- **Pour les réchauffer, il te faut conduire cette nouvelle pensée jusque dans ton cœur. C'est uniquement lorsque la pensée consciente descend dans le cœur que le miracle peut se produire et l'âme être ressuscitée.**

Le cœur est une porte qui permet de toucher l'âme.

Il y a autant de différence entre un homme qui sait extraire par sa pensée les quintessences de la vie et les conduire jusqu'à son âme et celui qui ne sait pas qu'entre un pourcentage pataugeant dans une mare nauséabonde et un disciple méditant sous un arbre : l'un attirera dans l'atmosphère de sa vie les nuées de moustiques et de taons ; l'autre, le doux parfum et le sourire radieux des Anges.

Dans tout ce que tu es amené à voir, entendre, vivre... se cache une sagesse éternelle qui peut nourrir ton âme si tu sais l'extraire et la conduire vers les sommets de l'esprit.

Il y a dans ta pensée et dans ton cœur des possibilités que tu n'as pas encore découvertes. Ce sont là deux portes qui te permettent d'entrer en toi-même pour connaître le royaume de ton âme. **L'âme est ce qui donne tout son sens à la vie terrestre.** L'homme à l'âme endormie ne peut pas goûter la beauté de la vie, il ne peut pas en extraire les quintessences. Tout ce qu'il est amené à faire n'a dans le fond que peu d'intérêt et dans les profondeurs de son être, il le sait. **Seul ce que l'on fait avec amour, intelligence et profondeur ouvre les portes du bonheur, de la liberté, de la plénitude.**

Les fleurs ont de tout temps représenté le symbole de la quintessence et du travail alchimique, car de la terre en décomposition elles s'élèvent vers le ciel et ouvrent leur calice aux couleurs immaculées. **Ainsi, en regardant une fleur tu peux comprendre le sens de la vie, le sens de ta vie.**

*De tout ce que tu es amené à vivre, il te faut découvrir le sens
et entrer dans le monde de la beauté.*

Le précieux dans la vie réside à l'intérieur de toi et tu le découvriras en utilisant ta pensée et ton cœur et en étant assidu, patient, persévérant.

- La première chose que tu dois faire, c'est apprendre à concentrer ta pensée sur les paroles de l'Enseignement pour en extraire la quintessence, pour en comprendre le sens d'une façon plus haute.
- La deuxième chose est d'apprendre à t'enflammer pour les hautes idées contenues dans cet Enseignement de lumière, à y mettre les impulsions du cœur.

Par ces deux activités, tu déclenches des forces qui te lient et te mettent en communication avec des influences supérieures, divines, angéliques et tu peux goûter des états de joie, de bonheur libre, de révélation, d'inspiration... de paix.

Comprends bien : l'École te donne des matériaux célestes, les outils les plus performants, elle t'ouvre un chemin sûr et juste, elle te propose un champ de vie fraternel, une lumière libératrice..., mais c'est à toi de saisir ta chance, de répondre à l'appel, de marcher sur le chemin et de manier les outils pour construire le temple saint.

*

* *

L'Enseignement transmis par l'École ne s'adresse pas à une minorité d'individus, mais il est destiné à tous les humains. Il est donné pour une éducation et une évolution saine de la terre et de l'humanité. Il a une vocation à transformer le cours de l'histoire par des moyens qui lui sont propres. Pour y parvenir, il est nécessaire qu'une minorité d'individus correctement préparés s'ouvrent à lui d'une façon juste, l'incarnent en leur âme et le rayonnent dans l'âme du monde. **C'est le « bon cœur » qui permet de sortir de l'aspect superficiel, intellectuel, dans lequel est plongé le monde pour entrer dans la vie nouvelle en transformation constante.**

Prends conscience : la parole de l'Enseignement n'est pas seulement constituée de mots, de même que le cahier qui est devant tes yeux n'est pas seulement du papier recouvert d'encre, mais **c'est aussi une lumière, une énergie, une présence, une âme qui se révèle à toi.** Tu lui ouvres la première porte de ton être au moyen de tes yeux : là, tu reconnais le papier noirci d'encre.

Ensuite, par ta propre parole intérieure - ta pensée - **tu laisses résonner en toi la parole écrite. Par ta capacité à te concentrer et à comprendre, tu laisses la lumière se révéler.** Bien sûr, il existe plusieurs niveaux de compréhension suivant la capacité de chacun à recevoir la lumière dans tout son éclat. **Le processus de transformation de la parole écrite en lumière d'intelligence te révèle déjà le monde invisible.**

Il te faut vivre ce processus en pleine conscience et laisser la lumière devenir plus intense, plus pure, plus impersonnelle. Il te faut laisser de côté ta propre compréhension pour t'ouvrir à celle de l'intelligence cosmique, universelle. Alors, tu seras amené à découvrir un des temples éthériques de l'École : celui de l'éternelle sagesse. Les élèves sincères se rendent la nuit dans ces temples afin d'y recevoir des instructions subtiles de la même façon que Nicodème se rendait auprès du Maître Jésus « *la nuit* ».

Lorsque la lumière de l'intelligence s'est totalement faite en toi, « *qu'elle est descendue jusqu'au pied* » alors apparaît la chaleur qui ouvre la porte du cœur et de son intel-

ligence. À travers la chaleur, c'est une autre connaissance qui se manifeste. Elle te conduit sur le chemin de la transformation intégrale. **Le cœur est une puissance qui met les choses et les êtres en mouvement.**

Lorsque la chaleur est pleinement vécue, alors l'âme apparaît dans une grande subtilité jusqu'ici imperceptible et la troisième sphère d'intelligence - celle de la vie - se manifeste, élevant la connaissance jusqu'à la réalité de l'esprit et permet l'expérience libératrice. **Seule l'expérience ouvre la porte du vécu véritable qui est la clé de toute connaissance réelle.**

Ce que tu vis c'est cela qui est la réalité. Cette connaissance des trois centres d'intelligence dans l'homme ou de la triple révélation de Dieu est une clé essentielle qui ouvre beaucoup de portes et qui te permet de te placer devant l'Enseignement d'une façon juste. D'abord, tu as une sphère d'intelligence dans la tête qui t'ouvre la porte du corps, de la forme extérieure. Ensuite une sphère d'intelligence dans le cœur qui t'ouvre la porte de l'âme. Enfin une sphère d'intelligence dans la vie qui t'ouvre la porte de la source de l'esprit. Ces trois intelligences doivent être développées harmonieusement. Pourtant, à notre époque, la priorité est donnée à l'intelligence intellectuelle, ce qui a pour résultat de déposséder les individus de leur âme et de l'esprit universel.

Prends nouvellement conscience que la majeure partie de ce que tu fais dans la vie ne remonte pas jusqu'à ton âme. C'est là un véritable fléau dévastateur pour notre temps. C'est une des tâches principales du disciple d'apprendre à déceler les forces et influences néfastes, destructrices, malades et de s'en préserver pour le bien de tous. Il faut accomplir ce travail sur soi avec une grande tolérance, sans préjugé et avec liberté intérieure.

Un grand nombre d'informations, d'expériences que tu es amené à vivre quotidiennement ne font que te traverser sans être arrêtées ou alors elles entrent dans les différentes enveloppes de ton être sans atteindre l'essentiel, le lieu où l'expérience est réellement assimilée et transformée en trésor de lumière, en sagesse, en chaleur, en force. Dis-toi que toute expérience qui n'est pas conduite vers la perfection demeure comme un fardeau sur ton chemin de destinée. Ce que tu vis ne fait pas que te traverser, mais il y en a une partie qui reste en toi et peut se transformer en obstacle si tu ne sais pas l'élever vers l'esprit.

Ce que tu vois, ce que tu entends, manges, respires, fais... n'est pas sans conséquence, mais s'imprime en ton âme comme force et influence spirituelle vivante. C'est le sens

même du mot karma ou destinée : **toute expérience doit être amenée au but final, à l'expérience libératrice. L'œuvre inachevée dans n'importe quel domaine doit être conduite jusqu'à la perfection.**

Si tu vois un homme qui souffre tu ne contemples pas uniquement sa forme extérieure, mais tu captés également son âme qui est comme emprisonnée par la peine. Si tu ne comprends le malheur de cet homme qu'intellectuellement, tu seras incapable de l'aider d'une façon juste. Sa souffrance entre en toi et demeure en attente jusqu'au jour où tu seras amené à la vivre et à t'en libérer toi-même. **Si, par contre, tu es capable de conduire la souffrance que tu vois extérieurement jusqu'à l'intelligence vécue en passant par ton âme, alors tu peux aider efficacement l'homme, mais en plus tu peux libérer sa souffrance en toi en la conduisant jusqu'au but de l'esprit.**

De même, si tu vois une fleur dans un champ, tu ne contemples pas uniquement sa forme, mais tu discernes son âme et l'esprit qui est comme enfermé dedans. Si tu ne fais que regarder sa forme machinalement, **l'image vivante de l'être qui est dans cette fleur entre en toi** et devient un fardeau, un poids pour ton devenir. Si, par contre, tu prends le temps de regarder cette fleur avec le cœur et l'âme, tu libères l'image et la conduis vers l'esprit. L'esprit de cette fleur retrouve par ton intermédiaire le chemin du royaume spirituel et il révèle à ton âme des secrets merveilleux.

Je sais qu'il est très difficile d'expliquer ces mystères à notre époque qui cultive une conception matérialiste de la vie. **C'est à toi de faire les efforts pour comprendre cet enseignement. Fais ces efforts et tu ne le regretteras pas, car ce sont là de très grandes clés qui te sont communiquées avec amour et espoir.**

L'homme marchant sur la terre avec son corps physique, sa personnalité, son âme et son esprit divin n'est pas uniquement destiné à passer son temps à gagner de l'argent, à manger et à boire inconsciemment en attendant la mort, mais aussi à **travailler pour ennoblir, guérir, accomplir et guider vers le but tous les êtres de la terre et notamment les pensées, les sentiments, les expériences.** Tout cela, en remontant à travers son organisme subtil, peut être sublimé, ennobli et atteindre les sommets de l'esprit pour trouver l'accomplissement ultime.

- Seul, ce qui touche l'âme devient bénédiction, source d'évolution, nourriture pour ton être véritable éternel.

- Seul ce qui est élevé jusqu'à l'âme peut être assimilé pour ensuite rejaillir sur ta conscience et transformer ta sphère de vie en espace de libération pour tous les êtres.

C'est pour cette raison que l'on utilise l'expression : « *En mon âme et conscience* » pour définir l'être intérieur, vrai, authentique. Si l'âme n'est jamais nourrie, alors elle s'endort, devient inconsciente et c'est la nuit, les ténèbres qui s'installent. La conscience intime s'éteint et l'individu tombe fatalement sous l'influence des forces de l'illusion, du mensonge, des préjugés, du préfabriqué, de l'ignorance savante et se trouve progressivement dépossédé de son être intérieur, libre. Une telle attitude engendre guerres, absurdité, destruction, pleurs et grincements de dents dans le monde extérieur.

En tant qu'élève sincère de l'homme digne, il te faut sortir des ténèbres de l'inconscience pour marcher vers la pleine lumière du jour. Pour cela, **il est nécessaire de commencer à nourrir ton âme qui, elle-même, nourrira toutes les enveloppes de ton être, car l'âme est généreuse et elle sait multiplier les richesses pour créer l'abondance. C'est pourquoi il te faut nouvellement apprendre à faire remonter les paroles de l'Enseignement jusqu'à ton âme. Lorsque je te parle de l'âme, cela signifie la quintessence, ta vie intérieure, ton être profond, ta conscience intime, le lieu où la vie se renouvelle, acquiert un sens.**

La première prise de conscience qu'il te faut faire consiste à reconnaître que ta vie intérieure est comme plongée dans les ténèbres de la nuit. Seuls, quelques lueurs, quelques feux follets de l'esprit brillent par ci, par là. Cette vie intérieure peut être éclaircie et conduite jusqu'à l'illumination de l'esprit qui ne vient pas de ce monde.

Premier exercice d'éveil de la vie intérieure

Tiens-toi seul dans un endroit où tout est calme et où tu te sens en harmonie et en parfaite sécurité. Il te faut retrouver l'état d'esprit que tu avais lorsque tout petit tu jouais dans ta chambre. Souvent, lorsqu'un enfant joue seul, son Ange est avec lui et tisse en son être un état de base, une ambiance sainte qui est le commencement de tout un processus spirituel authentique. Si tu parviens à retrouver cet état et à recréer cette ambiance dans laquelle tu étais en parfaite sécurité, dilaté, où ton âme emplissait la pièce, les objets et les murs..., tu auras une bonne base pour tous les exercices que tu vas devoir pratiquer.

1) Lorsque tu te tiens dans cet état, commence à lire la parole :

*« Dans l'obscurité de la nuit, ma vie était.
Mais le soleil d'une nouvelle vie en moi s'est mis à briller
et sur le chemin pur et sacré, je me suis mis à marcher. »*

2) Lis avec une nouvelle attention et avec conviction. En même temps, écoute la parole qui résonne en toi et rends-la vivante.

3) Maintenant, tout en écoutant ta parole intérieure, comprends d'une nouvelle façon que c'est quelqu'un qui te parle de son expérience ; il veut te transmettre quelque chose que tu ne connais pas encore.

4) Tout en relisant la parole, accepte de ne pas la comprendre et cherche à en percevoir le sens profond, à vivre l'expérience de l'autre en rendant consciente et vivante cette parole pour toi. Imagine-la, identifie-toi à sa vie intérieure.

5) En lisant, imagine la parole, transforme chaque mot en image et ressens l'ambiance de chacune d'elle. Imagine la vie intérieure de la conscience plongée dans l'obscurité inconsciente de la nuit. Puis le lever de soleil d'une conscience plus claire, plus haute et enfin l'élan, l'entrée dans le courant d'une nouvelle vie. Imagine tout cela et ressens profondément les atmosphères de chaque situation.

6) Approfondis cette clé :

*« Tu ne peux réellement comprendre
que ce que tu transformes toi-même en lumière. »*

L'intelligence est une lumière spirituelle en toi. Tant que la parole n'a pas atteint la lumière intelligible, elle n'a pas réalisé son but. Elle est comme stagnante. Elle restera ainsi bloquée jusqu'à ce qu'elle se transforme en lumière et qu'elle soit ainsi libérée dans l'esprit. **Cette loi fondamentale est valable pour tout ce que tu entends, vois, vis...**

Tout est vivant et agissant. Tout entre en toi et si tu ne conduis pas ce tout vers la lumière de l'esprit à travers ton organisme comme je te l'enseigne, cela s'accumule et freine ton évolution.

7) Recommence les étapes de l'exercice depuis le début en ayant une nouvelle volonté de transformer la parole en lumière.

- Lis la parole mécaniquement sans que ta vie intérieure n'y participe.
- Écoute-la intérieurement et reçois-la dans ton espace intérieur tout en la laissant s'imprimer sur ta conscience.
- Comprends la parole à ton niveau de perception et sois conscient que cette perception est encore limitée.
- Souhaite ardemment dépasser les limites de compréhension de ta petite personne et approfondis la parole, rends-la vivante de sa propre vie en la pensant consciemment jusqu'à pouvoir la contempler en face de toi.
- Essaie de capter l'atmosphère de cette pensée imaginée. Tu peux ainsi acquérir la connaissance vivante. De simple information « morte », **la parole se transforme en connaissance vivante qui peut changer ta vie et ton chemin de destinée.**
- **Tu élèves cette connaissance vers l'esprit, tu l'offres à Dieu afin de la rendre subtile, impersonnelle, pure, originelle. C'est alors qu'elle devient lumière d'esprit : la connaissance s'est métamorphosée en sagesse.**
- Cette lumière de sagesse t'ouvre la perception d'un monde jusqu'ici invisible. Elle se divise en deux parties :
 - 1- Une qui s'élève vers le haut et plane dans l'éternité.
 - 2- Une qui descend vers le bas, vers ton cœur et se transforme en chaleur pour la vie.

8) Entraîne-toi à lire cette parole avec la chaleur du cœur qui naît de l'éternité. C'est une telle chaleur qui nourrit l'âme. Dans la perfection, cette chaleur d'âme éternelle se transforme en force : la force qui conduit à l'expérience vécue, l'expérience libératrice.

Seule l'expérience conduit les êtres vers la liberté et la libération.

- Elle seule rend fort, vivant, indépendant.
- Elle seule conduit vers le but : la vie véritable.
- Elle est l'unique et vraie connaissance. Tout savoir qui ne provient pas du fruit de l'expérience vécue est un savoir en devenir. Si un tel savoir devient stagnant, alors il est illusoire et faux.

Chère Sœur, cher Frère, c'est là une véritable clé pour la méditation que tu viens de recevoir. Cet exercice te permettra de développer des dons et qualités qui sont endormis en toi. Par le mot méditation, nous désignons toutes sortes d'exercices initiatiques, mais **dans son essence pure, la méditation désigne une activité de la pensée qui se concentre sur une idée pour en saisir toutes les facettes. Ainsi, la méditation est un moyen d'atteindre la connaissance qui rend libre.**

La pensée est une porte qui ouvre sur les royaumes invisibles, subtils.

Notre École est une École de méditation dans le sens où elle enseigne un développement de la pensée afin de la transformer en organe de connaissance. **La pensée lumineuse et pénétrante est un des attributs de l'Humanité de Lumière et de l'Archange Michaël.**

De toutes les activités qu'il peut entreprendre sur la terre, la méditation est une des plus puissantes qui peut amener l'homme vers une liberté authentique lui ouvrant les portes de son temple intérieur où il peut s'unir avec la Source en esprit et en vérité.

De par notre Alliance de Lumière, notre École est porteuse d'une nouvelle pensée que le monde ne connaît pas encore : « *La pensée michaëlique* ». C'est une de nos tâches de transmettre cette pensée à tous les élèves de l'École de vie. L'homme qui médite, qui introduit en lui cette nouvelle pensée, se tient à la frontière entre deux mondes : celui de la terre-sensible et celui du ciel-intelligible. **Il devient un intermédiaire éveillé entre les deux mondes, matérialisant les idées célestes dans la réalité terrestre et sublimant**

les formes malades en les élevant vers l'esprit. Un tel individu devient extrêmement bénéfique pour la terre et l'humanité.

Je suis joyeux de t'avoir transmis cette puissante méthode de méditation sur la parole.

Que les courants de lumière qui nous relient dans notre idéal commun restent toujours purs et emplis de vie.