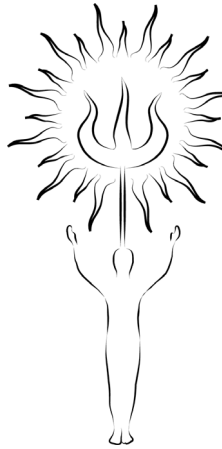


Ecole de Vie et d'Esprit



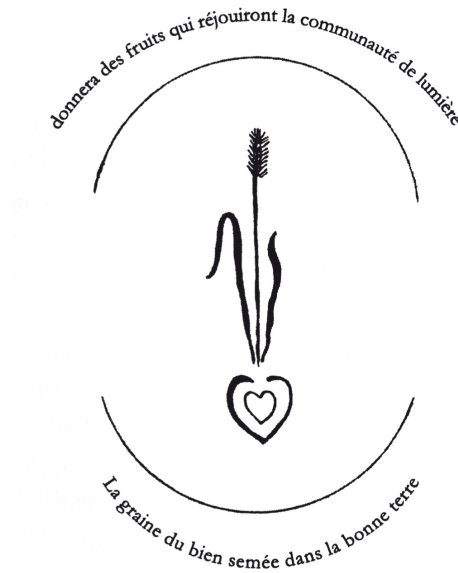
Sous les auspices du Sans Nom et de la plus haute lumière conçue

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

Courant de l'Humanité des enfants de la Lumière

(Classe de la semence - Cahier d'instruction n° 12)

LES MAINS SONT LES YEUX DU CŒUR



École Essénienne de Vie et d'Esprit de la Communauté Vivante des Individualités Libres.
Corps de la Grande Fraternité Universelle.
Cercle Intérieur des Mystères christiques.

CLASSE DE LA SEMENCE (37 CAHIERS)

- 01- L'ÉVEIL DE LA CAPACITÉ
- 02- LA TERRE INTÉRIEUR
- 03- L'HOMME EST LA SEMENCE DE DIEU
- 04- LE RYTHME ET LA TONALITÉ JUSTES
- 05- L'ÉVEIL DES CENTRES D'INTELLIGENCE DANS LES PIEDS ET LA TRANSFORMATION DE LA DESTINÉE
- 06- LE SALUT DE LUMIÈRE DE L'ÉCOLE ET LA FÉCONDATION DE LA TERRE
- 07- L'OUVERTURE DE LA TÊTE
- 08- L'ENVELOPPE D'OBSCURITÉ
- 09- L'ENTRÉE DANS LA TERRE DE VIE L'OUVERTURE DES MAINS
- 10- LES 7 ARCANAS POUR L'OUVERTURE DES MAINS
- 11- L'ART DE GUÉRIR
- 12- LES MAINS SONT LES YEUX DU CŒUR
- 13- LA TERRE CAUSALE
- 14- LES 8 ÉTAPES VERS LA TERRE DE LUMIÈRE
- 15- S'ASSEOIR SUR LE SOL AVEC AMOUR
- 16- CÉRÉMONIE D'OUVERTURE DE LA TÊTE, DES MAINS ET DES PIEDS.
- 17- LES DEUX COLONNES DU TEMPLE DE L'HUMANITÉ
- 18- LE DOUX REGARD
- 19- LA GALVANISATION ALCHEMIQUE ET L'OUVERTURE DES QUATRE YEUX
- 20- LA PHOTOGRAPHIE PSYCHIQUE
- 21- L'UNION DU GRAND ET DU PETIT
- 22- L'ÉVEIL DE LA VOLONTÉ MAGIQUE LA VOIE DE L'INTÉRIORITÉ
- 23- PRÉPARATION À L'OFFRANDE DU CŒUR
- 24- L'AMANDE KARMIQUE PRÉPARATION À L'OFFRANDE DU CŒUR
- 25- LA PATRIE - LE PEUPLE - LA MAISON DE LUMIÈRE PRÉPARATION À L'OFFRANDE DU CŒUR
- 26- SENSIBLERIE ET SENSIBILITÉ PRÉPARATION À L'OFFRANDE DU CŒUR
- 27- POSER SA TÊTE SUR LE CŒUR DU SOLEIL
- 28- LE SANG DU CHRIST QUI EFFACE LES PÉCHÉS DU MONDE
- 29- LE BON RETOURNEMENT DU CŒUR
- 30- CÉRÉMONIE DE L'ÉCLAIR-FLAMME DU RAYON BLEU
- 31- CÉRÉMONIE DE L'OFFRANDE DU CŒUR AU SOLEIL LEVANT
- 32- L'ALCHIMIE INTÉRIEURE
- 33- LE ROUMINA
- 34- CÉLÉBRATION DE LA TRIPLE RÉVÉLATION DE DIEU
- 35- HONORE TON PÈRE ET TA MÈRE, LA MONTAGNE ET L'OCÉAN D'ÉNERGIE DE DIEU
- 36- APPEL DE L'ANGE DE L'HARMONIE
- 37- LE FEU DE LA DIGNITÉ



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 (site internet : 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 de la semence

« Les paroles de l'éternelle sagesse initiatique
ne doivent pas être étudiées négligemment, à la manière du monde,
mais devenir une nourriture pour l'être profond.
Elles doivent être accueillies comme des hôtes de marque,
reconnues pour leur valeur intérieure et
leur méditation peut être considérée comme un engagement avec le Plus-Haut,
comme une fécondation de l'âme.
Le calme intérieur, l'expérimentation patiente, la présence de l'École,
l'assimilation profonde et silencieuse
qui confèrent la stabilité et la force sont des vertus fondamentales qui t'accompagnent toi,
élève de l'École de la semence, tout au long de ta noble ascension. »

LES MAINS SONT LES YEUX DU CŒUR

Classe de la semence – Cahier d’instruction n° 12 Essences de méditation - Paroles d’étude générale - Bases de travail

Bien-aimé Soeur, Bien-aimé Frère qui veux unir tes mains à celles de la Communauté de Lumière qui s’assemble librement pour prendre soin de la terre et de l’Humanité de Lumière, je te salue de tout cœur. Sois toujours le bienvenu.

Souvent les yeux ne voient que des surfaces et l’intelligence qui en naît est calculatrice et rusée. Le calcul et la ruse ne sont bons que pour la superficie des choses. La vision du cœur profond est beaucoup plus perçante et réelle ; elle s’approche du centre, de l’essentiel, de l’invisible. **Le visible n’est que l’infime partie ; la vraie connaissance, le réel, l’indicible résident dans la perception de l’invisible.** Ce sont les mains qui sont les yeux du cœur. Si ta main ne pense qu’à amasser, à prendre, si ton poing est fermé et crispé... alors ton cœur ne peut rien percevoir et c’est cela qui te fait souffrir. **L’ouverture, la décrispation, la détente de la main conduisent à l’apaisement du cœur et à la révélation de l’esprit.** Lorsque l’œil reçoit la lumière, les couleurs, les formes, il s’éveille à la vie et l’homme extérieur apparaît. Lorsque les mains peuvent palper l’essentiel, elles aussi reçoivent la vie et c’est l’homme intérieur qui s’éveille. **L’homme intérieur est la porte du royaume de Dieu.**

Il n’y a pas d’autre porte que ta propre intériorité et que ton intimité secrète avec l’Être essentiel, l’Être-Source de tous les êtres et de toutes manifestations de vie. Ainsi, ne sous-estime pas les technas que je t’enseigne à cause de leur simplicité. Il te faut justement entrer dans la simplicité d’où découlent la pureté, la force, la rencontre. **La simplicité est la clé du bonheur et de la bonne vie.** Souvent ce qui est simple est pur, bénéfique, puissant, authentique.

TECHNA POUR L'OUVERTURE DES MAINS

1e exercice:

Les mains sont un hiéroglyphe de l'homme et elles symbolisent sa volonté. L'homme tout entier est contenu dans sa volonté. Avant de juger la vie d'un homme, il faut d'abord regarder le degré d'éveil de sa volonté et la direction qu'il lui a donnée.

C'est souvent l'homme lui-même qui est l'artisan inconscient de ses propres malheurs et difficultés.

1) Place-toi dans l'atmosphère de ton travail spirituel.

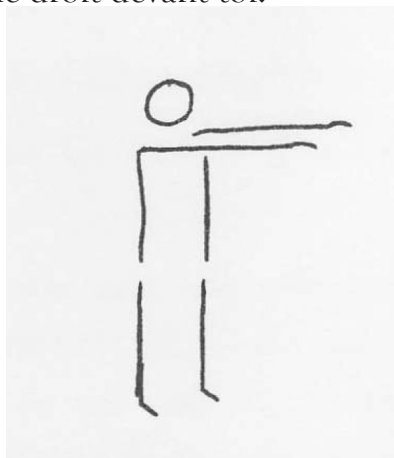
- Prends conscience du monde qui t'entoure, puis doucement immerge-toi dans ton espace intérieur.

- Avec douceur, commence à caresser délicatement avec la paume de ta main droite le dos de ta main gauche. Il te faut simplement l'effleurer.

- Au bout d'un certain temps tu peux inverser les mains.

Cette techna doit être accomplie très lentement afin de rendre conscientes toutes les sensations produites dans la vie intérieure. La première de ces sensations est l'apparition d'un apaisement, d'un calme, d'une force qui repose et rééquilibre la vie intérieure, qui remet de l'ordre, rajeunit... À chaque fois que tu seras dans un état d'âme de nervosité, de mécontentement, de trouble et de déséquilibre intérieur, tu pourras accomplir cette techna pour agir sur toi afin de te redresser et de reprendre le dessus dans le champ de vie de l'École.

2) Place tes bras à l'horizontale droit devant toi.



- Avec la paume de ta main droite effleure le dos de ta main gauche en ressentant le calme. Puis avec les doigts de la main droite, saisis le bout des doigts de la main gauche et tire dessus de façon à les amener dans la verticalité. Tu peux faire naître une petite tension mais sans forcer.
- Relâche les doigts et laisse la main gauche revenir d'elle-même dans l'horizontalité. Ferme le poing de la main gauche en serrant un peu. Laisse le poing s'ouvrir et la main entrer dans l'horizontalité pour recevoir de nouveau la caresse apaisante de la main droite.
- Fais le même geste en inversant les rôles des mains.

Le premier mouvement permet de calmer et d'équilibrer la vie intérieure. Le deuxième introduit des impulsions d'éveil, d'aptitude à l'effort, de surmonter des difficultés sans perdre son harmonie et son lien intérieur avec le champ de vie de l'École. Il est des moments dans la vie où la volonté doit être tendue pour dépasser une épreuve, mais cela doit se faire sans perdre son calme, sa paix. **La force, l'alliance du disciple est dans le calme qu'il porte au fond de son âme.**

Efforce-toi de rendre vivantes et conscientes ces pensées.

*« Mes mains sont un hiéroglyphe de l'homme.
 L'homme est synthétisé par le degré d'éveil de sa volonté.
 La volonté est en rapport étroit avec la vie.
 Mes mains sont donc les instruments qui mettent ma volonté
 en rapport avec la force de vie.
 Chaque doigt représente une antenne
 qui me permet de capter et d'émettre des ondes,
 des courants différents qui circulent dans l'espace.
 De par l'éveil et l'orientation de ma volonté,
 je peux recevoir et émettre de nouveaux courants et impulsions de vie.
 Ainsi, mes mains me permettent de vivifier la vie elle-même.
 La vie est la chose la plus précieuse qui soit.
 Elle est l'essentiel et le bien commun que tous les êtres partagent.
 Elle est le lien de Fraternité qui unit toutes les créatures.
 En rendant la vie palpable et en la vivifiant pour la purifier,
 l'organiser, l'illuminer, la rendre plus belle,
 plus intense, plus universelle et libre,
 je deviens un serviteur de Dieu, un thérapeute,*

*je prends soin de la vie et je la fais fructifier.
La vie ne m'appartient pas,
elle est un don de l'être qui me fait vivre et me met à l'épreuve.
Je veux d'une nouvelle façon embellir ce que Dieu me donne
afin d'avoir accès à une réalité plus élevée de la vie
qui me permettra de transformer les actes de ma vie quotidienne
en service pour le bien de tous les êtres.
Je veux introduire dans tous mes actes,
dans tous les faits et situations des forces bénéfiques,
divines qui bâtissent le royaume de Dieu sur la terre
et permettre à la vie d'entrer
sur le chemin de l'ennoblissement. »*

2e exercice:

- Entre dans un espace de calme serein.
- Avec la paume de ta main droite effleure délicatement le dos de ta main gauche et vice-versa. Ton état d'âme de recueillement et de recentrage s'approfondit.
- Avec les bouts des trois premiers doigts de la main gauche (pouce, index et majeur) touche doucement tous les doigts de la main droite de la base à l'extrémité en commençant par le pouce.
- Recommence en changeant le rôle des mains.
- Accomplis cette techna avec douceur, conscience en éveil et écoute intérieure.

Très rapidement tu sentiras que quelque chose s'équilibre en toi et que la lumière du meilleur se fortifie. Ton système immunitaire et ton champ de vie se renforcent. Ta vie en mouvement s'apaise, tes sentiments s'équilibrent, ta pensée se clarifie et ton pouvoir de concentration magique se développe. Le pouvoir de concentration magique est la capacité que possède toute créature d'attirer vers soi, des confins de l'espace, toutes les substances et éléments nécessaires à la vie.

Ainsi, par cette techna, tu peux cultiver et enraciner en toi des vertus de lumière. Le corps des vertus est le véhicule magique qui permet à l'élève de s'approcher de l'École, d'entrer dans les mondes spirituels, de voyager dans l'espace, d'agir sur la destinée... Lorsque tu sens que ton pouvoir de concentration magique se développe, alors relie consciemment ta pensée à l'idée d'une vertu éternelle et ouvre ta terre intérieure à sa semence.

3e exercice:

- Réalise de nouveau la techna précédente jusqu'à ce que tu parviennes à l'état de base de l'apparition de ton pouvoir de concentration magique.

Au sein de l'École, un état de base est un état d'âme ou d'être particulier qui, à force d'être pratiqué et vécu, devient naturel et élève les vibrations de la vie de l'élève d'une façon permanente.

- Avec les bouts des trois premiers doigts de la main gauche (pouce, index et majeur) touche doucement :

- Le pouce de la main droite en pensant : **KETHER.**
- L'index en pensant : **HESED (ÉZÈD).**
- Le majeur en pensant : **HODA.**
- L'annulaire en pensant : **TIPHERET.**
- L'auriculaire en pensant : **HOCHMA.**

- Avec les trois mêmes doigts de la main droite, fais de même aux doigts de la main gauche :

- Le pouce en pensant : **MALKOUT.**
- L'index : **NETZAH.**
- Le majeur : **BINAH.**
- L'annulaire : **GEBOURAH.**
- L'auriculaire : **IESODA.**

- Reste quelques instants en silence, les mains ouvertes devant toi, paumes vers le haut. Inspire et expire l'air profondément et doucement.

- Laisse à travers l'air entrer et s'instaurer en toi une structure de lumière immuable.

- De nouveau, avec les doigts de la main gauche, touche les doigts de la main droite de la base jusqu'à l'extrémité:

- Le pouce en pensant : **l'unité divine suprême.**
- L'index : **la source de l'amour emplissant l'espace infini.**

- Le majeur : **l'intelligence de la nature.**
- L'annulaire : **le trésor intérieur.**
- L'auriculaire : **l'impulsion créatrice libre.**

- En inversant les mains :

- Le pouce de la main gauche en pensant : **les formes de la vie.**
- L'index : **la sensibilité de la vie.**
- Le majeur : **la structure de lumière de la vie.**
- L'annulaire : **la vie individualisée.**
- L'auriculaire : **l'universalité des êtres dans l'unité originelle.**

- Reste quelques instants en silence, les mains ouvertes devant toi, paumes vers le haut. Inspire et expire l'air avec calme et conscience. Laisse l'air autour de toi et en toi devenir ordonné, pur, céleste.

- Recommence de nouveau la techna avec la main gauche qui touche la main droite.

- Le pouce en pensant : **esprit originel.**
- L'index : **âme vivante universelle.**
- Le majeur : **intellect.**
- L'annulaire : **cœur.**
- L'auriculaire : **volonté créatrice.**

- En inversant les mains :

- Le pouce en pensant : **l'organisme physique.**
- L'index : **l'âme de sentiment.**
- Le majeur : **la pensée en loi.**
- L'annulaire : **l'impersonnel.**
- L'auriculaire : **l'union mystique.**

- Reste quelques instants en silence, les mains ouvertes devant toi, paumes vers le haut. Inspire et expire l'air dans un état de recueillement et d'écoute. Laisse tout en toi devenir pur et transparent.

- De nouveau, avec les doigts de la main gauche, touche les doigts de la main droite.
- Pour le pouce, forme la pensée consciente :

*« Au-dessus de tous les Dieux, je servirai la Source du Je-Suis,
le Plus-Haut, l'unité indivisible
et je reconnaitrai ses manifestations
à travers les lois de la nature. »*

- Pour l'index :

*« Tout le long de ma vie,
je me souviendrai de l'Enseignement
et je m'efforcerai de l'appliquer pour le service du bien de tous les êtres. »*

- Pour le majeur :

*« Je chercherai à savoir qui je suis dans mon être véritable
et je ne m'abandonnerai pas à l'illusion des ténèbres passagères. »*

- Pour l'annulaire :

*« J'honorerai mon père et ma mère
et à travers eux le ciel-esprit et la terre-corps. »*

- Pour l'auriculaire :

*« À travers toutes les formes limitées et visibles je chercherai
la communion avec la source illimitée et invisible. »*

- En inversant les mains.

- Pour le pouce :

*« Je chercherai à découvrir le trésor de lumière que l'Éternel a mis en moi
et je ne convoiterai pas celui d'un autre.
Je ne détournerai aucun être du chemin sacré,
mais je veux plutôt engager toutes les créatures
à se redresser dans la volonté du Plus-Haut. »*

- Pour l'index :

*« Je ne me servirai pas de la parole de l'Enseignement pour des buts sombres
et personnels et je ne me justifierai pas devant ma conscience divine.
Je veux plutôt cultiver l'humilité vraie, l'honnêteté, la pureté,
la noble aspiration et le travail sur moi. »*

- Pour le majeur :

*« En toute chose je me tournerai vers la source
et je la garderai pure. »*

- Pour l'annulaire :

« Je respecterai la vie et je l'embellirai. »

- Pour l'auriculaire :

*« Je resterai fidèle à l'amour, la sagesse
et la vérité émanant pures de la source première. »*

- Reste quelques instants enveloppé du manteau du silence, les mains ouvertes devant toi, paumes vers le haut. Inspire et expire l'air profondément mais avec douceur, comme si tu respirais le parfum d'une fleur et qu'en pénétrant en toi il faisait naître une sensation sacrée. L'air en toi et autour de toi devient lumineux, rempli de la présence aimante et angélique de l'École. Laisse tes mains s'emplir de lumière et entrer en communion avec les fondements de l'Ordre céleste.

- Pense, dis et vivifie :

*« Par mes deux mains élevées vers le ciel,
j'appelle le roi de Lumière pour renouveler sur la terre l'ancienne alliance
qui unissait les humains au royaume de l'esprit
et à son intelligence cosmique.
Que le souffle de vie et la sainte flamme de l'Alliance de Lumière
descendent des hauteurs mystérieuses
et me vivifient pour que je puisse lire les paroles invisibles de l'Enseignement
et suivre ses commandements sacrés.*

*Que la couronne, la coiffure, la chevelure des Nazaréens
brillent de nouveau sur la tête des hommes consacrés
sous la forme des deux tables de la loi éternelle. »*

- Visualise sur ta tête les deux tables de la loi et de l'Enseignement à la manière des Égyptiens.
- Pense, dis et vivifie :

« NAZARÉEN - NAZARÉEN - NAZARÉEN. »

- Laisse une lumière qui n'est pas du monde venir vers toi et te traverser comme une pensée pure, une inspiration céleste. Entre dans une méditation silencieuse.

4e exercice:

Cette techna doit être accomplie un mercredi matin devant le soleil levant. Le mardi soir avant de te coucher, prépare-toi pour le lendemain matin. Il te faudra un crayon rouge capable d'écrire sur la peau, des vêtements propres de préférence blancs, mais tu peux aussi porter un beau jaune.

- Couche-toi de bonne heure afin de pouvoir te lever tôt.
- Accomplis tes exercices pour te rendre dans les ateliers de l'École durant ton sommeil et endors-toi en imaginant une belle lumière jaune et en répétant la phrase :

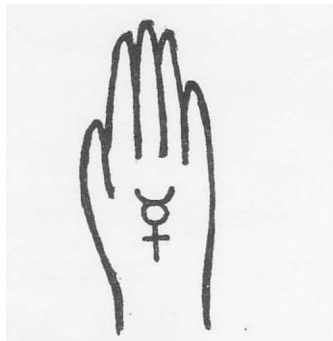
« La sagesse a bâti sa maison. »

- En te réveillant, incline-toi devant Dieu et la beauté de sa création. Va prendre une douche et dirige-toi à jeun vers le lieu de ton travail spirituel.
- Tout en marchant, cultive en toi le calme, l'amour de la lumière et de la vie pure.
- Place-toi dans le lieu de ta méditation et adopte la posture juste.
- Inspire et expire profondément l'air et unis-toi par la pensée et le ressenti à la clarté de l'aube et à la fraîcheur de l'atmosphère.
- Laisse ta vie intérieure et ton moi devenir légers et purs.
- À travers l'air qui t'entoure et te pénètre, concentre-toi sur la présence d'une lumière de sagesse éternelle.

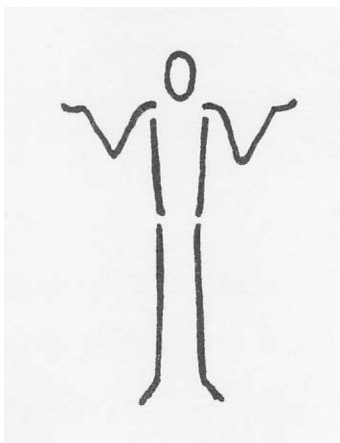
- Efforce-toi de capter cette présence, de te plonger en elle et en sa couleur jaune doré.
- Prononce alors la parole d'invocation :

*« Par ma force de vie, mon âme de sentiment et ma pensée,
par mes pieds, mes mains et ma tête,
je me relie plein d'amour à l'esprit de la Sagesse éternelle
qui avant le commencement des temps
et la création des monde bâtissait les plans de l'univers.
Ô intelligence de la Sagesse qui a inspiré tous les grands guides de l'humanité,
je veux en toute simplicité m'unir à toi
afin que tu fécondes mon chemin de destinée. »*

- Respire trois fois profondément avec douceur et concentration d'amour.
- Avec des gestes harmonieux et conscients, prends le stylo et dessine sur la paume de ta main droite puis sur celle de ta main gauche le hiéroglyphe de la planète mercure, le messager des dieux.



- Tiens-toi debout devant le soleil levant, les deux mains élevées devant toi au niveau de la tête.
- Imagine les deux tables de la loi au-dessus de ta tête.



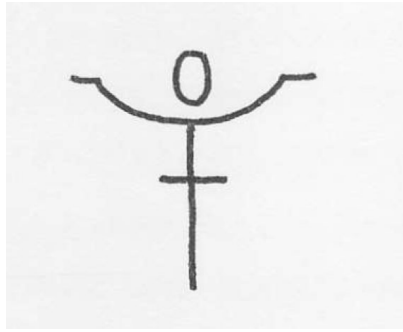
- Prononce la parole de consécration :

*« Ô omniprésente intelligence de la Sagesse éternelle
qui a toujours guidé l'homme sur le chemin de la bonne vie
et de l'Amour de Dieu,
je t'offre ces mains que tu as toi-même façonnées.
Emplis-les de ta présence magique afin que je sois illuminé dans ton intelligence
et que toute obscurité, ruse, faux savoir, illusion,
mensonge s'enfuient de moi et ne puissent plus m'approcher.
Protège-moi, garde-moi, console-moi dans l'épreuve,
avertis-moi du piège surnois, conduis-moi vers la sagesse et l'aptitude.
Fais venir vers moi le vrai savoir de Dieu.
Révèle à mon âme les secrets de la lumière universelle qui baigne les mondes.
Que tout ce qui sort de moi soit bienfait pour tous les êtres.
Que les esprits faux, rusés, malades et sombres
et que leur magie dégradante ne puissent plus agir sur moi
et fuient à mon approche de par ta bénédiction
et ton amour pour moi.
Ô Sagesse éternelle,
ô Magie divine qui élève l'homme dans la lumière
et la royauté, je veux être utile à l'œuvre de tes mains,
tous les jours et toutes les nuits me nourrir de toi
et aller vers le monde en portant ta lumière et ton savoir.
Fais de moi un serviteur sage, fidèle
et animé du souffle de vie qui anime tous les êtres.*

Amin. »

- Recueillement silencieux.

Cette techna peut aussi être célébrée chez toi dans ta sacristie, mais obligatoirement un mercredi matin à l'heure où le soleil se lève. Cette heure est ancestralement consacrée à la sagesse éternelle et à son intelligence cosmique. Lorsque tu prononceras la parole de consécration, tes mains, paumes vers le ciel, pourront se placer sur le côté, les bras légèrement incurvés, les pieds joints. Tu réaliseras ainsi la posture hiéroglyphique de Mercure.



Suivant nos enseignements de la pensée juste, de l'attitude intérieure juste et de la posture juste, il te faudra t'identifier totalement au messager des Dieux, à la lumière universelle qui unit tous les êtres, l'être de la magie, des échanges vivants et conscients, de la connaissance, de la sagesse et de la médecine divine. Il te faudra te laisser être traversé par lui sous la guidance et la protection de l'École. N'oublie pas que nous œuvrons dans la classe de la semence et que ces technas recèlent d'impulsions qui porteront fruits dans le futur.

5e exercice:

- N'oublie pas que l'exercice de base consiste à élever ses mains au-dessus de la tête et de se lier en même temps au Très-Haut, à la source de lumière par la pensée.
- Dis intérieurement :

*« Vers toi, Source de la vie et de l'esprit,
j'élève mes mains pour qu'elles soient lavées, bénies
et sanctifiées dans ta lumière.
De tout mon cœur je veux servir la lumière.
Je demande aide et assistance. »*

6e exercice:

- Devant le soleil levant élève tes deux mains au-dessus de ta tête, les paumes tournées vers le soleil.
- Ressens la chaleur des rayons du soleil dans le creux de tes mains et capte sa force de vie.
- Pense et dis :

*« Esprit du soleil, Source de lumière, de chaleur et de vie,
à travers les 10 doigts et les deux paumes de mes mains,*

*je m'unis aux 12 forces qui composent ton cercle de lumière.
Envoie des Anges installer leur demeure en moi
afin que je passe toute cette journée en ta compagnie. »*

7e exercice:

- En élevant lentement et consciemment tes mains au-dessus de ta tête face au soleil matinal, imagine que c'est ta pensée qui s'élève en même temps vers le soleil de ton moi supérieur, de ton être plus haut.

- Pense et rends réel :

*« En même temps que mes mains s'élèvent au-dessus de moi vers le soleil visible,
ma conscience s'élève à travers l'espace spirituel vers le Soleil invisible,
source du Je-Suis, de mon âme, de ma vie. »*

- Pendant que tes mains perçoivent la chaleur des rayons du soleil visible, laisse ta conscience recevoir la lumière, l'amour, la vie divine et pure de ton être véritable qui vit déjà auprès de la splendeur de Dieu.

- Alors que ta conscience est « en haut », regarde-toi toi-même et contemple celui que tu as laissé « en bas », ton corps avec ton moi terrestre.

- Pense et dis :

*« Ô esprit du Soleil Je-Suis,
envoie à cette pauvre créature qui se débat dans la réalité terrestre ta lumière,
ton amour, ta puissance
et garde-la toujours sur le chemin du bien sans ombre. »*

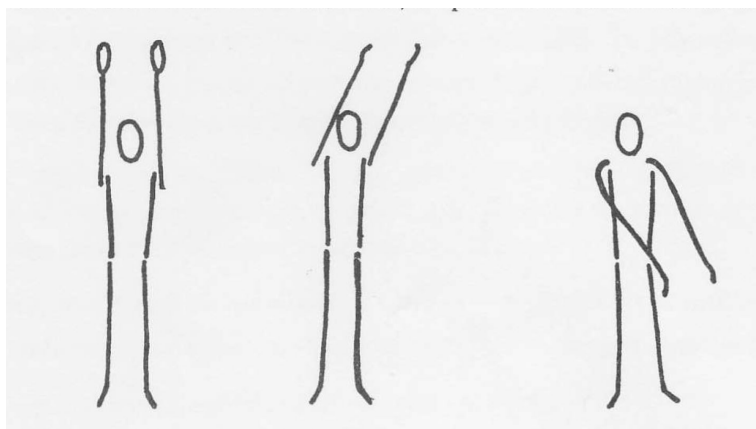
Comprends qu'il y a une partie de toi qui vit dans tous les êtres : dans les montagnes, le soleil, les étoiles et en Dieu même. Au début tu auras beaucoup de difficultés pour réaliser cette techna, mais à force de pratique, tu sentiras un lien conscient, puissant et merveilleux se tisser entre toi et le soleil du Je-Suis et une bénédiction couler entre vous.

8e exercice:

- En élevant lentement et consciemment tes mains au-dessus de ta tête, face au soleil matinal, imagine que tes mains éthériques s'élèvent jusqu'au cœur du Soleil spirituel du Je-Suis, source de l'existence et de l'individualité de tous les êtres.
- Reste quelques minutes en communion d'esprit et de corps avec lui.
- Dis :

*« Soleil du Je-Suis, source de mon être et de tous les êtres,
jusqu'ici j'ai vécu en t'ignorant et je me suis engourdi dans la matière,
mais maintenant je veux m'éveiller en toi,
me mettre à ton service, accomplir ta volonté. »*

- Laisse tes mains descendre devant toi, les paumes tournées vers le sol.



- En même temps, dis :

*« Ma pensée, mon cœur,
ma vie viennent de toi et sont à toi. »*

- Laisse tes mains éthériques toucher tes pieds et à travers eux bénir la terre.
- Imagine tes pieds entourés d'une lumière violette.
- Une eau pure, transparente, vivante coule à travers ton corps jusque dans la terre.
- Ressens en toi une fraîcheur, un rajeunissement subtil.
- Dis :

*« Ô Source Je-Suis, fais de moi un être nouveau ;
lave-moi et je serai purifié ;
je veux marcher sur la terre comme sur un sol sacré,
empli de respect et d'amour. »*

Maintenant que tu as été initié à toutes ces technas, **il faut que tu sois conscient de tes mains**, car c'est d'elles que dépendent beaucoup de choses dans ta vie et dans ta destinée. Par elles, tu peux te rendre malade ou te guérir, t'affaiblir ou te renforcer. Évite de lever tes mains au-dessus de ta tête inconsciemment, sans la présence de pensée positive, car tu pourrais alors te lier à des courants de vie malades, anarchiques, désordonnés.

Parfois il t'arrive sûrement de t'étirer, car tu veux évacuer une tension toxique accumulée dans l'organisme et reprendre des forces nouvelles. Tu peux alors étendre les doigts et même serrer les poings. Il faut être conscient de tous ces gestes instinctifs qui en disent long sur nos rapports magiques avec la nature vivante. Au moment où tu t'étires, fais-le consciemment, en cultivant une pensée lumineuse et en gardant présent à l'esprit que Dieu est la source de toute force, régénération, détente et renouvellement de vie. Ainsi, en t'étirant tu peux dire :

*« Que tout le sombre me quitte à l'instant
et que je sois renouvelé dans la lumière
et la vie de l'esprit omniprésent.
Je veux vivre et agir
dans la volonté de Dieu. »*

Bien-aimé(e), que la paix profonde du cœur soit avec toi comme une semence qui, jour après jour, grandit patiemment dans le silence jusqu'à toucher le ciel et être un en lui.