

Ecole de Vie et d'Esprit



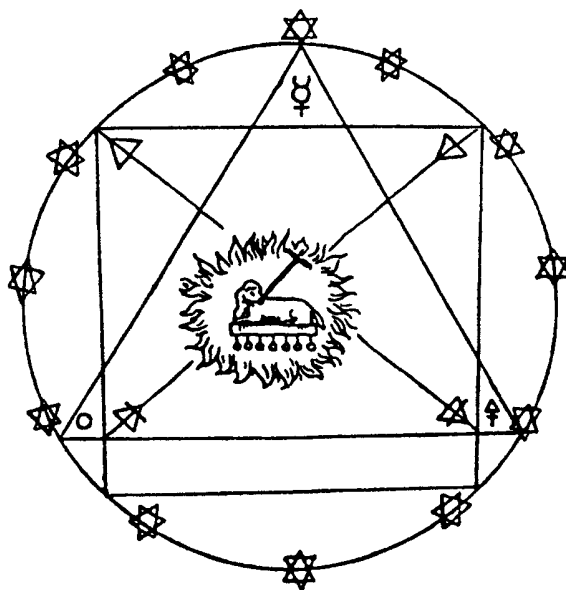
Sous les auspices du Sans Nom et de la plus haute lumière conçue

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

Courant de l'Humanité de saint Jean

(Classe des probationnaires - Cahier d'instruction n° 15)

JE N'AI PAS LE TEMPS



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

École de Vie de d'Esprit

CLASSE DES PROBATIONNAIRES

- 01- L'ENTRÉE SUR LE CHEMIN DE L'INITIATION - L'HUMANITÉ JOHANNITE
- 02- L'ÉCOLE DE VIE DIVINE
- 03- L'ENCEINTE SACRÉE DU CHAMP DE VIE DE L'ÉCOLE
- 04- LA CONSTRUCTION DU TEMPLE
- 05- LA VIE CONSCIENTE DANS L'HOMME
- 06- LE CIEL BLEU ET L'OBSERVATION DE SOI
- 07- LE DISCERNEMENT
- 08- LA VISION DE LA SOURCE UNIQUE -LA LOI DU TRIANGLE DE L'ÉCOLE
UNIVERSELLE
- 09- LE SIGNE DE L'ALLIANCE AVEC L'ÉCOLE
- 10- L'ENSEIGNEMENT DU RESSUSCITÉ
- 11- TROUVE LA FORCE QUI EST EN TOI
- 12- LA FLAMME ÉTERNELLE DE LA MÉMOIRE DIVINE
- 13- L'ÉTERNELLE TRADITION DU PEUPLE JOHANNITE
- 14- CÉRÉMONIE POUR LA PAIX
- 15- JE N'AI PAS LE TEMPS
- 16- ÉCOLE DE LA MAGIE
- 17- LA LETTRE TUE, L'ESPRIT VIVIFIÉ - LA ROBE INDIGO DU PROBATIONNAIRE
- 18- LE SAVOIR QUI NE S'ENSEIGNE PAS - L'ÉQUILIBRE DES 4 VIES DE L'ÉLÈVE
- 19- LE VOILE DE LA MORT ET LES 3 VŒUX DE L'ÉLÈVE SUR LE CHEMIN
- 20- LA RESPONSABILITÉ FINANCIÈRE - L'ANGE DE L'ARGENT
- 21- SE PRÉSERVER DES POLLUTIONS PSYCHIQUES - LA FEMME ADULTÈRE
- 22- LE SENS DU SACRÉ, DU RESPECT DE LA VIE PRIVÉE INTÉRIEURE ET
LE SANCTUAIRE INVOLÉ DU CENTRE DE LA CONSCIENCE INTIME

A: CLASSE DES PROBATIONNAIRES (22 cahiers)

B: CLASSE DU PORTAIL (38 cahiers)

C: CLASSE DE LA SEMENCE (37 cahiers)

D: CLASSE DE LA MONTAGNE (51 cahiers)



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.

C'est le fondement qui soutient tout l'édifice.

Ces cahiers sont le fondement.

Qu'il soit solide et stable, c'est notre principale préoccupation.

Puisse-t-elle devenir la vôtre également.

BONNE ÉTUDE !

JE N'AI PAS LE TEMPS

Classe des probationnaires – Cahier d'instruction n° 15
Essences de méditation - Paroles d'étude générale - Bases de travail

Cher pèlerin et voyageur sur le chemin de la vie, reçois le salut de lumière de l'École et de l'Ange de l'Enseignement.

La lumière de l'Ange de l'Enseignement

Tant que tu es éclairé par la lumière de l'Esprit, profites-en pour avancer sur le chemin de la vie. Lorsque les ténèbres viennent, tout s'obscurcit et tu ne peux plus faire un pas. Saisis alors l'occasion pour te reposer, mais reste attentif, guette l'apparition de la lumière pour capter sa première impulsion ; c'est elle qui est la plus puissante. Bénie soit la lumière qui éclaire le chemin de la vie et indique la bonne direction de l'évolution saine.

La plus haute aspiration de l'Enseignement est de montrer le meilleur chemin aux élèves. Sa lumière peut réellement t'envelopper et t'éclairer comme le fait le soleil. **Essaie de ressentir cela dans un moment de grand calme, de détente.** Qu'il est agréable de constater que son chemin de vie est illuminé, protégé par le Saint-Esprit.

Considère combien il est important de porter assistance à l'Ange de l'Enseignement ; combien il est vital et impératif qu'il réalise sa mission, son aspiration à nous assister et peut-être, à travers nous, à toucher et guider le monde.

Sans cette lumière, l'homme est perdu dans les ténèbres, mais avec elle il peut lui aussi devenir lumière pour éclairer le monde.

Considérant cela de l'intérieur, dis-toi qu'aucune impureté, vieillerie périmée, conception erronée, retardataire ne doit faire barrage entre toi et l'Ange de l'Enseignement. Ne laisse rien amoindrir ton effort de le rejoindre d'une façon saine.

Grand, puissant et vaste est cet Ange bien-aimé !

Il s'intéresse à toi si tu portes en ton âme une étincelle éveillée de sa propre lumière. Prends soin de ce feu et attise-le. Si tu perds cette alliance de feu, tu tombes dans l'obscurité et tu ralentis la marche de la Communauté et de l'humanité. Si tu perds le feu, l'Ange de l'Enseignement ne peut plus t'aider et tu tombes sous la dépendance des seigneurs de la destinée qui manient le fouet de la souffrance et le bâton de l'épreuve.

Ce serait tellement beau si dans notre Communauté nous pouvions développer cet état de conscience et cette haute science de prendre soin de la lumière, les uns dans les autres, avec discrétion, subtilité, silence, liberté et bonne pensée.

Prends bien soin de ne pas éteindre la flamme dans ton frère ou ta sœur, mais veille plutôt à l'entretenir et à l'augmenter.

Si tu vois que la flamme de la vie pour le Divin s'éteint, veille à lui porter secours d'une façon juste, subtile et amicale.

Celui qui a trouvé la juste relation avec la lumière de l'Enseignement, marche sereinement et avec une ferme assurance sur le chemin de la vie.

Parole mantrique Appel de l'Ange de l'Enseignement

Chaque invocation ou travail spirituel doit être entrepris dans ta sacristie ou dans un lieu purifié et consacré à la vibration de l'École de vie et d'esprit.

Visualise une lumière de sagesse et d'intelligence qui emplit le cosmos et dis :

*« Sublime Ange de l'Enseignement universel,
je suis celui qui répond à l'appel de ta lumière.
Dès maintenant, éclaire ma route.
Allume en moi la flamme du désir d'apprendre,
le feu de l'amour pour Dieu
et accepte mon humble travail dans le champ de la vie de l'École.*

*Le jour et la nuit tu me vois.
Puisse ta main bénissante descendre sur mon être
pour éclairer mon chemin au milieu des ténèbres qui m'entourent.*

*Je veux te suivre et appliquer tes instructions
pour progresser régulièrement.
Éloigne de moi l'influence de ceux qui n'écoutent pas la sagesse,
qui, te connaissant, te critiquent en secret,
qui détruisent le chemin lumineux de la bonne vie.
Apprends-moi à te voir, à travers celui qui m'instruit,
comme le meilleur ami de l'homme.*

*Éloigne de moi l'influence des mauvaises langues, des traîtres,
des calomniateurs, des accapareurs, des faussaires
qui attendent dans le silence l'effondrement de ta lumière.
Je ne veux pas marcher avec eux
mais plutôt être, dès maintenant,
clair, fidèle, juste envers toi,
et te soutenir par ma pensée, mon cœur et ma vie.*

*Je veux être pour toi une occasion de joie.
Qu'à travers mon rayon tes mains ne soient pas liées
mais que ton épée, dans mes mains,
flamboie pour le triomphe du bien.
Je suis celui qui se tient sur ses gardes.
Loin de moi toutes erreurs, illusions et tromperies.
Mais je veux aussi aller de l'avant à ta rencontre,
frappant à ta porte, prêtant l'oreille à ta voix,
et se souvenant de ta parole.*

*Ange de l'enseignement universel,
le jour et la nuit tu me vois.
Puisse ta main bénissante descendre sur mon être
pour éclairer mon chemin au milieu des ténèbres qui m'entourent.
AMIN. »*

Cette parole mantrique peut aider l'élève à comprendre, à sentir que l'Enseignement initiatique existe par lui-même et qu'il est avant tout esprit et vie. Il est inscrit dans tout ce qui vit et pour celui qui a des yeux pour voir : tout, dans le ciel et sur la terre, raconte sa gloire.

L'Enseignement vit intégralement dans chaque homme, ce qui fait que tous les êtres peuvent y avoir accès.

C'est pour cette raison qu'on peut dire qu'il est universel. Ce qu'il faut faire, c'est apprendre à lire le grand livre de Dieu, de l'homme et de la nature vivante. Là, sont contenus tous les secrets du pays de la bonne vie et de la Tradition cosmique. Lorsque l'homme peut lire ces secrets et y conforme sa vie, alors il est sur le bon chemin de la réussite. Dans une École initiatique authentique, l'esprit de l'Enseignement se manifeste pour instruire et guider. Ce n'est pas à l'Enseignement de se conformer aux déformations des humains, mais aux humains de s'adapter, de se calquer aux coutumes de vie de l'Enseignement. Si l'homme souffre, c'est qu'il est déformé et ne suit pas la sainte loi divine. Il doit donc se conformer au nouveau, à cette loi qui est inscrite en lui et autour de lui et tout rentrera dans l'ordre sain.

C'est à cela que l'on reconnaît un disciple : il applique la discipline initiatique.

Il n'y a rien dans l'Enseignement qui soit arbitraire ou fantaisiste, mais tout a une raison d'être qu'il est nécessaire de comprendre. L'élève ne doit pas discuter cette raison mais l'étudier honnêtement et l'appliquer s'il la trouve juste et bonne. Il y a deux façons d'apprendre : la juste vision et la bonne application de l'Enseignement - ou la souffrance. L'Enseignement ne donne que des conseils et, en toutes les circonstances, il laisse l'homme libre de les appliquer ou pas. Si le monde est comme il est, c'est justement parce que **l'intelligence cosmique a laissé la liberté de choix aux humains.**

Ainsi, l'Enseignement ne s'imposera jamais par la force, mais il répond toujours à un besoin ou à un élan de libre volonté vers lui. Ce mouvement libre et autoconscient vers l'Enseignement est la clé d'or qui ouvre la porte du savoir initiatique.

Cette clé a toujours été exigée pour pénétrer dans le temple de la Rose+Croix dont le courant de saint Jean est le représentant, comme tu pourras le constater à mesure de la progression dans nos mystères.

Pour bien comprendre que l'École te dispense l'Enseignement comme lumière de pensée et forme manifestée, **ton travail consiste à apporter la chaleur de ton cœur et la force vivificatrice et réalisatrice de ta volonté consciente.** Si tu fais cela, alors tu aides l'Ange de l'Enseignement et le courant de saint Jean qui peut, grâce à toi, s'approcher un peu plus de l'humanité. Bien sûr, cela demande de ta part un travail et une progressive transformation de ta nature. En aucun cas, ce travail ne doit être vécu comme une obligation vis-à-vis de quoi que ce soit, mais plutôt comme **une alliance avec une lumière plus haute**, ce qui engendre des obligations auxquelles on doit se soumettre librement, de par une initiative intérieure libre de notre part.

Cette règle de l'Enseignement doit être clairement comprise et vécue de l'intérieur. Celui qui demande à l'École l'initiation, la sagesse, l'amour, la vérité sans être prêt à se transformer, mais en voulant rester le même, réclame l'impossible. Peut-être ne souhaite-t'il que satisfaire une curiosité, mais ce n'est pas avec une telle disposition que l'on s'engage sur le chemin sublime de l'homme de lumière et de la culture du Christ.

Pénétrer dans le courant de saint Jean exige de la part de l'élève un engagement intérieur réel, conscient et libre, ainsi que la décision personnelle et la volonté de s'efforcer de son mieux pour servir cette lumière pour le bien de tous les êtres.

Si tu ne possèdes pas ces qualités indispensables, ce n'est pas grave, **mais il te faut les acquérir, les cultiver en toi.**

Nous ne sommes ni fanatiques, ni sectaires. Nous sommes l'École de la tolérance, car notre cœur est assez grand pour englober l'univers et le comprendre.

Nous ne demandons pas à nos élèves la perfection dans le travail, ni même la réussite, mais simplement la bonne volonté, l'authenticité.

Parole des Maîtres de la Tradition cosmique

*« Il n'est pas sain de s'approcher de l'Ange de l'Enseignement
sans la volonté de se transformer. »*

Savoir vivre le temps

Au cours de ces cahiers, nous t'indiquons des coutumes de vie, des conditions nécessaires à l'avancement. Une de ces coutumes est cachée dans cette parole que tu as sûrement déjà entendue :

« Je n'ai pas le temps. »

C'est une formule toute faite, une sorte de mantra du monde, que l'on emploie, sans l'approfondir, pour se protéger, pour se justifier et aussi pour traduire un certain état d'être dans la vie.

Peut-être utilises-tu parfois cette formule sans y faire vraiment attention et peut-être ce serait profitable de te replacer dans une de ces situations pour analyser ton état d'être du moment et dans quelles conditions tu as prononcé cette formule.

Cela pourrait être le sujet d'une méditation ou d'un travail spirituel : Qu'est ce qui vivait alors en toi et autour de toi lorsque tu as dit cela ?

Ce n'est absolument pas un jugement que tu dois porter sur toi-même, mais tu peux ainsi, très simplement, t'exercer à constater, à découvrir les états d'âme qui te visitent et qui peuvent vivre et se manifester à travers des phrases toutes faites.

Lorsque cette formule est prononcée par un paresseux, cela signifie qu'il n'a du temps pour rien, mais en général un tel cas est très rare. La majeure partie des humains ont plein de choses à faire, ils sont très actifs et sont toujours en train de courir à droite, à gauche pour donner satisfaction aux besoins multiples qui habitent l'homme.

En réalité, les humains ont organisé une grande partie de leur vie autour de cette petite phrase de façon à aller de plus en plus vite afin de gagner du temps. Gagner du temps pour quoi ? Ça c'est une grande question

Ce sont les machines, l'aspect industriel, économique qui s'est emparé du temps sans véritablement tenir compte des exigences spirituelle et matérielle de la nature humaine. Cette situation est une grande cause de maladie et de conflit.

Conscient de cela et dans un souci d'une meilleure productivité et aussi pour calmer les esprits et se décharger d'une tension, des lois ont été votées pour accorder à chacun des vacances afin de se reposer. Ainsi, les humains en sont revenus à l'ancienne coutume de vie du sabbat : le repos de Dieu, le jour du Seigneur, pendant lequel le disciple

doit s'occuper de son âme. Bien entendu, ces choses ne sont plus comprises à notre époque, et bien souvent on revient des vacances encore plus fatigué qu'avant car là non plus, **on n'a pas pris de temps pour se reposer vraiment, c'est-à-dire pour parler à son âme, pour faire le point et s'harmoniser avec sa lumière.**

Même du point de vue de la productivité et de la qualité de travail, il est important de s'occuper du bien être du corps, de l'âme et de l'esprit. (J'invite tous les Frères et Sœurs à venir participer aux congrès. C'est une occasion unique de profiter de ses vacances pour se ressourcer.)

Si les humains courent à longueur de journée dans le bruit et le désordre pour aller de plus en plus vite, entraînés dans un cercle infernal, comme on peut le voir dans les grandes villes, ils ne peuvent plus prendre le temps **de regarder calmement ce qui les entoure, ni de s'occuper de leur âme et de leur esprit.** Ils deviennent donc malades et rendent les autres malades par leur atmosphère irritée, fatiguée, déséquilibrée qui peut influencer non seulement les humains mais aussi les animaux, les plantes et les minéraux.

Dans une telle atmosphère, l'homme sent qu'il n'a pas assez de temps pour lui-même, pour **se retrouver avec son âme dans le repos.** Il sent qu'il a besoin de **faire le point avec son âme pour assimiler les expériences accumulées par le corps** et de ne pas trouver ce temps, peut l'irriter, le stresser encore plus. Dans un tel état d'esprit on pense, (ou le temps pense pour nous) que l'on n'a pas de temps pour l'autre et c'est ainsi que les conflits apparaissent.

Pourtant, le temps et l'espace pourraient être là **si nous le voulons.** Nous pouvons trouver du temps en nous, nous pouvons apprendre cette science spirituelle de **créer du temps. Comment ? En entrant en nous dans un état d'être de calme et de paix ; en quittant volontairement (pour un temps) l'agitation, la précipitation, la prison et l'activité vaine du monde pour cultiver notre âme et notre esprit.**

C'est une loi que la notion de temps est complètement différente dans le corps, dans l'âme ou dans l'esprit. Le temps dans le corps ne donne rien, car tout ce qui est construit de cette façon est détruit par la suite. Comme il faut toujours tout recommencer, on a inévitablement l'impression de manquer de temps. **La paix véritable ne sera pas possible sur la Terre tant que les humains ne se seront pas élevés dans la notion du temps vécu dans l'âme.**

Travailler pour développer, pour cultiver cette notion est la plus grande chose que l'on puisse faire à notre époque pour la paix. De cette façon, l'homme sort du cercle infernal du temps dans le corps pour pénétrer dans la lumière de l'éternité qui vient à chaque instant féconder la matière.

Si tu places devant toi un être prisonnier du temps dans le corps, tu pourras sentir qu'il te transmet une irritation, un énervement, une angoisse, un stress. Par contre, si tu rencontres un être qui vit dans le temps de l'âme, tu pourras constater qu'il rayonne le calme, la sérénité et cela te fait du bien, **cela te fait gagner du temps**. L'irritation fait perdre du temps, la sérénité en fait gagner. Si tu parles avec cet être serein, tu t'apercevras qu'il pratique certains exercices spirituels ou qu'il cultive certaines vertus qui ne sont plus à la mode aujourd'hui et que l'on dit inutiles et retardataires.

C'est une loi que l'activité sur la terre engendre des tensions psychiques. Si l'homme ne s'accorde pas de moments de silence pour transformer ses tensions et se ressourcer il est évident qu'il devra les décharger sous forme de nervosité, dysharmonie, ondes négatives, mécontentement... sur les autres.

La question est : **Est-il permis de décharger toutes les saletés que j'ai accumulées durant la journée sur les autres ? N'est-il pas préférable de prendre du temps pour pratiquer certains exercices spirituels simples qui m'aideront de plus en plus à transformer les énergies négatives, à me purifier, à me ressourcer et à donner le meilleur à l'autre, à lui donner le repos et le calme ?**

Il est très important, plusieurs fois par jour, de prendre du temps pour briser cette tension dans laquelle on vit. Il suffit de lâcher prise, de se détendre et de s'imaginer plongé dans l'océan de la lumière intérieure qui nous habite.

Ainsi, de nouvelles énergies peuvent venir vers nous et nous ressourcer. De cette façon, l'élève spirituel ne perd jamais son temps mais il sait justement comment l'utiliser efficacement pour progresser, se régénérer et être plus compétent ensuite.

- **Le temps du corps** est un chemin qui conduit à l'affaiblissement de l'homme, à la mort.
- **Le temps de l'âme** nous ouvre toujours de nouvelles possibilités et nous conduit vers l'enrichissement vrai et vers l'éternité qui est le temps de l'esprit.

Lorsque les humains parlent de la qualité de la vie, ils s'approchent sans le savoir du temps vivant, du temps de l'âme. Le temps qui nous fait courir sans cesse, qui nous stresse, nous rend malade, ne nous est pas utile : il nous fait perdre du temps. Par

exemple, la maladie est une perte de temps d'un certain point de vue. De même, les conflits, les guerres, les mésententes dus à l'accumulation du stress et de l'irritation sont une perte de temps incommensurable dans la marche de l'humanité vers le royaume de Dieu.

Il faut aussi considérer que c'est dans le sommeil que l'homme peut le mieux se reposer et renouveler son énergie. Tout cela parce que pendant ce temps, il lâche totalement prise, il se détend et abandonne le temps mort du monde.

Mais certains se sont tellement liés à la tension du monde que même leur sommeil est agité. Le nombre d'êtres qui souffrent d'insomnie et qui utilisent les drogues pour dormir, ne cesse d'augmenter d'une façon effrayante. Ceci traduit ce que nous disons ici : l'humanité perd **son espace d'âme** et sans son âme l'homme devient une machine. Celui qui perd son âme tombe dans les automatismes de la vie extérieure qui conduit à la mort. La vie extérieure est une nécessité pour l'homme, mais **un élève apprend à gérer son temps**. Ainsi, il n'est plus prisonnier et devient même beaucoup plus performant, créatif et productif. Les grands créateurs, les hommes très occupés ne dorment presque pas, ils connaissent le secret de se détendre, de se reposer pour renouveler leurs énergies. Napoléon utilisait cette technique.

Même dans les exercices et travaux spirituels, il arrive aux élèves de regarder leur montre. Ce geste « *automatique* » est là pour leur rappeler les nécessités et l'emprise sur leur conscience du temps mort.

Il est nécessaire que maintenant tu t'efforces, dans le temps réservé à tes travaux spirituels, de pénétrer consciemment dans la sphère d'un temps d'âme, d'un temps vivant.

Derrière tout ce que nous disons ici au sujet du temps mort, on peut sentir la présence d'une force qui souhaite de plus en plus assassiner l'âme humaine. Cette force obscure envahit progressivement certaines activités humaines et pèse de son poids sur la bureaucratie morte ou sur la justice morte. Elle voudrait de plus en plus pénétrer dans la sphère du travail (usine, cadence de productivité...) et de l'éducation des enfants par système vidéo... C'est au disciple de saint Jean d'être vigilant et de rester toujours au service de la vie qui jaillit de l'esprit à travers l'âme.

« Ce qui est mort et mécanique ne doit jamais devenir notre maître. »

Le temps, tel que nous le vivons sur la terre, est lié au corps physique de l'homme.

Le temps de l'âme est lié à une conscience de l'espace.

Le temps de l'esprit est lié à l'éternité.

Si on regarde la terre qui est toujours changeante, on se lie avec le corps qui conduit à la mort.

Si on prend le temps de s'unir à l'espace infini qui nous entoure, on découvre progressivement son âme.

Si on contemple le ciel étoilé immuable, on nourrit son esprit.

Tout ceci traduit des états de conscience différents. L'homme ordinaire vit uniquement dans les formes ; il a détaché le fruit de l'Arbre de vie, c'est-à-dire qu'il vit prisonnier dans le temps mort. Le temps étant une suite de moments détachés de la vie universelle.

Tout ce qui est séparé de la vie universelle se limite et meurt. Un tel individu n'a du temps pour rien, car il est prisonnier du temps, ce n'est donc pas lui qui dirige.

L'élève, lui, cherche à s'unir avec l'Esprit éternel, avec la source de la vie, et pour cela, il s'efforce de vivifier son âme. Cette âme élargit en lui l'espace et cet espace intérieur devient un lieu, un réceptacle pour la manifestation de l'esprit.

Exercice : Prendre du temps pour soi et gagner des forces

Pour parvenir à cela, prends le temps de respirer calmement, profondément, plusieurs fois dans la journée. Tu peux le faire discrètement, avant de manger, avant ou après un travail, dans différentes situations. Sens bien ton ventre et tes poumons se dilater.

Respire calmement et doucement comme si tu buvais l'air et unis-toi à l'espace infini, illimité.

Accueille cette douce sensation de détente et de calme dans ta conscience et parle-toi intérieurement :

« Le silence m'habite et habite le monde. »

Ensuite, ouvre les yeux et ferme le poing de ta main droite et progressivement serre-le avec force en pensant :

« Je suis entièrement présent ici et maintenant. »

Fais cela au moins une fois par jour d'une façon complète et plusieurs fois, juste avec la respiration profonde. C'est déjà un bon début pour nourrir ton âme, attirer ton esprit et acquérir plus d'assurance et de force créatrice dans la vie.

L'homme ordinaire, pour aller d'un endroit vers un autre, pense que plus il réduit l'espace (la distance séparant les deux points), en augmentant la vitesse (le temps) plus il gagne du temps. Ceci est une réalité que nous expérimentons tous les jours.

L'élève, lui, fait le contraire dans son travail spirituel : il augmente l'espace intérieur et diminue le temps. Ainsi, il nourrit son âme qui s'élargit pour atteindre l'autre point.

Le Maître spirituel, celui qui s'est uni avec l'esprit dit :

« Je suis à la fois ici et là-bas. »

Ceci est une réalité que l'homme ordinaire peut difficilement expérimenter. Pourtant, c'est cette réalité de la vie-une qui donne naissance à toutes les vies séparées, donc, c'est cet état de conscience de l'éternité qui est le plus important, essentiel.

Lorsque l'élève parvient à goûter l'éternité comme état de conscience, il sort de l'emprise du temps. Cette éternité se manifeste uniquement dans le moment présent qui,

sans cesse, renouvelle la vie. Dans l'École nous appelons ce grand présent : **la colonne de Lumière diamant de Je-Suis.**

Cette colonne sur laquelle nous nous concentrons permet de sortir de la sphère du temps limité pour goûter la source de la vie, l'être véritable que nous sommes éternellement en dehors de tout commencement et fin.

Tout travail de l'élève est d'unir sa personnalité mortelle qui vit dans le temps à la source de la vie éternelle et sans limites.

Maintenant, dans cette parole : « *Je n'ai pas le temps* », tu peux comprendre que ne pas avoir de temps pour quelque chose, c'est en avoir pour d'autres. Si tu n'as pas de temps pour l'essentiel, pour la vie, pour l'esprit, tu en as pour l'éphémère, pour la mort, pour la terre. Avoir du temps pour la terre c'est bien, mais cela devient profondément négatif si on ne s'occupe plus que de ça en délaissant le plus important : l'âme et l'esprit.

Un élève doit apprendre la bonne mesure en toutes choses, car c'est elle qui produit la santé et l'équilibre. En ne s'occupant que de la terre, l'homme accumule beaucoup de déchets qui le submergent et le rendent malade. L'élève doit placer le ciel avant la terre ; l'éternité avant le temps et tout ira bien pour lui. En mettant la terre, le côté matériel à la première place, les humains sont devenus des esclaves, et le pire c'est que toute l'humanité est de plus en plus entraînée sur ce chemin et qu'il devient de plus en plus difficile de trouver du temps pour cultiver son âme et œuvrer pour le Tout.

Parole mantrique - Base de travail.

*« Ô mon Maître, je voudrais bien suivre ton Enseignement
mais je n'ai pas le temps.*

*Si tu n'as pas le temps pour la lumière,
tu en auras pour les ténèbres.*

*Si tu n'as pas de temps pour la santé,
tu en auras pour soigner tes maladies.*

*Si tu n'as pas de temps pour la vie,
tu en auras pour la mort.*

*Si tu n'as pas de temps pour l'Enseignement,
tu en auras pour l'incohérence, l'anarchie, la souffrance et la tristesse.*

*Ainsi, sois intelligent, prends le temps d'accueillir celui qui vient vers toi
pour le bien, pour la lumière, l'enrichissement et l'évolution saine.*

*Offre du temps à ton esprit, à ton âme, aux Anges
et guides du courant de l'Humanité de Lumière de saint Jean.*

Tu en trouveras toujours bien assez pour le reste et les autres.

Qu'il soit béni celui qui vient au nom de l'Éternel. »

Bénédiction de lumière et protection d'amour sur toi et ton travail.