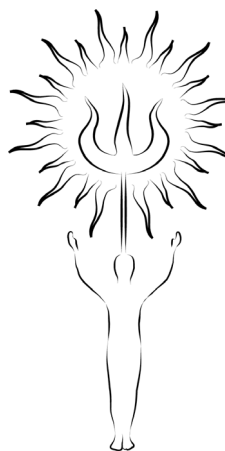


Ecole de Vie et d'Esprit



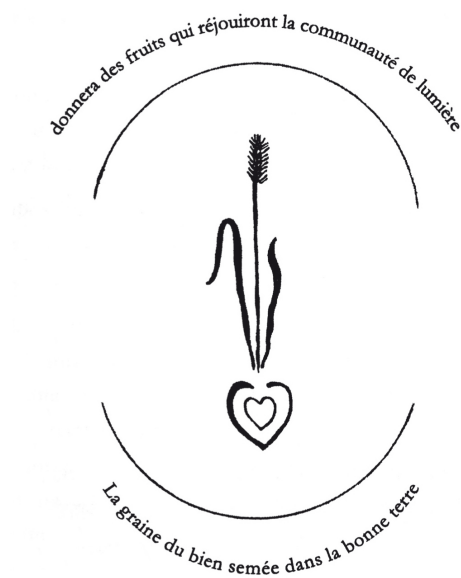
Sous les auspices du Sans Nom et de la plus haute lumière conçue

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° 6)

LE SALUT DE LUMIÈRE DE L'ÉCOLE ET LA FÉCONDATION DE LA TERRE



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. »

LE SALUT DE LUMIÈRE DE L'ÉCOLE ET LA FÉCONDATION DE LA TERRE

Classe de la semence – Cahier d'instruction n° 6 Essences de méditation - Paroles d'étude générale - Bases de travail

Frère-Sœur Bien-aimé(e), reçois mon salut ardent et chaleureux. Qu'il soit pour toi comme une présence réelle, comme une bénédiction perpétuelle et un signe de notre alliance libre autour du haut idéal d'une humanité ennoblie dans la lumière. La force et l'intelligence qui peut ennoblir l'homme et le monde résident justement dans le salut lumineux de l'École divine. **L'Être du Christ, la présence diamant du Je-Suis emplit la terre entière et tous les jours il offre son salut lumineux au monde. Tous les jours il ouvre le chemin de l'éveil et les portes du royaume subtil.**

La force et l'intelligence qui peuvent ennoblir le monde ne viennent pas du monde mais d'un ordre et d'une harmonie supérieurs d'où le monde tire son origine. **De même que le soleil entre dans le monde, l'illumine et le féconde de son salut, la conscience de l'homme peut être élevée dans le royaume de l'Esprit Saint à partir du moment où elle laisse entrer en elle le salut amoureux de l'École de vie.** Ceux qui cherchent l'ennoblissement du monde, l'amélioration de la vie en n'utilisant que les forces et intelligences du monde obtiendront les effets inverses à leur désir. Comment le monde pourrait-il être ennobli par le monde ? C'est toujours une force supérieure qui élève vers le Plus-Haut.

Si tu veux être élevé et goûter la vie supérieure, rends d'abord le Plus-Haut possible, vivant, réel. Accepte-le, reconnais-le, restaure l'Éternel sur son trône. C'est là une attitude intérieure, un autre point de vue qui rend le beau possible et qui ouvre le chemin de l'ascension. Lorsque tout est nivelé, aucune ascension n'est possible. Il est évident que c'est un des objectifs de notre Communauté d'École d'ouvrir de nouveau des chemins vers le haut pour l'humanité. Chacun d'entre nous doit se sentir concerné par cette tâche véritablement christique. **L'effort que nous devons faire est de commencer par accepter le salut de l'École et de le rendre vivant.**

Le champ de vie de l'École est une réalité qui sans cesse nous donne des « preuves » de la présence du Christ (le Maître, l'Être transparent du Je-Suis) au milieu de nous. Par notre façon de vivre et de considérer le monde, nous fermons souvent les portes

à la manifestation du Sublime qui pourrait embellir notre vie. Parfois l'École vient te rendre visite à travers le sourire angélique d'un enfant, l'éblouissement d'un rayon de soleil matinal qui est comme un clin d'œil de la nature vivante et de son intelligence poétique. Mais tu n'y prêtes pas attention, **la porte se ferme, la graine ne peut entrer dans la bonne terre de ton âme. Se saluer est un acte de fécondation mutuel qui doit nous unir au Plus-Haut, au sublime amour, au beau dans la vie. C'est une clé fondamentale que de prendre l'habitude de donner de la force, de rendre vivant tout ce qui nous est bénéfique dans la vie.**

Premièrement, il te faut porter ton attention sur la simplicité naturelle et la bonté aimante de la vie. Le salut de lumière de l'École incarne cette simplicité et cette bonté aimante. **Porter son attention signifie prendre conscience, ouvrir sa conscience, percevoir et communier.** Tu portes ton attention sur l'omniprésence du salut de l'École et tu découvres ton être essentiel et plus haut, **ta véritable nature : la simplicité, le silence, la conscience sans limites.** À travers le champ de vie de l'École, tu communies avec le meilleur de toi-même, tu te libères des conditions et conditionnements extérieurs. **Le champ de vie de l'École n'est pas une force étrangère, mais il est l'essence de ton moi profond et du moi profond de tous les êtres. Porter ton attention sur la bonté et la simplicité te permet de recevoir un rayon de ta nature supérieure qui seule peut t'ennobler.**

Deuxièmement, lorsque tu as reçu, alors tu peux donner : donner de la force et de la vie à ce qui est véritablement bénéfique, vrai, pur. Tu reçois le sourire du Soleil et tout ton intérieur s'en trouve illuminé, réjoui. Tu peux alors à ton tour offrir ton propre bonjour à d'autres êtres pour leur transmettre un peu de ton rayonnement. **Si tu ne portes pas ton attention sur la simplicité et sur ta nature céleste, tu ne pourras rien recevoir d'en-haut et donc tu ne donneras rien de pur en bas.** Tu ne peux pas faire autrement que de donner et en donnant tu fécondes la terre extérieure, ainsi que ta terre intérieure et ton devenir. Si tous les jours tu ne te lies pas consciemment avec le salut lumineux de l'École, alors ton propre bonjour sera mécanique, froid, mort, inintelligent et ce sont ces forces que tu sèmes en toi et dans les autres.

- C'est l'attention qui ouvre la porte.
- C'est la pensée et le sentiment consciemment éveillés par l'attention qui reçoivent.
- C'est la parole, les mains et les pieds qui transmettent à la lumière extérieure la fécondation maléfique ou bénéfique.

Par une belle journée, fais cette expérience de sortir de chez toi tôt le matin, avant le lever du soleil. Va te promener dans la nature et dirige-toi vers un lieu où tu pourras contempler le lever de l'astre roi. Dis-toi que tu vas offrir ton salut au soleil et que derrière lui, c'est l'esprit de la Lumière, de l'Amour et de la Vie que tu veux honorer et remercier. Lorsqu'il illuminera ton visage de ses premiers rayons, reçois son salut de lumière en toute simplicité, reçois-le comme le bonjour de l'École et de ton être plus haut.

- Ouvre ta pensée à son salut lumineux.
- Ouvre ton cœur à son salut chaleureux.
- Ouvre ta vie à son salut dynamique.

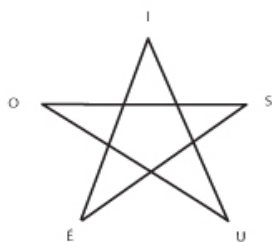
Puis lève-toi et rentre chez toi pour prendre ton petit-déjeuner. Sur le chemin, prends conscience de ta tête, de tes mains et de tes pieds. Par eux tu peux toi aussi offrir ton salut à toute la création et ainsi, unir ta destinée à la lumière, à l'amour, à la vie se renouvelant sans cesse. Si tu es suffisamment attentionné, tu pourras t'apercevoir que le salut du Soleil et de l'École touche en premier lieu ta pensée. Il fait naître une pensée pure et lumineuse. C'est dans une telle pensée que résident la beauté et le sens de la vie. **C'est pourquoi, fais attention aux pensées pures et lumineuses qui viennent du salut de l'École, car elles sont les messagères du royaume de Dieu et des êtres angéliques.** Recevoir une telle pensée n'est pas suffisant, il faut la garder en soi et lui donner à manger. Pour cela, il faut la faire descendre dans la sphère des mains et des pieds.

*

* *

CÉRÉMONIE POUR RECEVOIR LA BÉNÉDICTION DU CHRIST ET LA TRANSMETTRE AU MONDE

- Tiens-toi debout bien droit.
- Écarte légèrement les pieds et place les mains dans l'horizontale, les paumes vers le sol de façon à former l'image du pentagramme lumineux : l'homme en harmonie avec



le cosmos, incarnant sur la terre le Verbe de Dieu.

- Prends conscience que de par la posture que tu prends, tu attires vers toi des forces, des idées qui sont liées avec elle.

- En toute conscience tourne doucement tes paumes vers le haut.

- En même temps dirige ton attention sur l'immensité du ciel, l'éternité du temps et la conscience cosmique qui emplit cet espace sans limites et ce temps sans borne.

- Pense et dis :

*« J'accepte de recevoir une pensée lumineuse
et pure à travers le salut de l'École
et la grande simplicité de mon être véritable Je-Suis-Je. »*

- Reste ainsi concentré uniquement dans la sphère de la tête, les paumes de tes mains tournées vers le haut. Si la pensée lumineuse et pure ne vient pas immédiatement, ne sois pas découragé mais persévère et reste attentif, car elle peut venir dans la journée au moment où tu ne t'y attends pas. **Il faut rester vigilant, rien ne peut remplacer la vigilance.**

- Continue tout de même l'exercice en choisissant une pensée de l'École. Tout simplement :

« pensée lumineuse et claire »

- Lorsque cette pensée habite ta tête et que tu te sens en communion avec la conscience infinie, sans forme, sans corps, pur esprit, alors tourne doucement les paumes vers l'avant. Sois totalement dans ce mouvement, ressens tout ce qui se produit en toi et autour de toi. Ton état d'âme, ta conscience, ta perception de toi-même et de ton entourage se transforment.

- Les mains tournées vers l'avant, dirige ta conscience vers toutes les âmes qui peuplent la terre. Les âmes des humains, des animaux, des végétaux, des pierres, de l'air, de l'eau, du feu, des formes...

- En toi, tu ressens ta cage thoracique, ta sphère de respiration, ton cœur et tes sentiments. Laisse alors la pensée lumineuse et claire descendre en ton cœur et acquérir de la chaleur d'âme.

- Pense, ressens et dis :

*« Avec amour et pureté, j'accueille la pensée lumineuse de mon âme,
qu'elle trouve en moi la liberté, l'amour, la sécurité,
la nourriture pour s'épanouir et grandir. »*

- Laisse toute ta vie intérieure devenir harmonieuse et joyeuse.
- Lorsqu'elle est correctement accueillie, une pensée de l'École divine produit toujours l'harmonie, la joie sereine, la force dans la vie intérieure.
- Avec beaucoup de douceur, d'attention et d'esprit d'éveil, tourne les paumes de tes mains vers le sol.
- Sois totalement présent dans ce mouvement. Prends bien le temps de ressentir tout ce qui se produit en toi et autour de toi. Dis-toi qu'accomplir correctement ce mouvement peut être la source d'une grande purification et harmonisation de tes corps subtils et de ton psychisme. Il ne faut pas sous-estimer la simplicité lorsqu'elle est unie à l'Esprit Saint. À travers ce mouvement ta perception va se modifier.
- Tu prends conscience du sol, de la terre et des forces qui l'habitent. Ce sont des forces féminines, maternelles de fécondation et de formation. **La terre reçoit et accepte tout ce que tu lui donnes et elle met tout en œuvre pour le réaliser.** Si tu lui offres l'inconscience, elle engendre la fatalité. Si tu lui offres la conscience née du moi mortel, elle engendre une roue de destinée où la peine succède toujours à la joie, la mort à la vie, la pauvreté à la richesse, etc. Si tu lui offres la conscience de l'Être véritable, elle engendre le royaume de Dieu, la splendeur, l'intelligence, le chemin, l'Enseignement, la beauté, la vie éternelle, la merveille des merveilles.
- Prends conscience de ton propre sol et de ta terre intérieure et des forces et influences qui l'habitent. Consciemment, fais descendre l'idée lumineuse jusque dans la sphère de tes pieds.
- Pense, ressens, rends vivant et dis :

« Par mon esprit,
mon âme et mon corps,
la pensée lumineuse entre dans la réalité terrestre,
elle se fait chair et féconde le monde. »

- Imagine alors une Lumière diamant transparente, emplie de l'esprit du Christ Je-Suis qui t'entoure, t'enveloppe et te pénètre:
- Visualise un I au dessus de ta tête.
- Un É à ton pied droit.
- Un S à ta main gauche.
- Un O à ta main droite.
- Un U à ton pied gauche.

- Prononce intérieurement la parole magique, le verbe qui se fait chair :

« IÉSOU »
(X12)

- En même temps, tu deviens toi-même transparent et tu laisses l'esprit du Christ qui est l'École de vie te traverser et passer à travers ta tête, tes mains et tes pieds pour féconder le monde entier et tous les êtres qui le peuplent.
- Laisse l'Être du Christ, ton être véritable, te traverser pour saluer, bénir et surtout féconder tous les êtres.
- Clôture ton service sacré au sein de l'École en avançant tes mains devant toi, les bras tendus, les paumes toujours tournées vers le sol.
- Concentre-toi sur ta tête, ton cœur et tes mains, tes pieds et le chemin qui s'étend devant toi jusqu'à l'infini.
- Pense et dis :

1- En te concentrant uniquement dans la tête :

*« Je Suis le chemin,
la résurrection et la vie. »*

2- En te concentrant uniquement dans la sphère des pieds :

*« Je Suis le chemin, la résurrection et la vie.
Toute obscurité s'enfuit de moi. »*

- Lève les deux mains dans la verticale, les paumes vers l'avant.
- Pense et dis :

*« Pour celui qui marche dans la volonté du Plus-Haut,
tout est bien, bon et beau. »*

- Laisse tes mains revenir doucement sur les deux côtés du corps parfaitement détendu.
- Pense et dis :

« Amin. »

J'envoie mon remerciement à tous les Frères et Sœurs qui accompliront cette cérémonie avec attention et dans un esprit de service, car d'eux rayonneront des forces de vie pour la guérison de la terre. C'est à travers la célébration de telles cérémonies que nous pouvons renforcer les liens de fraternité qui nous unissent sur le chemin.

Bien-aimé(e), tu le sais, dans l'Enseignement, certains mots reviennent souvent et notamment celui de « *chemin* ». **Ce mot doit devenir pour toi magique, vivant, puissant. Il te faut l'approfondir jusqu'à ce que tu le sentes vivre en toi comme une bénédiction, un ami, une protection. Il te faut apprendre à communier avec l'Ange de tous les chemins. Sur la terre il existe plusieurs chemins et il est important de toujours savoir vers quoi on se dirige.**

L'Ange gardien est étroitement lié à cette idée et réalité du chemin, car c'est lui qui guide les pas de l'homme. Un homme qui ne connaît pas le chemin, qui marche inconsciemment et donc sans respect sur la terre de ses ancêtres n'est pas un homme, il a été mal élevé. Qui peut fouler aux pieds ses ancêtres, l'être magnifique de la terre et l'esprit du Christ qui l'habite sans respect ? La conscience du chemin est étroitement liée à la terre, aux pieds et à l'éveil de l'intelligence dans l'âme humaine.

Tous les êtres sur la terre sont sur un chemin, car c'est la terre qui est le chemin. Être sur un chemin est une chose, mais être sur le chemin en est une autre. Rares sont ceux qui marchent sur le chemin qui est le leur, le chemin intérieur, le chemin éternel.

*

* *

Exercice d'éveil de la conscience du chemin sur lequel tu marches

- Prends conscience du chemin sur lequel tu marches, éveille-toi dans la journée à la réalité du sol qui te porte.
- Rends vivant l'endroit d'où tu viens et l'endroit où tu vas et regarde en toi les forces qui te font te mouvoir.
- Regarde les images qui t'habitent, ton état d'âme et la façon dont tu te lies à ce qui t'entoure.
- Ne juge pas ces choses, mais contente-toi simplement de les analyser, de les rendre conscientes et aperçois-toi que par un simple effort volitif, tu peux t'éveiller d'une

façon plus haute, agir sur tes états d'âme, donner un sens plus profond à tes actes et élargir ton horizon en apparence insignifiant. Celui qui sait marcher sur un chemin d'une façon juste découvrira tous les secrets de la méditation. Ainsi, tu peux créer du temps pour améliorer ta vie simplement en t'éveillant en marchant. Il ne s'agit pas de rêvasser, de se plonger dans un tourbillon d'images plaisantes ou déplaisantes, mais de s'éveiller dans le silence et l'approfondissement du silence :

*« Je marche sur un chemin ;
quel est ce chemin ? »*

*
* *

Exercice du salut de lumière le matin : offrir un fruit de l'Arbre de vie

- Le matin, lorsque tu sors de chez toi et que tu entres dans l'atmosphère, reste quelques secondes droit, immobile et silencieux.
- Laisse l'air entrer doucement et profondément en toi par le nez et unis-toi par la pensée à l'espace infini et à l'arbre invisible qui, prenant ses racines dans la Source unique, étend ses branches de lumière dans toutes les directions du cosmos pour offrir la vie à tous les êtres.
- Pense :

*« Unité.
Infini.
Arbre de vie. »*

- Puis laisse venir à toi une vertu particulière qui est comme un fruit de l'arbre de vie qui t'est offert pour la journée. Cela peut être amour, force, discipline, sagesse...
- Fais ensuite un signe de la main droite pour envoyer ton salut du cœur à tous les êtres vivants et intelligents qui peuplent la nature.
- Rappelle-toi : tout sur la terre est vivant et intelligent, les pierres, les forêts, les lacs, les océans, les nuages, l'eau, l'air, les animaux...

Un disciple peut saluer toute la création d'une façon réelle et agissante. Bien sûr, au début peut-être ne sentiras-tu rien, mais à force de persévérance tu t'apercevras bien vite que la création entière commence à te répondre, que la nature te montre ses tré-

sors d'une façon subtile et que ton corps éthérique (corps d'eau) se développe, se renforce et s'élargit. Cette façon de sortir de chez soi le matin doit devenir une habitude journalière. Cela ne prend que quelques secondes. Bien sûr, il ne faut pas s'endormir dans la techna. Une techna au sein de l'École reste et demeure le corps physique d'un être spirituel réel et intelligent qui doit prendre toute sa dimension dans le futur.

*

* *

Exercice des 10 pas magiques de l'Arbre de vie

Ensuite tu peux pratiquer cet autre exercice pendant un mois. Fais tes dix premiers pas en prenant conscience du sol et des pieds.

- Pour le premier pas - le pied droit – pense : **KETHER** - (Kétére).
- Deuxième - **HOCHMA** - (okma).
- Troisième - **BINAH** - (bina).
- Quatrième - **HÉSÉD** - (ézéd).
- Cinquième - **GÉBOURAH** - (guéboura).
- Sixième - **TIPHERET** - (tiférette).
- Septième - **NETZAH** - (netza).
- Huitième - **HODA** - (oda).
- Neuvième - **IESODA** - (iezoda).
- Dixième - **MALKOUT** - (malkout).

Ces mots magiques viennent d'un très ancien langage et ont été utilisés d'une façon ininterrompue par des siècles et des siècles d'initiés et de grands Maîtres. C'est pourquoi je te demande de les prononcer avec respect, ferveur et bonne intention.

Kéther signifie : la couronne, l'auréole, la substance première du Je-Suis.

Hochma : l'origine créatrice, la potentialité absolue, le Verbe de tout commencement.

Binah : la loi divine, l'Enseignement éternel, la structure de lumière.

Héséd : la source de l'amour.

Gébourah : le principe de l'individualisation.

Tiphéret : le trésor intérieur, le précieux.

Netzah : la compréhension des faits.

Hoda : la lumière de la nature.

Iésoda : le moi né de la terre.

Malkouth : le royaume de Dieu, la réalité terrestre, les pieds sur le sol.

Bien entendu, d'autres significations peuvent être données pour ces paroles anciennes suivant le point de vue, mais celles-ci correspondent au travail qui t'est demandé pour l'instant.

*

* *

Exercice initiatique de la marche silencieuse dans la nature

Une autre techna de méditation consiste à aller se promener dans la nature tout en s'éveillant à travers toutes les perceptions. Il te faut rechercher un contact vivant, un échange harmonieux et bienfaisant avec les forces spirituelles de la nature. **N'oublie pas que malgré les apparences, c'est uniquement par les pieds que tu peux véritablement établir un contact intérieur et spirituel avec l'École de la Terre-Mère.** En dehors de nos rencontres fraternelles lors des congrès, c'est au sein de la nature que tu peux le plus facilement entrer en contact avec le monde sacré et le champ de vie de l'École.

Lorsque tu te promènes, tu dois progressivement laisser de côté toutes les préoccupations de ta vie quotidienne. C'est là une occasion unique de te vider de toutes tes activités physiques, mentales et émotionnelles pour être entièrement disponible au nouveau, à l'être véritable, naturel en soi. **L'état naturel de l'homme, c'est la joie, la félicité, l'illumination.** Tout en marchant et en s'observant marcher, il faut laisser ce naturel venir au galop. Il est important que tu trouves le rythme juste de la marche, celui qui fait apparaître en toi le silence imperturbable, omniprésent. Le fait de marcher dans le rythme de la paix profonde est une source de purification et de ressourcement.

La clé est qu'en cherchant le rythme juste tu es obligé de t'observer tout en te concentrant sur le silence, l'immobilité, l'ouverture intérieure. Mais prends bien garde, sois attentif, car ton rythme ne doit pas simplement être personnel, il doit aussi être en accord avec tout ce qui t'entoure sur le chemin et avec la terre elle-même. Bien sûr ce rythme vient en seconde position. Être en harmonie avec ce qui t'entoure te pro-

curera une force et une béatitude encore plus grande. Marcher en ayant le silence et l'immobilité dans le mouvement comme but est une grande clé pour la paix.

Le Christ dévoile la méthode lorsqu'il dit :

*« Le royaume de Dieu
est semblable à une fixité
dans le mouvement. »*

La fixité c'est le centre et le mouvement c'est la périphérie, la surface, les apparences. **L'homme est la périphérie d'un centre qui réside dans la terre et qui confère la stabilité.** Lorsqu'un homme touche le centre de n'importe quoi, cela l'amène également vers son propre centre immuable. L'observation silencieuse et détachée permet de quitter la périphérie pour l'expérience unitive du centre.

La première étape est d'observer tous les mouvements de son corps lorsque l'on marche et de trouver les mouvements justes qui engendrent le rythme harmonieux. La fatigue quitte le corps qui se détend et entre dans le bien-être et la souplesse. Ensuite il faut observer ses propres pensées, simplement en prendre conscience. Parfois la pensée peut être un fardeau beaucoup plus pesant qu'un gros sac à dos. C'est pourquoi il faut aussi adapter la pensée au rythme de la marche et la faire elle aussi entrer dans le mouvement et l'harmonie d'ensemble.

Le corps souple, la pensée légère, tu verras apparaître en toi et autour des images et un état d'âme. Il t'entoure comme un tourbillon, une sphère de vie qui te coupe de l'expérience de rencontrer l'autre dans son centre et de prendre un réel contact avec la Terre-Mère. Lorsque tu parviendras à rendre consciente cette aura magnétique et à l'harmoniser avec le rythme et le but de la marche, alors tu peux faire **l'expérience du silence conscient.**

Il ne te reste plus qu'à approfondir la marche en attendant dans le silence que la félicité se manifeste. C'est le signe que tes pieds ont enfin touché la Terre-Mère et son temple mystérieux. **Cette attente consciente dans le silence est le moment crucial, car c'est lui qui ouvre la porte de l'ensemencement.** L'ouverture des pieds est une étape capitale dans la vie d'un être humain. Autrefois, cet état était naturel pour un grand nombre d'individus. Certaines cultures célébraient l'ouverture des pieds chez les jeunes par de grandes et belles cérémonies populaires qui donnaient une occasion de

faire la fête ensemble et de célébrer les beautés de la vie. Lorsque les pieds sont ouverts, l'homme ne perçoit plus la terre comme morte.

À certains moments de l'année, il ressent une eau invisible qui monte du sol, entre dans ses jambes, pénétrant dans les centres de la sexualité, puis dans le plexus solaire, le cœur, la tête pour rejaillir au-dessus de lui. C'est le feu-eau de la Terre-Mère qui l'a traversé et a purifié son propre feu intérieur. À travers les jambes et notamment les genoux et les cuisses, c'est le moi extérieur, la superficie qui est comme nettoyée et vidée de tout ce qui alourdit la vie et encombre le chemin. Lorsque la force de la terre remonte jusque dans les centres qui soutiennent la fonction de reproduire son espèce, c'est le temple intérieur de la terre qui apparaît. **L'élève découvre le côté sacré et magique de la nature.**

À l'image des montagnes pour le cosmos, les pieds sont des antennes pour le côté physique de la vie. L'homme n'est en contact avec la matière que par ses pieds. Dans les genoux sont cachés deux centres qui confèrent à l'organisme sa sensibilité. Dans l'intérieur des cuisses, il y a pareillement deux centres qui déterminent l'intelligence future d'un être de par son aptitude à cultiver en lui l'aspiration à un idéal élevé. C'est dans les cuisses que sont élaborées les tendances idéalistes d'un individu. Ces centres cachés dans les jambes sont déterminants pour la vie future et les autres incarnations. Ainsi, un homme qui n'aura jamais plié les genoux devant la beauté, le grandiose ou pour une prière de remerciement et de gratitude verra sa prochaine existence physique dépourvue de noblesse et de sensibilité.

Le sens de toutes ces informations est de te montrer qu'il y a en toi et autour de toi beaucoup de choses, de mystères, de lois que les humains contemporains ne connaissent pas. Il ne faut pas se contenter de la surface des choses et de la vie, mais il faut apprendre à aller voir derrière pour découvrir l'envers du décor. C'est une attitude intérieure qui doit devenir naturelle chez l'élève. En cultivant l'idée que dans tes pieds, tes genoux et tes cuisses, il y a des centres cachés qui sont étroitement liés avec les forces invisibles de la terre et du cosmos, tu développes en toi une autre façon de percevoir la vie qui attire en ton organisme d'autres influences, d'autres vibrations et c'est ainsi que tu peux progressivement pénétrer en toute conscience dans les mondes plus subtils et spirituels.

La techna de marcher sur un chemin dans le rythme juste et en observant ses mouvements, ses pensées et ses états d'âme, tout en cherchant à entrer dans l'immobilité

du silence et de la présence d'esprit, peut paraître difficile au début, mais c'est parce qu'elle est très puissante et déclenche presque immédiatement un profond processus de purification et de guérison. Ne sous-estime pas ces exercices mais rends-les plaisants, simplifie-les, trouve la joie et la force dans la pratique et l'étude de l'Enseignement.

Protection de lumière et bénédiction d'amour sur toi et ton chemin éternel.