

Ecole de Vie et d'Esprit



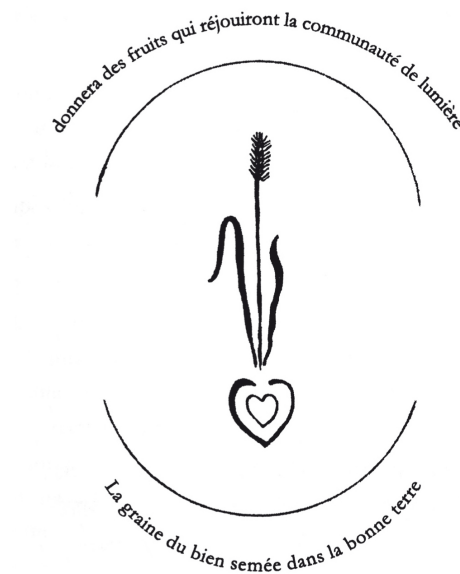
Sous les auspices du Sans Nom et de la plus haute lumière conçue

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° 18)

LE DOUX REGARD



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 Manitarà (site internet : 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 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. »

LE DOUX REGARD

Classe de la semence – Cahier d’instruction n° 18 Essences de méditation - Paroles d’étude générale - Bases de travail

Bien aimé(e) sur le chemin intérieur, reçois mon salut de lumière et accepte, dans l’instant présent, le flux de force bénéfique que l’École de la semence fait couler vers toi. **N’oublie pas que tu es une graine dans le champ cosmique.** Sois calme et détendu. Tiens-toi en éveil profond et laisse le champ magnétique angélique de l’École travailler sur toi pour développer les meilleures forces et capacités. **Tu es entouré d’harmonie et de présences lumineuses.**

Dans notre ancien savoir initiatique, le soleil et la lune étaient considérés comme les **deux yeux de Dieu**. Le soleil incarnait les mystères du côté masculin de l’éternel et la lune son côté féminin. Dans l’homme, l’œil droit est lié au principe masculin et l’œil gauche au principe féminin. **De chaque œil part un flux magnétique qui nourrit le moi éphémère et mortel pour l’œil gauche et le moi divin pour l’œil droit.** On dit d’une personne qu’elle est gauche lorsqu’elle est maladroite (mal à droite) ou fourbe, menteuse. Par contre, d’une personne honnête et juste, on dit qu’elle est droite. Il se manifeste dans ces expressions populaires une sagesse instinctive et intuitive qui témoigne des secrets de la vie. **Se redresser est aussi une expression qui traduit l’idée de se reprendre en mains,** de devenir actif, de retrouver sa dignité, sa véritable nature spirituelle et divine.

Lorsqu’un individu est dénué de toute conscience de la vie intérieure, c’est qu’il ne regarde le monde qu’avec son œil gauche. Cela développe une activité anormale du moi extérieur qui prend alors le contrôle de l’être. L’œil droit fait apparaître l’être intérieur et révèle le côté caché des choses. Le but que tu dois chercher, c’est un équilibre entre les deux regards. **La lune et le soleil doivent s’unir, s’équilibrer et travailler ensemble. C’est alors qu’apparaît la vision unitive du monde, le troisième œil, l’œil de Dieu, le point de vue divin.** Ce troisième œil est un centre de conscience qui se situe au milieu du front et qui s’ouvre lorsque les deux principes masculin-féminin sont parfaitement équilibrés. Ces deux principes, la lune et le soleil, sont les deux côtés de l’arbre de la connaissance qui a fait chuter l’humanité en dehors du paradis de l’Amour divin.

En contemplant la lune avec ses cycles, il te faut l'unir par la pensée avec ton œil gauche, le fleuve argenté de ton moi extérieur né de l'alliance de la terre et de la lune. En contemplant le soleil et en étudiant ses mystères, il te faut l'unir par la pensée avec ton œil droit, le fleuve doré de ton moi intérieur né de l'alliance du ciel éternel et du soleil. Ensuite en unissant les deux visions de façon à ce qu'elles se complètent l'une, l'autre, tu restaureras en toi le couple originel. Le soleil uni à l'éternité fécondera la lune unie à la terre. Il faut sentir ces paroles de l'intérieur. **C'est une sensibilité qu'il faut cultiver en soi. Tu n'es pas séparé du soleil et de la lune, mais une sympathie, un lien subtil te relie profondément à eux comme à tout ce qui t'entoure.** Seul l'œil du soleil en toi te montrera ses mystères. Le cycle de la lune avec ses 28 jours correspond au cycle d'ovulation de la femme.

La sexualité masculine correspond au soleil qui est toujours prêt à féconder la terre. Il y a donc bien de puissants liens sympathiques qui relient l'homme à son environnement cosmique. Mais voilà, dans le sexe, la polarité homme ou femme ne peut jouer qu'à l'extérieur, car le sexe de l'homme est attiré par celui de la femme et vice-versa. En réalité, les deux testicules et les deux ovaires sont liés aux deux fleuves d'or et d'argent. **Dans leurs yeux, l'homme et la femme sont androgynes, ils portent encore les deux principes et ils peuvent les unir de l'intérieur pour trouver l'illumination de l'esprit.** S'il y a un déséquilibre dans les yeux, alors il se répercutera dans tout le reste du corps. **C'est pourquoi tu dois prendre soin de tes yeux comme deux portes saintes qui te permettent d'entrer dans le palais de l'intelligence illuminée.**

Chaque matin, lave tes yeux avec de l'eau pure, sans savon. Pense :

*« Par mes yeux, je contiens le soleil et la lune,
le principe masculin du moi intérieur
et le principe féminin du moi extérieur, en moi-même.
Je veux maintenant nourrir mon âme
des plus belles images emplies de sens et d'intelligence.
Je demande à l'Ange de la Semence qui me protège et prend soin de moi,
de placer deux gardiens devant mes yeux afin que l'ignorance
et la laideur ne puissent plus entrer dans mon âme sans que j'en sois averti.*

Merci. Merci. Merci.

Amin. »

Prends conscience qu'il y a de l'énergie qui passe à travers tes yeux. Par eux tu peux recevoir et aussi donner. Un regard lumineux peut être un formidable moyen de transmettre une pensée d'amour et d'aider un être dans la détresse. Un regard ferme et déterminé peut désarmer la mauvaise intention et stopper un élan destructeur. **Tu peux parler par les yeux et recevoir des messages.** Tu peux aussi perdre ton énergie par les yeux et chacun a pu constater que les grandes villes, avec toutes leurs publicités peuvent vider l'âme.

Il faut apprendre à passer en ce monde hypnotique, le regard intérieur centré sur un haut idéal de perfection et sur la source de toute connaissance et intelligence illuminée. Alors, quoi que tu regardes, tu recevras de la force, car tout se transformera en compréhension sainte. Tout est fait dans la publicité pour **capter l'attention de l'œil et à travers lui, éveiller l'envie dans l'âme.** C'est une **forme d'attraction** qui s'apparente à celle des sexes et qui finit par une fécondation. Il ne faut pas forcément lui résister mais simplement en être conscient. **En toute chose la conscience rétablira en toi le juste équilibre.**

Ce que demande l'Enseignement, c'est de ne plus être passif devant des petites choses en apparence insignifiantes, mais qui ne le sont pas du tout en vérité. Des milliards de francs sont dépensés chaque année dans le monde par des publicitaires pour ces petites choses et ils savent très bien ce qu'ils font. Ils veulent que l'humanité porte leurs enfants. **La fécondation a toujours été un enjeu majeur de toutes les espèces en voie de développement.**

*« Qui féconde ton âme ?
C'est cela la question. »*

Si tu es conscient, tu t'apercevras que parfois il y a une force en toi qui t'oblige à regarder certaines choses. C'est comme s'il y avait une partie de toi qui était intéressée par une chose et qui se servait de tes yeux pour la regarder. Le disciple s'aperçoit de ce mystère à partir du moment où il s'éveille et s'analyse dans les petits actes inconscients de la vie. Les humains se regardent entre eux, ils s'épient avec intensité comme si chacun cherchait à deviner l'autre, comme si chacun cherchait quelque chose dans l'autre sans savoir vraiment quoi. **L'homme regarde la femme pour se trouver lui-même dans la perfection, car elle incarne dans sa forme l'image de son moi terrestre. La femme regarde l'homme pour trouver Dieu, son origine, sa stabilité, sa divinité perdue.**

En tant qu'élève sincère il te faut récupérer ton regard en prenant conscience de tes regards inconscients, en apprenant à regarder consciemment et délibérément des choses qui éveillent en toi la beauté, la lumière intérieure, la force et l'âme éternelle. Personne ne le fera à ta place. Il faut que cela vienne de toi : **en développant un nouveau regard sur le monde.** Ce nouveau regard se développe en regardant les choses avec intensité, puis ensuite en fermant les yeux et en les regardant intérieurement tout en s'efforçant d'en comprendre le sens profond, la sagesse cachée. La troisième étape consiste à relier son intelligence avec l'intelligence cosmique pour regarder l'évènement de son point de vue.

*« Dieu regarde le monde
et voit que tout est bon. »*

- L'œil qui voit d'une façon mécanique et inconsciente, c'est la lune.
- L'œil qui rend conscient et cherche le sens profond, c'est le soleil.
- **L'œil qui illumine le monde entier, c'est l'œil de Dieu,** le troisième œil, l'union, l'équilibre, la fécondation divine. Cet œil possède le pouvoir de transformer les événements, de guérir, de redresser les situations les plus désespérées.

L'œil de la lune, s'il est coupé de son principe masculin solaire fait entrer le mal, le mensonge, la passivité, l'ignorance dans l'âme et dans le monde. **Cet œil est très subtil, il prend la forme de tout ce qu'il voit** à l'image du caméléon qui change de couleur suivant l'environnement. Bien sûr, physiquement, l'homme reste un homme, mais **dans son corps éthérique, il prend la forme de ce qu'il regarde et en reçoit les qualités, les vibrations, les semences.** L'âme du moi terrestre se teinte, s'identifie et s'accapare la substance de vie de cette façon. Toutes les créatures se servent de ces secrets pour s'adapter à leur milieu et pour vivre sur la terre. C'est l'œil lunaire, le principe féminin qui tisse l'enveloppe qui permet à l'homme de vivre dans le monde extérieur. Il le fait par identification inconsciente à l'environnement. Si un homme ne voit que des choses laides il deviendra lui aussi laid. **Bien sûr, si son œil solaire s'ouvre, il pourra résister et se faire lui-même sa propre nature.**

C'est là que le champ de vie de l'École prend toute sa dimension dans le processus de l'initiation. Il faut de nouveau que tu t'éveilles dans la réalité et l'importance de ce champ de vie : tout est en lui. **En te plongeant dans le champ de vie, tu assimileras sa substance, tisseras un nouveau corps en toi qui te libérera de la fécondation inconsciente et te reliera de nouveau avec la Terre de Lumière.** Garde présente en toi

cette loi que **lorsque tu contemples une chose avec force, ton corps d'eau en prend la forme et t'unit à elle intérieurement** de telle sorte que tu vibres sur la même longueur d'onde et que tu reçois en toi une substance que ton âme terrestre assimile pour tisser ton corps de destinée. Ainsi, par le corps physique nous sommes en apparence séparés les uns des autres, mais par le corps d'eau nous sommes unis et nous vivons les uns dans les autres. Un homme qui baille peut nous faire bâiller, un autre qui rit peut déclencher en nous le rire, la souffrance peut nous apitoyer et nous rendre triste. La valeur de l'exemple est bien connue des pédagogues et a une grande influence sur les enfants, car l'âme terrestre est en train d'élaborer les corps. **Tu comprends maintenant l'intérêt de regarder les choses belles qui peuvent éveiller les meilleures forces et capacités de l'âme éternelle.**

Non seulement il te faut nourrir ton âme éternelle, mais en plus il ne faut pactiser avec aucune force sombre. Aucune force sombre ne doit féconder ton âme sans être dépistée. C'est là un sujet et une discipline fondamentale de notre École et j'y reviendrai plus longuement par la suite. Si tu regardes quelque chose de laid, la laideur entre en toi et tu en captes des particules psychiques. C'est une sorte de nutrition qui se produit à travers le regard lunaire. L'homme extérieur ne connaît pas ces secrets. L'homme intérieur les perçoit grâce à sa vision solaire. Il regarde les choses avec pensée, sentiment, amour, confiance, désir d'apprendre... Son âme n'est pas vide.

Qu'est-ce que la vision solaire ? C'est celle qui nourrit l'homme intérieur, lui conférant lumière d'intelligence spirituelle, chaleur de cœur, force de vie. Par cette force agissante, lumineuse et chaleureuse, l'homme intérieur devient capable de transformer tout ce que voit et expérimente l'homme extérieur. **La source de cette force vient de la vision idéale consciemment cultivée en soi.** Je t'ai parlé d'œil droit et gauche, mais en approfondissant tu découvriras que la vision solaire touche l'intelligence. L'ancienne science du yoga de l'Inde parle de la convergence oculaire pour ouvrir le troisième œil, mais c'est une tradition enfermée dans une lettre qui tue. **L'éveil du spirituel touche l'intelligence.** Il va du grossier vers le subtil et ne se contente pas d'une simple gymnastique.

- Commence par prendre conscience de ta vision physique.
- Contemple la laideur, puis regarde ce que cela fait en toi.
- Contemple la beauté et analyse-toi. Laisse la beauté entrer au plus profond de toi et toucher ton âme pour la réveiller.
- Ensuite, éveille la vision de l'homme intérieur. Il voit le monde par l'œil de l'intelligence.

- Accepte que l'intelligence soit une faculté de voir en toi, puis laisse la lumière de la beauté pénétrer en elle.

L'œil de l'intelligence se ferme devant la laideur et s'ouvre devant la beauté idéale. Il existe une beauté et une laideur dans les idées. Le feu qui nourrit l'intelligence provient de la culture en soi d'une noble et belle idée. **S'enthousiasmer pour une belle idée, cultiver le feu de l'amour pour un idéal céleste voilà ce qui nourrit l'intelligence et ouvre l'œil intérieur.**

*« Lorsque l'œil s'ouvre,
c'est le corps tout entier qui est plongé dans la lumière. »*
(Parole du Christ)

Si tu ne possèdes pas la force de l'homme intérieur, tu te feras capter par les puissantes impulsions de la vie extérieure, de la fatalité et de la mort. **Si, en contemplant un objet, tu parviens à contempler l'idée parfaite qui est derrière, tu communique à cet objet une force d'âme qui embellit la vie à la manière du soleil qui illumine le monde.** Prends nouvellement conscience que la colonne de Lumière diamant de l'être véritable éternel que tu es n'est pas abstraite. C'est la source de ton existence, de ta réalité globale et de tous tes actes. **Cette source te relie à l'idée la plus haute de toi-même: la perfection du Père.** Tu peux très bien vivre en dehors de cette idée, mais ton intelligence et ta vie intérieure céleste s'endorment. Tes actes perdent leur sens profond et tu es fécondé passivement par les idées, les informations, les sensations du monde extérieur sans trouver en lui une force pour nourrir ton âme et te conduire vers ton être véritable.

Il te faut nourrir en toi le feu d'un beau et noble idéal. Cette vision intérieure n'est pas innée et elle doit être cultivée consciemment. **Aie confiance en toi et en la beauté de ton être supérieur.** Par ton intelligence, contemple la perfection de l'homme dans le royaume du Père et réjouis-toi de ta vision idéale. **Laisse ton cœur s'ouvrir.** Il sait lui que le bien triomphe et que le beau incarne le vrai. **Laisse la présence de ton Je divin illuminer tes pensées, ton cœur, tes désirs.** Laisse-toi traverser et féconder par lui. Il fera naître en toi de nouveaux comportements de vie, de nouvelles formes psychiques, un nouveau regard sur le monde. **C'est à l'intérieur de l'homme que le monde doit changer : dans sa vision psychique.** Alors l'homme comprendra que le monde est parfait, bien fait et beau. Cela ne veut pas dire que l'on ne peut pas arranger certaines choses, c'est justement le travail de l'artiste. Mais l'artiste ne peut reproduire que ce

qu'il porte en lui. Je veux t'enseigner l'art de l'illumination et du geste beau qui guérit le monde. Chacun d'entre nous porte le monde en soi, **comme une forme psychique naît par la façon de regarder.** Cette forme influence les pensées, les sentiments et les actes.

L'École veut t'inviter à retrouver ton propre regard et au-delà, la vision de Dieu. Dieu est la source de toute beauté et de toute perfection : il est l'union des deux principes masculin-féminin. Son point de vue est total. Il est au-delà de toute dualité des sens. La beauté parfaite se manifeste lorsqu'il n'y a plus d'opposition, de décalage entre l'idée et la forme. Réfléchis aux idées qui gouvernent ta vie et surtout à la grande idée de ton être et de l'homme. Un homme n'est grand que par les belles et nobles idées qu'il porte en lui et par sa capacité à les incarner. **C'est tout le secret du Verbe fait chair** que notre École garde précieusement depuis des siècles, attendant patiemment le moment où il pourra de nouveau être pleinement révélé. **Ce qui peut ressusciter ton âme, c'est le feu de l'idée de ton être véritable.**

*

* *

TECHNAS

1- Place-toi dans la sacristie de l'École et dans l'atmosphère fondamentale de ton travail spirituel, de ton éveil libre et de ton bonheur.

- Respire avec amour et gratitude et laisse la vie et l'Ange de la Semence préparer ta terre.

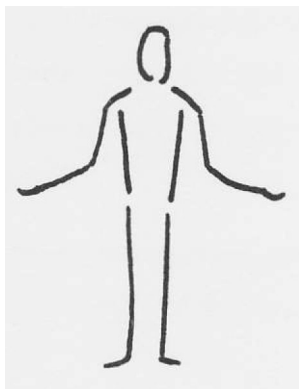
- Avec solennité et geste juste allume une bougie placée devant toi.

- Pense et dis :

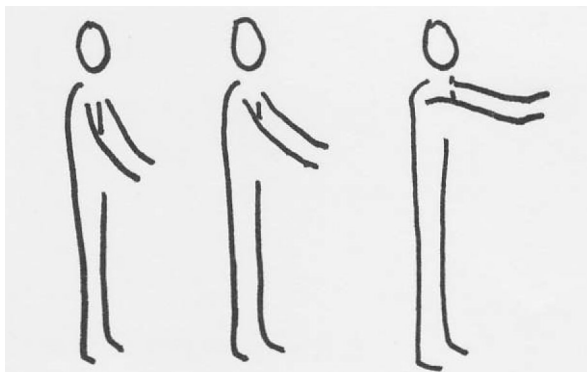
*« Par cette flamme j'appelle le feu sacré qui depuis le commencement
des temps guide l'homme sur le chemin de la lumière, de l'amour et de la bonne vie.
De même que cette bougie reçoit la flamme de son être,
être de lumière qui guide mon âme,
emplis-moi de ton feu spirituel,
protège-moi et conduis-moi sur le chemin de la vie juste.*

Amin. »

- Réalise l'arcana du disciple qui entre dans le champ de vie de l'École.



- Sous tes pieds, ressens le calme sacré.
- Dans tout ton corps, la pureté de conscience de ton union d'amour avec la Terre-Mère.
- Autour de toi, la présence transparente et vivifiante de l'Ange de la Semence.
- Respire profondément et calmement tout en laissant l'impersonnel divin te toucher.
- Dans un mouvement lent emplis de sens et de sentiments harmonieux, lève tes deux mains en direction de la bougie. C'est là un geste magique.



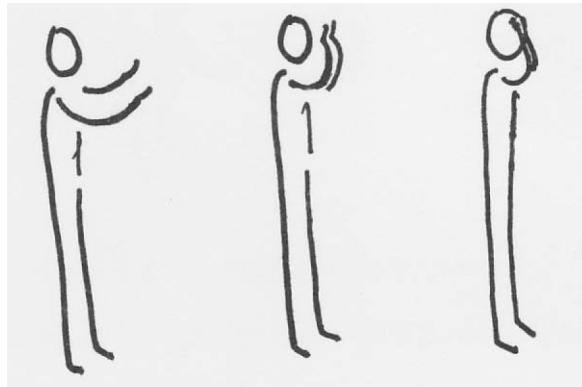
- D'abord les mains se rapprochent l'une de l'autre en bas, les paumes vers le haut. Ensuite elles montent jusqu'au niveau du cœur comme pour élever la forme de la bougie jusqu'à l'âme.
- Ressens dans ton cœur la grandeur et la bonté cachée dans ce simple geste.
- Pense, dis et rends vivant :

*« Toi, bougie, tu n'es pas seulement une forme que je peux contempler,
mais tu es aussi un symbole vivant,
une présence réelle qui incarne une réalité plus haute et,
aujourd'hui, je veux te porter dans mon cœur
et contempler ton âme de vie.*

*Je ne veux pas passer en ce monde comme une outre vide,
mais je veux plutôt cultiver en moi une vision idéale,
intelligible et dynamique du monde et de la vie.
Qu'à travers mes mains et mes paroles,
des forces nobles pénètrent ici et maintenant
dans mon corps et dans mon être pour nourrir ma vision idéale.
De tout mon cœur, j'aspire à contempler le grand
et le beau cachés en chaque chose.*

Amin. »

- Sois éveillé dans tout ton corps et, avec des gestes conscients, laisse les paumes de tes mains se poser sur tes yeux.



- Ressens les yeux et toute la sphère de la tête. Des mains coulent des forces positives qui bénissent les yeux, éveillent une lumière dans la pensée et l'intelligence. Cette lumière subjective illumine le corps tout entier.

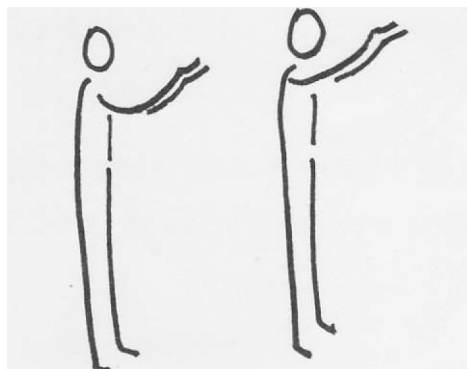
Même si tu as l'impression de ne rien sentir laisse les choses se faire car elles se font. Le jardinier qui sème la graine ne ressent peut-être pas que la graine est emplie de vie mais il la sème et elle germe. S'il doute, il ouvre la graine pour vérifier et elle meurt. Il est évident que lorsque ces technas sont réalisées à plusieurs, même à distance, elles sont plus efficaces. Plus tu t'approches du champ de vie de l'École, plus l'Enseignement s'approchera et agira sur toi.

- Pense, dis et vivifie :

*« Dans la chambre de mon cœur,
je bénis tous les êtres qui, à travers les siècles,
ont créé les yeux et ont ainsi offert la lumière.
À travers mes yeux, je veux honorer l'esprit de Lumière qui emplit le monde
et qui me guide vers la connaissance de soi.*

Amin. »

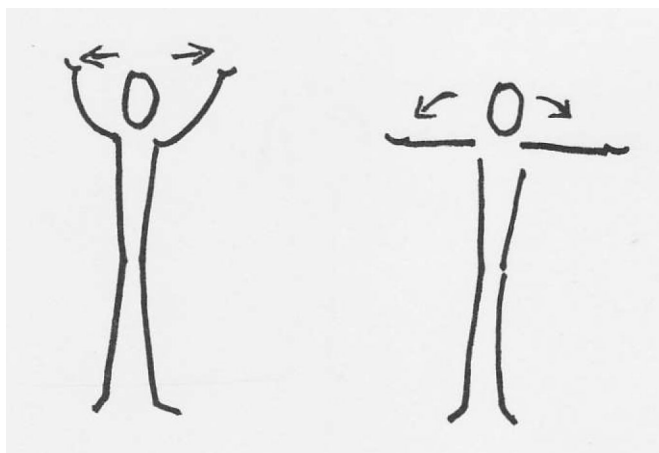
- Ressens l'espace lumineux et infini autour de toi et, dans un geste empli de sens, lève tes paumes en face de toi vers le haut comme pour faire une offrande de pure pensée vers l'esprit de la Lumière et de l'intelligence cosmique.



- Sois pleinement dans le geste, vis-le de l'intérieur.
- Laisse-toi traverser et habiter par l'idée qu'il incarne en toi.
- Tout en toi devient grand, pur, noble.
- Tu ressens un élan vers la beauté du royaume éternel du Père.
- Pense, dis et rends vivant :

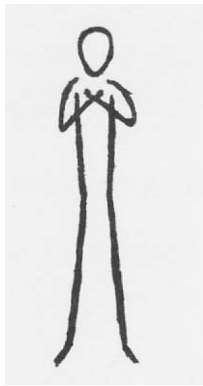
*« Par mon geste, ma parole et mon être,
j'honore l'esprit de Lumière
qui m'entoure et me touche de l'extérieur
et qui m'emplit d'intelligence de l'intérieur. »*

- Ouvre les mains pour t'élargir dans l'espace.
- Ressens et sois présent dans tout le corps, mais vis aussi dans l'espace qui t'entoure et dans l'intelligence de la lumière qui t'habite et te révèle l'invisible sacré.



*« L'intelligence cosmique est partout présente.
Elle est en moi et autour de moi.
Ma pensée tout entière est emplie de la sagesse éternelle et de l'Enseignement saint.
La source de ma pensée est la sagesse universelle.
Elle illumine mon corps de pensée.
Ma tête est emplie de la lumière de la connaissance de Dieu. »*

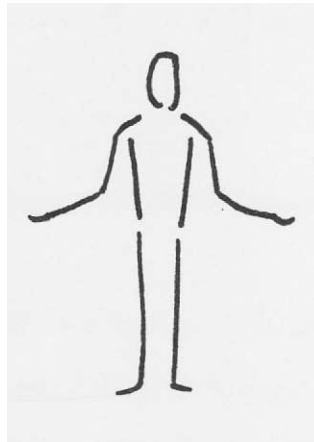
- Reste ainsi quelques secondes dans le silence tout en portant ta conscience et ta sensation sur les yeux, le front, la tête, l'espace qui t'entoure et l'intelligence qui vient vers toi.
- Tes mains se posent sur ton cœur.



- Pense et dis :

*« La lumière de la connaissance de Dieu
descend dans mon cœur. »*

- Tes mains reprennent l'arcana de l'Arbre de vie en s'ouvrant vers l'avant.



- Pense et dis :

*« La lumière de la connaissance de Dieu rayonne
et agit dans la forme de mon être Je-Suis.
Amin. »*

2- Place toi dans l'atmosphère fondamentale du calme sacré et de la bonté dorée.

- Ressens la présence vivifiante de l'École couler en toi, t'intérioriser, t'éveiller, t'apaiser, te préparer.

- Avec douceur, laisse ton regard se poser sur un objet placé devant toi. Cela peut être une pierre, une plante, un arbre.

- Laisse ton regard devenir serein et doux.

Il existe une façon de regarder qui plonge l'être entier dans le calme-serein, la douceur d'âme, la grandeur intériorisée.

- Regarde autour de toi puis reviens sur l'objet.

- Fais cela plusieurs fois tout en voulant trouver en toi la porte des états d'âme cités.

- Pose ton regard sur l'objet et **efforce-toi de le toucher avec tes yeux**. À aucun moment, tu ne dois forcer physiquement et énergétiquement. **C'est par la douceur et la bonté que tu dois le caresser**. Efforce-toi de transmettre à l'objet ton état d'âme de calme-serein et de bonté.

- Pense et émane :

« J'aimerais te transmettre ce calme serein comme une force harmonieuse.

J'aime ton être et j'honore ta beauté.

Le calme-serein apporte la vie. »

- Ferme les yeux, entre dans le silence et la sensation de ton être.

3- Place-toi dans la même atmosphère fondamentale développée dans la techna précédente.

- Laisse ton regard se poser sur l'objet avec bonté et intériorité.

- Lorsque tu sentiras la pureté de l'École dans l'atmosphère et la confiance entre toi et l'objet, regarde-le avec intensité (sans forcer nerveusement ; il s'agit d'une intensité de l'intelligence. Le calme-serein est le fondement de la techna et à aucun moment il ne doit être abandonné.)

- Ferme doucement les yeux et ressens l'objet en toi.

- Ouvre les yeux et contemple-le de nouveau avec amour et soif de connaissance.

- Ouvre et ferme les yeux alternativement en trouvant ton propre rythme.

Le but est que tu prennes conscience qu'en regardant une chose, ton âme terrestre en prend la forme. Ainsi, tu peux arriver à une connaissance intérieure des êtres et des choses. Garde présent à l'esprit que c'est l'amour qui est le fondement de notre recherche et de notre science et que c'est en étant que l'on obtient le vrai savoir. Le savoir intérieur est la source de la vie.

- Pense :

*« J'aimerais te voir,
non seulement avec mes yeux et ma pensée extérieurs qui contemplent ta forme,
mais aussi avec l'œil de mon cœur
qui aspire à découvrir le sens profond qui t'habite.
Peut-être gardes-tu enfoui en toi un message sacré
qui pourrait m'ennoblir sur le chemin du Père ?
Avec amour,
je veux m'ouvrir au beau en toi
et découvrir le sens intime de ton être.
L'amour conduit la vie vers son but sublime. »*

- Ferme les yeux, entre dans le silence profond et laisse ton âme terrestre prendre la forme de l'objet jusqu'à ce que tu éprouves la sensation d'être lui et de le voir de l'intérieur, de la même façon que tu te sens être toi-même et que tu te connais de l'intérieur.

Bien-aimé Sœur-Frère, reçois mon lumineux et chaleureux regard. Il est fraternel, amical et il t'invite à ouvrir les yeux sur le monde tel qu'il est dans la vérité. Les choses ne sont pas toujours comme on les voit. Il faut s'élever au-dessus de la dualité, des intérêts, des préjugés pour contempler les choses avec l'œil de Dieu. Alors l'esprit s'ouvre et la présence magique descend et illumine.

À travers cet enseignement et ces trois technas, tu peux développer en ton âme de puissantes capacités magiques qui te seront fort utiles dans la vie.
Doux regard, joie et force.