

Fondé sur les enseignements de
OLIVIER MANITARA

L'ART DE LA NUTRITION

École du cœur – Cours 10



ÉCOLE ÉSSENNIENNE

©ÉCOLE ESSÉNIENNE 2023-2024
Tous droits réservés pour le monde
(textes, dessins, schémas, logos, mise en page, concept)

Dépôt légal :
École Essénienne – Marouette 3 – 1607 Palézieux VD – SUISSE
ecole-essenienne.world
info@ecole-essenienne.world



Remerciements à toute les équipes de l'École Essénienne
et de l'Ordre des Hiérogrammates pour la réalisation de ce cahier

Rédaction : Frantz Amathy

Graphisme : Stéphane Despouy

Relecture/correction : Caroline Ehret et Isabelle Dobby

Mise en page : Sonia Ratel et Sara Devantéry

Coordination : Sara Devantéry

également un grand merci à

Sukha.ch

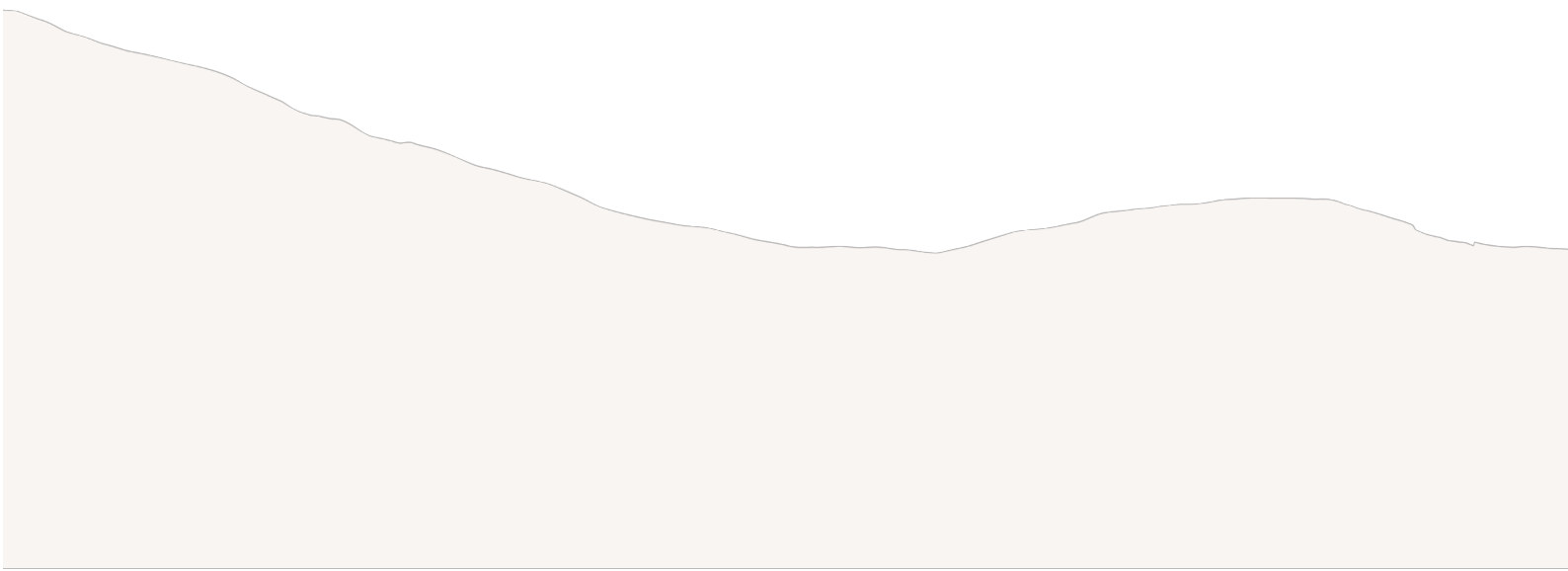
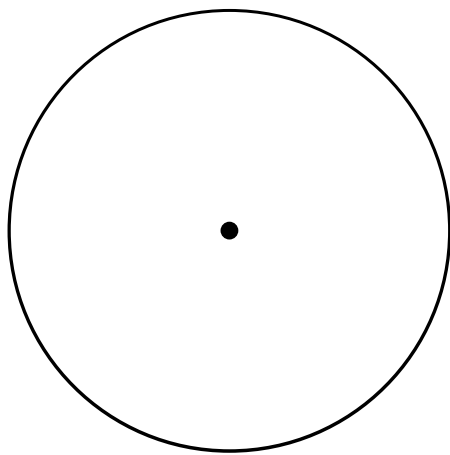
Graphisme de la mise en page du cours

Jan Kop iva sur Unsplash
Photo de couverture

Les cours présentés au sein de l'École essénienne
sont réalisés à partir des enseignements transmis par Olivier Manitara
durant 30 ans, entre 1990 et 2020.

Ces enseignements représentent un trésor inestimable
pour l'humanité en marche et, par ces cours,
nous entendons préserver ce patrimoine sacré,
le rendre accessible à tous et le transmettre
le plus fidèlement possible
aux générations futures.






École du cœur
Cours 10

L'ART DE LA NUTRITION



Table des matières

CONTEXTE HISTORIQUE	1
OBJECTIFS DU COURS	2
INTRODUCTION	3
Chapitre 1 LA NOURRITURE PHYSIQUE	5
Les vertus du goût	6
La nourriture consciente	7
Le végétarisme	8
À propos de l'alcool, du tabac, des drogues...	10
Le tabac	12
Les drogues	13
Coutume de vie : Bénir son repas	15
Chapitre 2 LA RESPIRATION	17
1. La respiration physique	17
2. La respiration subtile	19
3. La respiration spirituelle	20
À Méditer	24
Chapitre 3 LA NOURRITURE SUBTILE	30
Les portes des 5 sens	31
L'élaboration du corps de Lumière	32
Le placenta magique	33
Nourrir la Lumière	35



CONTEXTE HISTORIQUE



En ce troisième millénaire, de nombreux médias, médecins, auteurs, et défenseurs d'une culture alternative, tirent le signal d'alarme. Ils affirment que les habitudes alimentaires actuelles – et notamment celles des pays riches – ne sont pas saines. Ils déclarent que nous mangeons de plus en plus mal, que nous absorbons des produits de plus en plus dénaturés, trafiqués, chimiques et insipides, et que cela risque d'entraîner une dégénérescence de la santé des individus à plus ou moins long terme. Et ils ont raison.

Néanmoins, leur vision de ce sujet reste très limitée, très superficielle.

Pourquoi ? Parce qu'en général, ces professionnels de la santé ne parlent que de la nourriture physique et de son impact sur le corps mortel. Ils n'abordent jamais la question de l'être humain dans sa globalité, de l'invisible, de l'intériorité, de l'âme. Leurs propos se cantonnent à analyser ce qu'il y a dans nos assiettes.

Toutefois, dans le cadre d'une vision plus large de l'être humain, l'alimentation ne se limite pas à cela.

La tradition essénienne nous enseigne que la culture dans laquelle nous baignons, les musiques que nous écoutons, les images, les films que nous regardons sont une nourriture qui façonne certains organes, certains corps en nous et déterminent notre futur.

Les paroles, les idées, les pensées, les perceptions qui sont les nôtres sont également une nourriture pour la partie invisible de notre être.

De ce point de vue, l'absorption de bonne ou mauvaise nourriture peut prendre de nombreux aspects.

L'art de la nutrition dépasse largement le cadre de notre régime alimentaire. C'est une science sacrée, globale, millénaire. Cette connaissance fait partie de la tradition primordiale essénienne et il est important, essentiel, de se pencher sur elle.

L'étudier et l'appliquer nous permettront d'agir puissamment sur notre incarnation présente, de nourrir notre conscience, et d'œuvrer pour le bien des générations futures et de tous les êtres.

OBJECTIFS DU COURS



Le pèlerin de la Lumière, l'Essénien en chemin, doit se familiariser avec l'idée qu'il se nourrit dans plusieurs mondes.

Avec l'étude et l'expérimentation, il doit progressivement comprendre puis percevoir que la qualité de la nourriture physique qu'il absorbe a des répercussions sur l'ensemble de ses organes physiques et éthériques. Il doit savoir puis sentir que cela influence ses corps subtils, ses pensées, ses sentiments, sa volonté et, par voie de conséquence, sa destinée tout entière.

Dans cette optique, il optera pour une nourriture saine qui favorise le contact avec la conscience supérieure, qui limite les maladies, les blocages intérieurs et apporte une énergie bienfaisante au quotidien.

Bien entendu, il ne faut pas tomber dans l'excès. Il n'est pas bon non plus de se figer dans une discipline alimentaire qui demande trop d'attention et d'efforts. Sinon, la concentration et l'énergie se trouveront de nouveau prisonnières du corps physique.

L'Essénien marche sur la voie du milieu, de l'équilibre.

En toute chose, il faut rester souple, en gardant néanmoins à l'esprit que la nourriture que l'on adopte a des répercussions sur nos centres de perception et sur notre conscience.

Avec le travail sur soi, l'élève abordera les différents degrés d'alimentation et s'éveillera à ce qui entre dans ses yeux, ses oreilles, ses sens, ses pensées, ses sentiments, ses désirs, sa volonté. Alors il pourra s'entraîner à sélectionner ce qu'il absorbe et à nourrir de plus en plus le germe sacré, la flamme de Dieu en lui.

Au final, la science de la nutrition conduira l'élève à alimenter consciemment la présence de son âme et à construire le corps de Lumière, le corps d'immortalité à l'intérieur de son propre corps.

INTRODUCTION



Cher pèlerin de la Lumière,

Peut-être t'es-tu rendu(e) compte que le choix des aliments que nous absorbons et l'art de se nourrir ont une grande influence sur notre vie quotidienne et sur notre santé. As-tu pour autant pris conscience de l'impact considérable qu'ils ont sur notre destinée ?

En effet, chaque aliment ou substance que l'on ingère s'intègre à notre corps physique et va servir de combustible pour le faire fonctionner – bien entendu – mais va également être employé(e) comme matériau de construction.

- Le corps se bâtit et se renouvelle en permanence.
- Durant un cycle de 7 ans, une grande partie de nos cellules sont remplacées par de nouvelles.
- Le véhicule physique que tu as aujourd'hui résulte donc de manière importante de la nourriture que tu lui as donnée durant ces 7 dernières années.

Notre alimentation influence également nos corps subtils, notre énergie, nos vibrations, la nature des mondes avec lesquels nous sommes reliés. C'est la raison pour laquelle nous devons y être attentifs. Car la qualité de ce que nous mangeons peut faire grandir certaines vertus à l'intérieur de nous ou au contraire, développer nos faiblesses.

- D'une certaine manière, nous devenons ce que nous mangeons.
- L'art de bien se nourrir est l'art de se constituer un corps.

Toutefois, il te faut comprendre que par le terme « nourriture », nous n'évoquons pas uniquement l'alimentation physique. L'homme se nourrit dans plusieurs mondes. Il se construit un corps et un chemin de destinée à travers tous les éléments physiques et subtils qu'il absorbe.

Ainsi, il existe plusieurs types de nourriture qui façonnent les différents étages de notre être :

- La nourriture physique
- La respiration
- La nourriture subtile : les images, les sons, les odeurs, les saveurs, les sensations tactiles qui entrent par la porte de nos 5 sens.

CHAPITRE 1

LA NOURRITURE PHYSIQUE



De nombreux ouvrages traitent de l'alimentation et nous n'entrerons pas ici dans une approche détaillée de l'art de manger de manière saine et équilibrée.

Bien entendu, il est préférable de consommer des produits de bonne qualité et issus de l'agriculture biologique si tu le peux. Mais ce n'est pas une obligation.

Tu dois simplement être en éveil vis-à-vis de ce que tu manges et limiter les produits chimiques, les adjuvants, les colorants, les conservateurs, les pesticides, les OGM, qui auront à long terme une influence néfaste sur ton être global. Ils affaibliront ta santé physique, énergétique, mentale et spirituelle.

Tu es responsable de ton véhicule physique. Tu dois en prendre soin pour favoriser son bon fonctionnement et offrir à ton âme un bon outil, un instrument en bonne santé sur lequel elle pourra jouer correctement.

D'une manière générale, plus une nourriture aura été trafiquée, transformée, mélangée à des substances étrangères... plus elle aura passé de temps dans les étalages des supermarchés, dans les frigos d'entreprise ou dans le réfrigérateur de ta propre maison, et plus elle sera dévitalisée, morte.

En revanche, une alimentation composée en grande partie de fruits et légumes fraîchement cueillis sera emplie d'énergie vitale et favorisera le bon fonctionnement de ton organisme.

C'est d'ailleurs l'une des raisons essentielles qui devrait encourager chacun d'entre nous, quand cela est possible, à disposer d'un jardin.

Les vertus du goût

Le goût des plantes, des fruits, des aliments, est lié aux vertus qu'ils véhiculent et à la quantité d'énergie vitale qu'ils contiennent.

Par exemple, la saveur délicate de la poire – pour ne citer qu'elle – éveille la bonté à l'intérieur de l'homme.

En réalité, tous les fruits, légumes, céréales sont porteurs de qualités propres, d'âme. Et par résonance, celui qui les mange fait grandir les vertus correspondantes à l'intérieur de lui.

Malheureusement, aujourd'hui, si tu achètes des produits en supermarché, tu t'apercevras que bien souvent, les fruits et légumes ont moins de saveur que les produits d'antan. Cela signifie qu'ils perdent leurs vertus, leur âme. Ils sont progressivement dénaturés, dévitalisés.

Plus un produit – dans son état naturel, non transformé – a de goût et plus il véhicule d'énergie vitale, de vertus bienfaisantes.

Un exercice d'éveil consiste à déguster un aliment naturel et à essayer de déceler quelles vertus il véhicule.

En te laissant guider par le goût des aliments simples, naturels et non-transformés, tu peux aussi sentir ce dont ton corps a besoin en fonction des moments.

Nos ancêtres connaissaient bien les vertus du goût des fruits, des légumes, des plantes. Lorsque les pharmacies n'étaient pas encore emplies de milliers de médicaments chimiques – comme de véritables cavernes d'Ali-Baba – on utilisait bien souvent des remèdes de grand-mères pour se guérir. On allait cueillir certaines plantes dans le jardin ou dans la forêt et on s'en faisait des tisanes, des décoctions, des plats cuisinés. On équilibrait son alimentation en fonction de ses besoins, à l'intuition ou selon un savoir traditionnel.

Et lorsqu'on était souffrant, la sagesse innée du corps nous donnait l'envie d'un certain type d'aliments, dotés d'un certain goût, d'une certaine saveur. Le corps nous montrait ce dont il avait besoin pour se sentir mieux et nous renseignait sur ce qu'il n'acceptait pas du tout.

Ces savoirs ont bien souvent été perdus et la sagesse naturelle de notre corps a été trompée, abusée, par l'addition de saveurs artificielles et d'exhausteurs de goûts. Ces derniers transforment notre relation à la nourriture, en rendant un aliment mauvais pour la santé, agréable à nos papilles gustatives.

Cela n'existe pas dans la nature.

La nourriture consciente

Il est bien de prendre conscience que lorsque tu achètes des produits alimentaires – ou quelque objet que ce soit, tu finances des mondes. Tu contribues au développement d'une culture, d'une manière de vivre et de se comporter.

Par exemple, si tu consommes des œufs de poules élevées en batterie, cloîtrées dans de minuscules cages et soumises à des rythmes anti-naturels pour augmenter leur rendement, tu contribues à ce que cela soit possible. Tu es donc associé aux êtres et aux mondes invisibles qui se cachent derrière ce décor. S'agit-il de mondes lumineux ou sombres ? Il t'appartient de le déceler et de te positionner au mieux en fonction de tes capacités et de ta situation présente.

Rien n'est anodin.

Tout engendre des conséquences.

Bien entendu, la vie sur Terre n'est pas facile et chacun doit agir de son mieux en fonction de ses possibilités, de sa condition financière, de sa santé, etc.

L'important est de donner une direction ascendante à ta vie et d'organiser progressivement ton existence pour s'approcher de l'idéal perçu.

Il est primordial de connaître ces processus et d'agir le plus souvent possible en harmonie avec tes convictions intérieures, avec ton âme.

Lorsque tu n'y parviens pas, reconnais simplement tes limites et tes faiblesses et accepte l'idée du travail que tu as à faire sur toi – comme chacun d'entre nous.

Si tu ne parviens pas à harmoniser tes actes et ta conscience en certaines occasions précises, tu peux t'adresser aux mondes invisibles de cette manière :

« Je souhaite m'arrêter de faire telle ou telle chose, de contribuer à l'existence de tel ou tel monde, mais je ne vois pas comment faire aujourd'hui. Je n'y parviens pas et je demande l'aide des mondes invisibles pour devenir plus conforme à ce que souhaite mon âme dans la Lumière. »

Le végétarisme

Dans la tradition essénienne, nous recommandons fortement le végétarisme. Toutefois, rien n'est imposé et chacun est libre d'agir en fonction de ce qu'il est et des règles de vie qu'il peut adopter ou non.

Bien entendu, les mondes supérieurs encouragent les hommes à se conformer à certaines lois parce qu'elles sont belles et justes, parce qu'elles contribuent à la grande harmonie universelle et à la floraison de l'âme. Toutefois, chacun doit avancer à son propre rythme. La liberté individuelle est sacrée et l'enseignement essénien a toujours refusé le dogmatisme.

Ainsi, le grand Archange Gabriel nous conseille, dans ses 22 commandements :

« Tu ne mangeras pas ce qui a des yeux et ne porteras pas de cadavre à ta bouche ».

Il révèle aussi que ses commandements ne sont pas des ordres à suivre aveuglément, mais de simples invitations pour orienter correctement l'homme, la femme, qui veut vivre avec sa conscience supérieure. Ils sont une manière de lui ouvrir le chemin, de le préserver de certains pièges et de lui permettre de gravir une nouvelle marche sur le grand escalier de l'existence.

Il est bien, par exemple, d'être conscient qu'un homme vivant sur la banquise n'aura pas d'autre choix que de tuer des animaux pour se nourrir. Et il ne lui en sera pas forcément tenu rigueur.

D'ailleurs, en général, les peuples qui vivent encore avec la Mère accomplissent la chasse de manière rituelle, tout en respectant profondément les animaux et en communiquant avec leur âme, dans un profond respect.

Il faut savoir que nos petits frères les animaux sont prêts à se sacrifier pour servir de nourriture au règne qui se trouve juste au-dessus d'eux : « les hommes ». Toutefois, ils ne l'acceptent que sous certaines conditions. Ils veulent avant tout recevoir le respect, la considération, la reconnaissance bienveillante et souhaitent que les êtres humains éveillent leur conscience et cheminent vers Dieu. Alors ces derniers pourront leur ouvrir les portes des mondes supérieurs et leur sacrifice ne sera pas vain.

Cela étant dit, il faut également savoir que lorsque tu manges la chair d'un animal à sang chaud, tu te relies d'une certaine manière à son corps éthérique, à son âme-groupe et à sa mémoire. Tu tisses un lien avec lui et avec ce qui l'anime.

Par conséquent, plus le régime alimentaire d'un individu intégrera la viande et plus celui-ci ancrera en lui les forces instinctives et brutes du règne qui le précède.

Un comportement et des tendances qui ne posent aucun problème chez l'animal suscitent de réelles difficultés lorsqu'ils apparaissent dans la vie de l'être humain.

Celui-ci est censé les avoir dépassés, sublimés.

Par exemple : le désir de posséder un territoire – physique ou culturel, commercial ou philosophique – sur lequel personne ne peut s'aventurer sans être immédiatement combattu ; la tendance à vouloir régner sur un troupeau de congénères ; la propension à dominer, à soumettre, à écraser, voire éliminer les plus faibles ; la volonté d'apparaître comme le plus beau et le plus fort pour s'attirer les faveurs du sexe opposé ; l'amour instinctif, possessif et dominateur ; la peur permanente d'être dévoré par un prédateur (même commercial, financier, social, politique...) ; la férocité justifiée par l'angoisse existentielle d'être plus faible que ses adversaires ; la colère ; la rage, etc. sont véritablement la marque du comportement animal en nous.

Le grand Archange Ouriel nous invite : « *Sois libre de peur* ».

Et toutes ces tendances – souvent enracinées dans une peur animale – enchaînent notre âme et nous empêchent de faire fleurir les grandes vertus de la Lumière à l'intérieur de notre être.

Un disciple de la Lumière s'entraîne à éteindre le feu des passions et de la guerre à l'intérieur de lui et à les transformer en amour de Dieu. L'absorption de viande attise ce feu dévastateur et nourrit continuellement les tendances instinctives que l'étudiant essaie de calmer en lui.

Une grande partie des exercices spirituels proposés au sein de la Nation Essénienne a pour but de nettoyer les corps physiques et subtils de l'élève en chemin. Par les arcanas, les prières, les cérémonies, les disciplines..., il purifie sa maison intime. Il prépare son temple intérieur pour que le grand Dieu de l'Amour et de la Lumière puisse venir y faire sa demeure.

Manger de la viande équivaut à répandre continuellement de nouvelles substances indésirables dans cet espace sacré, à y inviter sans cesse la grossièreté.

Cette manière de faire n'est pas très efficace pour celui qui veut se donner les meilleures conditions pour progresser de l'épais vers le subtil.

C'est la raison pour laquelle, si tu ne peux pas renoncer à manger des animaux – pour des raisons qui t'appartiennent – oriente-toi plutôt vers le poisson ou les coquillages, les crustacés. En effet, le sang de ces animaux étant froid, leur consommation ne tissera pas un lien éthérique aussi puissant entre leur âme-groupe, leur mémoire et ton être propre.



À propos de l'alcool, du tabac, des drogues...

Dans son treizième commandement, le grand Archange Gabriel nous conseille :

« Tu t'éloigneras de la tentation de l'alcool, de la drogue, du tabac et de l'électricité intensive. »

Il faut savoir que l'alcool a été donné à l'humanité par un monde supérieur, à une époque où sa conscience était bien différente de celle d'aujourd'hui. En ces temps reculés, les êtres humains n'étaient pas réellement incarnés. Leurs corps terrestres étaient perçus comme des véhicules relativement intangibles et chaque homme, chaque femme vivait principalement dans les mondes supérieurs.

Il fallait donc que l'humanité fasse un pas supplémentaire dans le processus de matérialisation, d'individualisation, afin de toucher profondément la Terre et d'aller à la rencontre des règnes inférieurs : les animaux, les végétaux, les minéraux.

La découverte de l'alcool et de ses effets avait pour tâche d'accélérer ce processus de densification. Dans l'Antiquité, les mystères de Bacchus, pour ne citer qu'eux, étaient célébrés dans ce cadre.

Aujourd'hui, les êtres humains sont descendus au plus bas de l'échelle de la vie. Les Archanges de Dieu nous enseignent que la technologie employée dans la confection des ordinateurs se situe, sur le plan de l'évolution, à un degré inférieur à celui des minéraux.

Le prochain pas de l'humanité – si cette dernière accepte sa mission originelle – est donc la remontée vers son âme immortelle, vers le monde divin. Alors elle emmènera avec elle tous ses petits frères : les minéraux, les végétaux, les animaux, et leur ouvrira les portes de la Lumière.

L'homme est venu sur la terre pour libérer les mondes.

Mais il peut aussi les enchaîner.

Tels sont son libre-arbitre et sa responsabilité.

En effet, si les hommes peuvent accomplir cette merveille de libération, s'ils peuvent s'investir dans cette œuvre grandiose de guérison et de sublimation de la vie, ils peuvent aussi se laisser conduire vers le néant de l'existence, se mettre au service de la poussière et s'abandonner à un monde sans âme.

À la lueur de ces explications, il est aisé de comprendre que la consommation d'alcool n'est plus nécessaire à l'homme d'aujourd'hui. Elle lui est même préjudiciable. Elle a tendance à éteindre les sens subtils que notre tradition sacrée s'attache à éveiller à l'intérieur de l'élève et abreuve en lui ce qui l'attache au moi mortel et à la grossièreté.

La consommation régulière d'alcool induit une plus grande matérialisation de l'homme, ferme ses centres de perception et, dans l'extrême, peut le conduire à un stade où l'idée même de l'âme lui deviendra insaisissable.

L'élève avisé limitera donc au maximum sa consommation d'alcool ou s'en abstiendra complètement.

Le tabac

À l'origine, le tabac est une plante sacrée.

Utilisée – entre autres – par les peuples amérindiens dans le cadre de rituels magiques, elle a été détournée de sa fonction première par l'homme blanc.

Dans de nombreux cultes ancestraux inspirés par la sagesse, la fumée n'était pas avalée par le pratiquant et, si elle l'était, c'était avec une conscience particulière qui permettait la communication entre les mondes.

Pour les peuples premiers, l'utilisation du tabac était donc intégrée à une pratique magique pour honorer Dieu dans la nature – et notamment dans les 4 directions – et il ne leur serait pas venu à l'idée d'en faire une pratique sociale, une coutume de vie au service du moi mortel.

Ces êtres, éduqués dans une certaine subtilité, n'auraient jamais imaginé fumer une cigarette comme on prend un café, par pur plaisir. C'est néanmoins ce que l'homme « moderne » a fait, au nom même de la civilisation. Ce faisant, il a détourné l'âme du tabac de sa destinée première pour des buts illusoires.

Se sentant trahi, l'être du tabac a décidé de se retourner contre tous ceux qui le déviaient de son chemin en profanant sa dimension sacrée.

Aujourd'hui, le tabac réduit en esclavage ceux qui le consomment et finit souvent par les détruire.

Il est également intéressant pour l'étudiant de la sagesse, de prendre conscience que le fait de fumer peut engendrer à plus ou moins long terme une fermeture du centre du Cœur – ce centre sacré qui permet l'enracinement de la conscience et de l'âme immortelle. Par conséquent, le fumeur régulier risque – avec le temps – de perdre le sens de la communion avec son environnement, avec les autres. De plus, cette pratique peut endormir sa perception des atmosphères subtiles liées à la sphère respiratoire.

Sans se stigmatiser ou s'enfermer dans des interdits trop rigides, il est donc conseillé à l'étudiant de la sagesse – comme cela a déjà été précisé précédemment – de limiter au mieux ce qui l'affaiblit et de renforcer ce qui fait grandir la Lumière en lui.

Les drogues

Tout comme l'alcool ou le tabac, les drogues ont tendance à détruire le système nerveux, à affecter le métabolisme et à altérer la santé des centres et corps subtils de l'homme.

Par ailleurs, la consommation de ce type de substances relie souvent leur utilisateur à des esprits, des génies et des égrégores qui endorment la conscience et qui ferment peu à peu les centres de perception subtile. La prise de stupéfiants crée également des organes de connexion à des mondes illusoires, faux, animés de courants qui ne sont pas forcément ceux de la Lumière.

Derrière chaque drogue se tient un être invisible qui s'installe progressivement chez son consommateur, prend peu à peu le contrôle de sa vie et la place de son être véritable.

C'est la raison pour laquelle l'Archange Gabriel, qui encourage la floraison de l'âme à l'intérieur de l'homme, conseille au pèlerin de la Lumière de s'éloigner de cette tentation, de ce piège.

Une fois qu'un homme, une femme est sous l'emprise d'une addiction à l'alcool, au tabac ou aux drogues, il a tissé un lien plus ou moins puissant avec l'égrégora qui se cache derrière son habitude.

Ainsi, même s'il réussit à sevrer son corps et ses cellules des substances indésirables – ce qui peut lui prendre 7 ans, voire plus en fonction de son état – il devra aussi se libérer simultanément de l'emprise de l'égrégora qui l'incite continuellement à renouveler sa pratique.

L'ignorance de cette loi est l'une des raisons pour lesquelles de nombreux individus, même après s'être sevrés physiquement d'une substance, retombent dans les mêmes addictions.

Dans une démarche de guérison et de libération de l'âme, la science qui consiste à se relier aux égrégores de la Lumière, à une alliance sacrée, divine, peut apporter une aide puissante. Alors la magie opèrera et le lien invisible qui a été tissé pourra être progressivement dissout par l'autorité d'un monde supérieur.

En revanche, il faudra éviter de se relier à la Lumière des mondes supérieurs dans le simple but de se libérer de ses addictions, de ses souffrances, de ses faiblesses. Cette attitude affaiblirait la démarche initiatique et limiterait sa portée. L'élève doit cheminer par amour du savoir authentique, de la Lumière, de la vérité et de la Vie. Il lui faut aspirer à rencontrer son être véritable, son âme immortelle pour en devenir le calice, le serviteur, et faire de cette motivation le fondement de sa pratique.

*« Cherchez d'abord le Royaume des Cieux
et tout le reste vous sera donné par surcroît. »*

Parole du Maître Jésus

Coutume de vie : Bénir son repas

Lorsque tu absorbes de la nourriture, tu reçois également, à travers elle, de multiples influences qui ont pénétré à l'intérieur des aliments lors de leur exposition dans les magasins, lors de leur récolte, de leur préparation, etc. Ces forces subtiles sont très variées et ne sont pas toujours positives, ne te conduisent pas toujours vers l'ennoblissement.

Afin de remplacer ces influences par de nouvelles et d'inviter les vertus à l'intérieur de ta nourriture, une bonne habitude consiste à bénir ton repas.

En pratique :

1. En premier lieu, veille à ce que les dents de ta fourchette soient tournées vers le bas. L'onde de forme générée par les pointes orientées vers le haut risque d'empêcher les forces lumineuses de s'approcher. La sagesse populaire connaissait sans doute cette réalité, car aujourd'hui encore, cette coutume fait partie de l'art de dresser une table, pratiquée dans certains restaurants.
2. Place tes deux mains – paumes tournées vers le bas – au-dessus de ton assiette et de ce qu'elle contient, ou au-dessus de la table en direction de tous les plats présents, dans un geste de bénédiction, de prendre soin.
3. Pense, ressens et dis la parole suivante :

*« Que ce repas
soit béni, béni, béni,
dans la Lumière, l'amour et la vie. »*

Tu peux aussi rajouter, si tu le souhaites :

*« Que tout ce qui entre
et sort de moi
soit bénédiction pour tous les êtres. »*

La parole peut être prononcée à voix haute, en chuchotant, ou encore mentalement, si tes mots risquent de déranger ton entourage. Toutefois, tu dois savoir que la parole prononcée de manière audible recèle un pouvoir de fécondation supérieur à celui de la simple pensée silencieuse.

Par tes mots, tu appelles des forces vivantes, lumineuses, qui pénètrent la matière de ta nourriture et prennent la place de ce qui n'y est pas invité.

Petite précision : pendant que tu prononces ou penses les mots, laisse les vertus – que tu invites par ton intention, ta parole et ton ressenti – rayonner de tes mains et de ton souffle, de ta voix, pour bénir ton repas.

Tu peux accomplir ce petit rite même si l'ensemble des plats n'est pas présent devant toi. Par ton intention, ton geste, ta parole, tu invites des êtres lumineux à entrer dans tout ce dont tu vas te nourrir.

Il est possible de rajouter d'autres vertus après avoir dit « la vie », mais l'important est de prononcer chaque parole en conscience et de ressentir ce que tu dis.



CHAPITRE 2

LA RESPIRATION



Si l'être humain peut jeûner pendant un certain temps sans dommage pour son corps physique, il ne peut suspendre sa respiration au-delà de quelques minutes – pour les personnes les plus entraînées – sans encourir de risque majeur.

Cela nous montre que notre souffle revêt une importance capitale dans notre existence terrestre.

Sans en avoir forcément conscience, nous respirons dans plusieurs mondes et à différents niveaux vibratoires.

Nous pouvons alors parler des 3 degrés de la respiration, allant du plus dense au plus subtil.

1. La respiration physique

Elle alimente nos cellules, nos tissus, notre système nerveux en oxygène lors de l'inspiration et rejette l'air vicié et certaines toxines, purifie notre sang lors de l'expiration.

Le Maître Peter Deunov affirme qu'un individu en bonne santé respire de manière assez lente, naturelle et calme et que le rythme respiratoire est un indicateur de santé globale. Pourtant, dans nos activités quotidiennes, il nous arrive fréquemment d'avoir un souffle court, rapide et superficiel pendant de nombreuses heures.

Le rythme de notre souffle influe sur notre concentration, nos émotions, nos tensions et nos relâchements.

En dehors des moments où nous faisons des efforts physiques particuliers et pendant lesquels notre corps a besoin d'un apport d'oxygène conséquent, notre respiration devrait être ample et calme.

Coutume de vie :

De temps en temps, au cours de ta journée ou avant une méditation, tu peux prendre un temps pour rendre ta respiration consciente et ample, calme et lente.

Assieds-toi sur une chaise ou sur un support te permettant d'avoir le dos bien droit, puis pense et ressens :

« Je me pose sur la Terre-Mère. Je pose tout le poids de mon être et de ma vie sur la stabilité de la Terre-Mère. Je m'appuie sur le grand calme. »

Tout en respirant par le nez, deviens attentif à l'air qui entre et sort de toi. Calme ta respiration et laisse-la s'allonger naturellement, s'amplifier, sans rien forcer.

Fais cela le temps que tu souhaites.

Au début ou à la fin de l'exercice, tu peux aussi penser, dire et ressentir :

« Je suis moi, conscient, présent, je m'éveille ».

Savoir calmer sa respiration permet de diminuer l'agitation mentale, de calmer également les émotions et de favoriser l'éveil intérieur et la conscience de soi.

Sans entrer dans la science millénaire du yoga – qui n'est plus forcément en adéquation avec notre époque et ne nourrit plus nécessairement la conscience de l'âme immortelle chez l'être humain – il existe de nombreux ouvrages ou articles internet qui décrivent la manière d'accomplir une respiration complète et de ralentir son souffle par la respiration dite « gutturale ».

L'art de se poser sur la terre, de savoir calmer sa respiration et de se centrer est une clé majeure pour traverser certaines épreuves de l'existence.

Cela permet aussi de limiter, voire de stopper l'envahissement de certaines contre-vertus comme la colère, la peur, etc.

Ralentir sa respiration le soir, avant de se coucher, facilite l'accès au sommeil.

2. La respiration subtile

Le nez a la capacité de capter davantage l'énergie de l'air que la bouche. La tradition primordiale, selon les pays et les époques, nomme cette énergie : prana, Qi, Chi, énergie universelle...

C'est la raison pour laquelle il est important de favoriser la respiration par le nez dans la vie quotidienne. Lorsqu'on est enrhumé, par exemple, et qu'on a le nez bouché, le corps physique est souvent affaibli du manque occasionné.

Lorsque tu ralentis ta respiration, tu facilites l'absorption d'énergie vitale et nourris davantage tes corps subtils.

En respirant, l'homme absorbe aussi des énergies variées, des forces vivantes, qui peuvent le conduire vers le mortel ou l'immortel.

Après une dispute, n'as-tu jamais été tenté de prononcer une parole du type :

« Je sors d'ici, je veux changer d'air. » Ou encore : « Ici, l'ambiance est irrespirable ».

Ces mots ne font pas référence à l'air physique, mais plutôt à toutes les émanations vivantes et agissantes présentes dans le lieu. Tu as dû remarquer que dans certaines circonstances, une atmosphère peut être viciée subtilement et devenir indigeste pour les organes de perception subtile. En revanche, dans un certain cadre, elle peut aussi s'emplir de Lumière et du parfum des Anges.

Une atmosphère vivante du souffle des vertus nourrira le corps de Lumière et l'âme immortelle en toi.

Le champ de vie de la Nation Essénienne est une atmosphère subtile, un espace invisible, une enceinte sacrée, dans laquelle tu peux respirer avec un monde supérieur et nourrir le plus haut, le plus lumineux en toi.

Tu peux t'entraîner à respirer dans ce champ de vie par le simple pouvoir de ton intention et inviter sa présence dans ton temple, dans le lieu de ta méditation et de ton travail spirituel.

En fonction de tes aspirations, de l'objet de ta concentration et de ton attention, de ton orientation intérieure, la respiration te reliera à différents mondes subtils. En effet, dans ta vie quotidienne, tu ne respirez pas toujours dans le même monde.

Lorsque tu es en colère, par exemple, tu respirez dans un monde particulier qui n'est pas très agréable.

Lorsque tu es posé sur le calme et en paix, ton souffle te relie à une autre qualité d'atmosphère subtile, à certaines vertus.

Coutume de vie :

De temps en temps, tu peux t'entraîner, par exemple, à respirer la Lumière Diamant omniprésente, étincelante et emplie de l'Amour de Dieu, qui baigne l'atmosphère.

À l'inspiration, elle entre en toi.

À l'expiration, tu la laisses se diffuser dans tout ton être.

Au bout d'un petit moment, tu peux la rayonner, avec ton expiration, vers le monde entier et même vers l'Univers.

Par ta concentration et grâce à l'orientation de ton attention, tu peux aussi inviter une vertu en toi à l'inspir et la rayonner à l'expir. Par exemple, tu inspires la paix et tu la rayannes dans le monde à chaque expiration.

En réalité, par de tels exercices, tu apprends à sélectionner les éthers dans lesquels tu respires, tu t'entraînes à choisir ce qui entre en toi et ce qui sort de toi. Dans notre enseignement sacré, il existe tout un art de la respiration pour nourrir le Divin en soi et autour de soi. Cette approche se situe plutôt dans le cadre de l'École de l'Archange Raphaël et sera développée dans des cours ultérieurs.

3. La respiration spirituelle

Comme nous l'avons vu précédemment, par la respiration consciente, tu peux nourrir en toi le corps de Lumière, le corps d'immortalité.

Les deux techniques ci-après vont dans ce sens.

Tu trouveras dans ce cours les supports audios de ces deux méditations actives liées au souffle.

RESPIRER À LA SOURCE DE L'ESPRIT

Mon être tout entier se tient dans l'harmonie.

Ancré à l'intérieur de mon corps, je suis présent, conscient, je m'éveille.

Je perçois l'air qui entre en moi. Je perçois l'air qui sort de moi.

L'air entre en moi et descend dans les profondeurs de mon être.

L'air vient m'emplir et habiter avec moi.

L'air sort de moi.

L'air entre en moi comme une subtilité, une légèreté, une lumière.

Avec le souffle, une clarté entre en moi.

Tout devient pur.

La vie circule de haut en bas dans tout mon corps.

Lorsque l'air sort de moi,

l'atmosphère qui m'entoure devient harmonieuse, transparente, lumineuse.

Je m'éveille.

Je prends conscience qu'à travers l'air, je reçois un cadeau merveilleux.

Je laisse naître un sentiment de gratitude à l'intérieur de moi.

J'inspire l'air en pleine conscience

comme si je respirais le parfum d'une fleur.

À présent, je commence à respirer par tous les pores de ma peau

Je respire par l'intégralité de mon être.

J'attire l'air pur et lumineux.

J'inspire l'air empli de bonnes pensées et de paix.

Sa délicatesse entre en moi, emplit tout mon corps,

vivifie, ennoblit, guérit toutes mes cellules.

Lorsque l'air sort de moi, je prends conscience qu'une partie de moi
n'est pas incarnée dans le corps physique,
mais qu'elle plane dans les hauteurs de l'esprit, au-delà, insaisie, intouchée.

La source de mon être réside dans le non-manifesté.

Lorsque j'inspire, je le fais profondément, avec beaucoup de douceur.
Je laisse l'air-Lumière entrer en moi.
Lorsque j'expire, je laisse l'air retourner vers la Source,
vers le silence profond, l'unité originelle.

À partir de cette Source pure et sacrée,
je laisse l'air-Lumière venir vers moi.
Je l'inspire profondément par tous les pores de ma peau
et toutes les ouvertures de mon être.

L'air-Lumière pénètre dans les profondeurs les plus profondes de mon être.
Tout en moi et autour de moi est lumineux et beau.
Lorsque j'expire l'air, il retourne vers la Source, l'infini, l'absolu, l'éternel, l'unité.

Du plus lointain de l'Univers, de la Source originelle,
me parvient l'air empli d'amour.
J'inspire l'air-Lumière empli d'amour.
Et à l'expiration, je le rayonne, je l'exhale vers la terre et tous ses habitants.
À chacun de mes souffles,
j'expire l'air empli de miséricorde,
de douceur, de compassion, de consolation.

La miséricorde et la consolation entourent tous les êtres de la terre.

Méditation n° 2 :

RESPIRER DANS LE SOLEIL

Prends conscience de ta respiration.
Perçois l'air qui entre et sort de toi par le nez.

Laisse l'air transparent et lumineux entrer en toi
et toucher les profondeurs de ton être.
Laisse l'air sortir de toi avec douceur.

Avec douceur, amour, reconnaissance,
laisse l'air entrer en toi.
Il est transparent et pur.
Par sa présence, la vie circule dans ton corps tout entier.
L'air sort de toi dans le grand calme.

Imagine la nature,
à l'extérieur du lieu où tu te trouves.
Visualise les montagnes et les arbres, les nuages.

Élève-toi au-dessus des nuages.
Perçois alors le ciel bleu... un bleu profond... et le soleil rayonnant.
Loin en dessous se tiennent les nuages.

Inspire l'air-Lumière de la Source du Soleil.
Il est lumineux, transparent, empli de vertus et de bonté.
L'air qui provient du Soleil est empli d'amour et d'Esprit.

Laisse-le entrer par ta tête, se déverser dans ta poitrine, emplir ton ventre,
couler dans tes jambes et tes pieds.

À travers ton être,
laisse l'air lumineux toucher le sol et entrer dans la terre.

Lors d'une inspiration,
élève-toi de nouveau dans les régions pures de l'esprit,
dans la Source du Soleil des origines.
Inspire l'air bénéfique empli de la présence sacrée
et laisse-le venir vers toi et toucher délicatement
le sommet de ta tête,
entrer en toi et clarifier tes pensées,
nettoyer tous tes sentiments, tes désirs, tes intentions.

Habité par le souffle de Lumière
qui vient du Soleil,
tu descends vers le sol avec le meilleur de toi-même,
avec les plus belles vertus
avec l'amour et le prendre-soin
et tu bénis la terre et tous les êtres qu'elle porte.

À Méditer

À propos de la respiration, nous te proposons de lire et de méditer le psaume 115 de l'Archange Raphaël, sur les 4 respirations.

Peut-être auras-tu des difficultés à saisir tous les termes auxquels il fait référence, notamment lorsqu'il parle des 4 corps. La réalité et la science des 4 corps seront abordées dans les prochains cours.

Toutefois, même si tu ne comprends pas tout ce qu'il transmet, sois conscient que ce psaume contient de grandes clés d'éveil. Si tu les accueilles, ces graines de Lumière seront semées dans ta terre intérieure et fleuriront au moment opportun.

Pour l'instant, tu dois juste savoir que les 4 corps dont parle l'Archange sont composés d'éthers légèrement plus subtils que le corps physique. Ils sont presque matériels et sont liés aux 4 éléments.

Ils jouent un rôle primordial dans la vie de l'homme car ils lui ouvrent le chemin qui conduit vers sa véritable destinée.

Tu dois également savoir que ces 4 corps sont différents des 7 corps dont parle habituellement la tradition primordiale et sont rattachés à la sphère éthérique.

Psaume 115 de l'Archange Raphaël¹

LES 4 RESPIRATIONS

- 1. Il fut un temps où les hommes respiraient avec les Dieux. L'homme vivait sur la terre tout en étant conscient des mondes supérieurs.*
- 2. Aujourd'hui, les hommes vivent dans des sphères de respiration atrophiées et ils doivent en prendre conscience afin de s'organiser pour reconquérir leur état originel.*
- 3. La respiration est un véritable organe créateur de l'homme. Elle relie le passé au futur et engendre la destinée. Elle ouvre des possibilités, permet d'attirer vers soi des influences et de les répandre. C'est par elle que s'opère le renouvellement.*
- 4. L'homme ne respire pas uniquement pour maintenir son corps en vie, mais aussi pour attirer ce qui lui correspond et le rayonner autour de lui. Mais sa conscience et sa sensibilité magique se sont éteintes ; il a oublié de respirer avec la vie supérieure.*
- 5. En s'identifiant seulement au corps mortel, l'homme s'est mis à vivre dans un monde de plus en plus rétréci, et son souffle, lui aussi, s'est retrouvé enfermé dans une sphère restreinte. Toute sa vie est alors devenue modelée par cette atmosphère respiratoire limitée.*

¹ Bible Essénienne, éditions Essénia

6. *Même si un homme a de hautes pensées, de nobles sentiments, une volonté empreinte d'idéalité, il sera limité si sa sphère respiratoire est bloquée, enfermée dans un seul monde.*
7. *La sphère respiratoire est la clé qui ouvre ou ferme la porte de l'universel, de l'infini, de l'autre monde et du renouvellement de la vie.*
8. *Si l'air n'est pas renouvelé, même la plus haute pensée finira par s'asphyxier.*
9. *La pensée est toujours limitée à la frontière de la sphère respiratoire. Si celle-ci n'est pas ouverte, rien ne pourra aller plus loin.*
10. *Pour réellement s'accomplir, la pensée doit pouvoir s'envoler dans le monde divin afin d'y recevoir ce qui est plus grand, un nouveau souffle de l'esprit, l'autre partie de son être qui pourra la transfigurer.*
11. *Beaucoup d'hommes réfléchissent, cultivent des pensées de sagesse, pratiquent la méditation, mais sans pourtant obtenir le résultat qu'ils souhaiteraient. Ils sont bloqués devant un mur et n'arrivent pas à le franchir, à aller plus loin. À ceux-là je dis : regardez dans quelle sphère de respiration vous vivez et demandez-vous quelle est l'atmosphère magique qui vous entoure et dans laquelle vous gérez votre vie.*
12. *Les hommes ont oublié le monde plus grand ; c'est pourquoi leur respiration est toujours limitée à leur corps physique et au monde spirituel qui l'entoure. Ils ont oublié que le corps n'est qu'un des pôles de leur vie, que l'esprit immortel, éternel en est l'autre. Je ne parle pas de l'esprit lié au corps, au monde spirituel du corps, mais bien du grand esprit universel.*
13. *Les hommes ne savent plus ce qu'est l'esprit universel. Ils sont réellement enfermés dans un seul pôle, un seul aspect de leur existence et de leur être. Ils vivent dans le corps et pour le corps, et même s'ils cultivent une sagesse supérieure, ils n'arrivent pas à élargir leur respiration dans ces mondes plus hauts et n'ont donc pas de réels résultats. Ils finissent toujours par atteindre la frontière de leur propre souffle et sont incapables d'aller plus loin pour rencontrer l'autre monde. Ils buttent sur leurs propres limites.*
14. *Apprends à respirer et à méditer.*
15. *Élargis ta sphère respiratoire par la méditation, c'est-à-dire en t'abstenant des activités du corps, car bien souvent l'homme respire suivant les besoins du corps et non d'après les besoins de l'esprit.*

16. *L'homme ne connaît pas les besoins de l'esprit parce que le corps accapare toute son attention et emplit toute sa sphère d'existence. Toute l'activité de l'homme a pour but de satisfaire les besoins du corps et même s'il pense agir pour honorer un monde supérieur, l'homme est dans l'illusion : l'esprit étouffe et s'atrophie dans sa vie.*

17. *Lorsque l'homme n'alimente que la sphère respiratoire du corps, ce dernier ferme toutes les frontières et plus rien ne peut les traverser. Apprenez donc à endormir votre corps, à limiter son activité, à le discipliner pour éveiller dans votre vie ce qui est plus grand que lui.*

18. *Si aujourd'hui vous ne parvenez pas à vivre plus grand que votre propre vie, c'est que vous respirez seulement en accord avec votre corps et ses besoins. Vous devez éveiller un autre souffle pour dépasser le corps physique, dépasser la terre pour entrer dans l'eau, l'air et le feu et respirer dans ces différents mondes.*

19. *Le corps d'eau exige une autre respiration, un souffle qui ouvre la conscience du monde magique. Si tu apprends à respirer dans l'eau, tu réaliseras tout ce que tu entreprendras. Tous ceux qui s'approcheront de toi trouveront un être stable qui aura la force de les guider et de les soutenir dans leurs projets de vie.*

20. *Tu dois ensuite apprendre à respirer dans l'air, les éthers, là où vivent les êtres spirituels. C'est la sphère de Raphaël, le monde où tout est limpide, clair, léger et universel. Il n'y règne aucune confusion. C'est l'accord parfait avec l'intelligence supérieure qui peut venir à l'intérieur de toi, t'inspirer et te faire agir dans l'harmonie pour que tout soit conforme en toi, autour de toi et dans l'universel. Alors tout ce que tu fais entre dans une expansion croissante, large, grande, parce que tu as dépassé ta limitation aux corps de terre et d'eau. Ton activité d'homme est unie à un monde supérieur qui est en accord avec tous les mondes dans la grande harmonie.*

21. *Encore plus haut existe une autre sphère respiratoire dans laquelle ton souffle de vie peut entrer : celle du feu. En elle, non seulement tes projets se réalisent, mais ils deviennent des mondes en eux-mêmes dans lesquels une multitude d'êtres peuvent exister, vivre et respirer. Ton souffle devient un monde, une maison, une nourriture sacrée qui permet à tous les êtres d'y participer. L'homme devient une grande âme prenant part à la vie de toutes les âmes et à celle de l'esprit universel. Sa vie est impersonnelle, grande, unissant tous les mondes.*

22. *Apprends à respirer pour changer de monde.*

23. Père Raphaël, nous parles-tu ici d'exercices respiratoires ou ton enseignement porte-t-il sur une autre forme de respiration, un art subtil qui doit se développer à l'intérieur de nous ?

24. Il y a l'exercice et il y a la conscience qui naît de la pratique et de la discipline.

Mon enseignement concerne ces 2 aspects simultanément.

25. Le corps doit être placé dans le bonheur qui naît de la discipline. Il doit être le serviteur du Plus-Haut, le temple correctement aménagé pour accueillir l'esprit universel.

Le soleil peut alors se lever à l'orient du temple et son souffle peut entrer dans le corps pour illuminer les symboles et les écrits sacrés.

26. Pour le corps de terre, la respiration est liée à des rythmes. Tu dois respirer en harmonie avec la terre et avec les rythmes, la ronde du soleil. Pour cela, les levers et couchers du soleil sont des moments particulièrement importants, liés au chemin, au parcours, aux pas que l'homme fait sur la terre, à son orientation consciente et à sa respiration physique.

27. Le lever et le coucher du soleil peuvent te révéler ce secret : il y a un souffle qui va de l'orient vers l'occident : il te mènera vers la mort ; il y a un souffle qui va de l'occident vers l'orient : il te mènera vers la vie. L'occident est le temple de ton corps ; il doit recevoir le souffle du soleil levant.

28. Tu ne dois pas vivre pour ton corps et pour la mort ; tu dois cheminer vers ce qui ne meurt pas, vers ce qui est au-delà de la mort.

29. Lorsque tu entres dans le monde de l'eau, ce n'est plus seulement ton corps physique qui respire, car ton souffle est entré dans le monde de la magie. Tu respires des états d'âme, des forces, des influences. Tu deviens conscient de la réalité magique du monde qui t'entoure. Tu respires des pensées, des volontés, des impressions. C'est un monde vivant, caché derrière les apparences du corps, des paroles, des gestes.

Tu peux alors percevoir que ta respiration est liée à la précision de tes pensées, de tes paroles, de tes gestes. Tu t'ouvres à un langage universel. Si tu es bien préparé, tu passeras à travers les nombreuses illusions qu'il recèle et maîtriseras bien des domaines ; tu te feras comprendre et auras la capacité d'agir, d'éclairer, de guérir. C'est alors que tu pourras entrer dans la sphère suivante.

30. *Le monde de l'air-éther est celui de Raphaël. C'est le règne des grandes intelligences.*

Là, tout n'est que pure compréhension. C'est comme avoir appris un langage et commencer à le pratiquer : tout se met en ordre, tout fonctionne, les portes s'ouvrent et la communication grandit. Du petit, tu vas vers le grand, vers l'immensité, car ce nouveau langage est compris par l'univers entier et tu grandis. Grâce à lui, tu connais et tu es reconnu. Tu ne respires pas dans la limite de ta vision du monde, car tes yeux sont dans un échange avec un autre monde, là où règnent des intelligences supérieures, des sages, des Divinités. C'est le souffle des hauts sommets : tu respires dans l'immensité en ayant à tes pieds tous les points de vue.

31. *Parvenu à cela, ton souffle de vie peut entrer dans la sphère du feu divin. Là, l'homme n'existe plus. C'est l'état de méditation parfait, la concentration ultime, l'efficacité, la maîtrise du corps, du souffle, de la respiration. Tu maîtrises réellement ta vie et commences à devenir un créateur, à féconder des mondes de ce que tu es de toute éternité.*

32. *Voilà, mon fils, d'une façon pratique, comment un homme peut développer ses sphères respiratoires pour devenir un être authentique.*

CHAPITRE 3

LA NOURRITURE SUBTILE



Si ton corps physique a besoin d'un certain type d'alimentation pour être en bonne santé, ton âme a également besoin d'une nourriture qui lui convient pour se développer et vivre avec toi.

Croire que l'on peut s'épanouir et trouver l'harmonie en se contentant de nourrir le corps mortel est un non-sens, une aberration. Cette vision provient d'une ignorance profonde des lois de la vie et de la destinée.

Celui ou celle qui marche sur ce chemin avancera inévitablement vers la maladie et vers la souffrance inutile. Il fondera son existence sur le royaume de la poussière. Sans en avoir forcément conscience, il favorisera également l'émergence du chaos et de la grande bêtise autour de lui.

Une telle croyance – déracinée du bon sens et du réel – provient de la religion de la matière, qui considère que seule la partie visible des êtres existe.

Pourtant, les pensées sont invisibles.

Les sentiments, les ressentis, les émotions sont invisibles.

Les désirs, la volonté, les états d'âme et d'être sont invisibles.

En réalité, nous sommes des êtres invisibles revêtus d'un corps de chair.

La partie visible de notre être sera conduite au recyclage.

Le véritable trésor se trouve au-delà du visible.

Le Maître Jésus effleura cette science par la parabole suivante :

*« Amassez des trésors dans le ciel,
là où les vers et la rouille ne détruisent point,
là où les voleurs ne percent ni ne dérobent. »*

Celui qui nourrit exclusivement le mortel en lui ne récoltera rien d'autre que la mort.

Celui qui nourrit l'immortel en lui se construira un autre corps, plus grand que la mort.

Les portes des 5 sens

Dans notre vie quotidienne et par les portes de nos 5 sens, nous laissons en permanence entrer en nous des images, des sons, des odeurs, des saveurs et de multiples perceptions tactiles.

Pour la tradition essénienne, ces manifestations sensibles sont vivantes et agissantes. Elles sont une nourriture subtile pour différents aspects de notre être et pour différents mondes en nous.

Peut-être as-tu pu remarquer que certaines images éveillent l'harmonie, la clarté, la beauté, les vertus et les hautes pensées à l'intérieur de toi, tandis que d'autres te conduisent vers l'opposé. Ces dernières alimentent les contre-vertus et la grossièreté et les font grandir en toi.

Si tu contemples un jardin fleuri, un paysage de montagne ou un ciel étoilé, tu n'inviteras pas les mêmes influences à l'intérieur de toi que si tu regardes un film de guerre hollywoodien, certaines scènes de violence à la télévision ou un défilé de mode.

Cet exemple lié à la vue vaut aussi pour la nature des musiques, des sons, des odeurs, des parfums, et de toutes les stimulations extérieures que tu accueilles dans ta vie.

Comprends que derrière chacune de ces stimulations se tiennent des influences vivantes, des êtres invisibles, des mondes qui te nourrissent subtilement.

La grande question est : quelle est la nature de la subtilité qu'ils nourrissent en toi ?

Alimentent-ils la présence du mortel, de ce qui est voué au recyclage ? Attisent-ils les désirs du corps physique, font-ils grandir la soif d'existence et d'expériences du moi fabriqué ? Ou nourrissent-ils les grandes vertus de la Lumière, la conscience, le germe de l'immortalité qui se tient dans le profond de ton être ?

Ton intérêt pour une chose, quelle que soit sa nature, tisse toujours un lien avec le monde qui la sous-tend et nourrit ce monde à l'intérieur de toi.

Bien entendu, il ne faut pas entrer dans la crispation et décider de ne plus rien regarder, d'ignorer le monde des hommes et de se couper de la civilisation actuelle. Les Esséniens sont aussi appelés « les thérapeutes » et ne fuient pas la réalité de leur environnement.

Il est juste demandé de s'éveiller, de devenir conscient des influences qui nous gouvernent et d'avancer sur le chemin du milieu – ce chemin qui conduit à équilibrer les deux pôles de la vie et à les mettre à leur juste place.

Un pèlerin de la Lumière s'efforce de ne pas nourrir le sombre dans sa vie et de limiter ce qui favorise l'emprise du moi mortel. Il essaie d'augmenter ce qui nourrit les vertus sacrées, ce qui fait croître la semence divine à l'intérieur de lui.

Prends aussi conscience que la manière dont tu regardes un évènement, un être, ce qui t'entoure, te relie à certaines forces et nourrit un monde spécifique en toi.

Si en toute chose et en toutes circonstances tu sais rester dans la neutralité intérieure, te concentrer sur la sagesse, sur les vertus pour les faire apparaître ; si tu sais voir ce qui doit être transformé, guéri, mais que tu sais aussi contempler Dieu en l'autre, alors, c'est au monde de la sublimation de la vie que tu donneras ton énergie, c'est lui que tu nourriras et contribueras à enfanter sur la Terre.

Tu deviendras créateur de beauté.

À ce propos : autrefois, les arts étaient considérés comme sacrés, initiatiques et au service de la religion. Leur mission était de faire apparaître l'harmonie, la beauté et les vertus de l'équilibre, de l'ordre parfait, cachés derrière le décor du monde.

Celui qui se laissait toucher par une œuvre inspirée par les vertus nourrissait en lui le germe de la grande harmonie, le lien avec l'ordre céleste.

Cette dimension de l'art peut être retrouvée dans la Nation Essénienne.

L'élaboration du corps de Lumière

Un Essénien est un homme, une femme, qui marche à la rencontre de son âme.

L'âme immortelle est l'épouse de Dieu. Elle est le non-né de notre être. Elle peut être comparée à un rayon du Soleil des origines, qui s'individualise, tout en restant éternellement uni au Père, à la Source dont il émane.

Dans la religion chrétienne originelle, cette âme de Lumière, cet être solaire était appelé « Christ ».

La véritable destinée de chaque être humain sur la Terre est de rencontrer cette part immortelle de lui-même, de s'unir à elle et de l'incarner. Cette merveille, cette splendeur ineffable est représentée dans notre tradition sainte par la statue de la Lumière. Elle est le symbole vivant de l'homme voulu par Dieu et constitue, en tant qu'objet rituel, une ancre pour le monde divin.

La statue de la Lumière est un mystère. Elle est l'unification des mondes, l'océan de Dieu qui vient animer la matière pour y instaurer son règne, ses œuvres et sa bénédiction jusque dans la pierre.

Le Maître Jésus disait à ses disciples :

« Ne savez-vous pas que vous êtes des Dieux ? »

Les hommes ont oublié leur origine divine car il existe une totale incompatibilité vibratoire entre le monde de la matière et celui de l'âme immortelle. Habituellement, cette âme de Lumière ne peut s'approcher du corps physique et du moi psychologique.

Pour qu'elle puisse rencontrer un individu, il faut que celui-ci ait élaboré en lui un autre corps : « le corps de Lumière » ou « corps d'immortalité ». Ce nouveau corps, conçu dans une matière beaucoup plus subtile que le corps physique et bien plus proche de l'âme, devient alors une coupe pour cette dernière – une coupe sur laquelle elle pourra se poser – ou, pour prendre une autre image, un véhicule qu'elle pourra conduire.

L'une des missions de la Nation Essénienne est de former ce corps de Lumière à l'intérieur de l'étudiant sincère.

Le placenta magique

L'Archange Gabriel nous enseigne que l'eau subtile, aurique, qui nous entoure – teintée de toutes les influences qui nous fécondent et nous animent : les pensées, les sons, les images, les sentiments, les désirs, les atmosphères, etc. – est un placenta. Selon sa nature, ce placenta peut engendrer l'homme mortel ou l'homme voulu par Dieu.

Si ce placenta est entièrement constitué des influences, de la culture, des vibrations et de la magie du monde ordinaire, il engendre l'homme que l'on connaît, ni plus ni moins. Il élabore le moi psychologique, la personnalité fabriquée dont la finalité est le recyclage.

L'homme, la femme qui en découlent sont simplement le fruit d'une éducation, d'une culture, d'une tradition mortes. Ils ne pourront pas réellement vivre avec leur âme ni communiquer avec elle et, tout au plus, auront-ils de temps en temps un éclair de lucidité ou recevront-ils une inspiration qui se posera furtivement sur eux, grâce à une vertu qui les aura visités.

Ils chemineront d'incarnations en incarnations en créant continuellement de nouvelles dettes en raison de leur inconscience et de leur méconnaissance des lois de la vie. Au fil de chaque existence, ils dilapideront leur capital présent pour payer les dettes qu'ils auront contractées précédemment.

Ce processus est celui qui enchaîne l'homme à la roue perpétuelle de l'oubli, de la souffrance, et qui l'incite à refaire sans cesse les mêmes erreurs sans évolution réelle. Le Bouddha l'appelait « la Roue du Samsara ».

En revanche, si ce placenta magique est constitué par la tradition de la Lumière, il devient libérateur. Il peut engendrer l'homme second, le corps d'immortalité, l'homme-Angé sur la Terre, l'Essénien.

La pratique qui engendre ce processus est constituée des :

- 4 fondamentaux : l'Étude, la Dévotion, les Rites et l'Œuvre
- Arcanas, chants et danses sacrés
- Formations esséniennes.

Le champ de vie généré par le travail et la présence de l'ensemble des élèves, des prêtres et des vestales, des parents de la Lumière – reliés à l'alliance divine – est fondamental. Il alimente ce placenta de manière particulièrement puissante. Il est le véritable sang du Christ, caché, ésotérique. Il est le liquide amniotique qui alimente le nouveau corps en devenir.

Celui ou celle qui chemine sur le sentier de l'initiation essénienne nourrit ce corps de Lumière autour de lui et en lui par sa pratique. Il se transforme progressivement et se prépare à enfanter son âme sur la Terre.

Il devient comme la vierge Marie, consacrée à donner naissance à la Lumière, à la grande bénédiction pour tous les êtres.

Le corps physique et le moi mortel sont une simple chrysalide pour l'homme-chenille qui doit devenir l'homme-papillon, l'homme-Ange. Le corps physique et le moi mortel sont simplement le placenta qui doit permettre d'enfanter Dieu sur la Terre.

Nourrir la Lumière

Prends conscience que les vertus de la Lumière nourrissent les Anges. Elles le font de la même manière que le pollen des fleurs nourrit les papillons. Si tu veux qu'un Ange – qui est le lien avec ta conscience supérieure ou ton âme immortelle – s'approche de toi, tu dois lui offrir ce qu'il aime, ce qui l'attire.

Si tu ne nourris que le moi mortel et le monde des hommes, tu seras parfaitement intégré dans ce monde, mais également digéré par lui. Tu embrasseras sa destinée car tu feras partie de lui. Si tu t'éveilles, tu verras que ce corps et le monde qui lui est associé ne sont pas ta véritable maison, ta véritable patrie. Tu verras que s'ils dirigent ta vie, ils te conduiront vers le mensonge, vers ce qui n'est pas toi.

« Soyez dans le monde, mais ne soyez pas du monde » conseillait le Maître Jésus.

Par contre, si tu parviens à nourrir un Ange par ta vie, par tes pensées, tes sentiments, tes émanations, tu seras progressivement intégré à son corps de lumière.

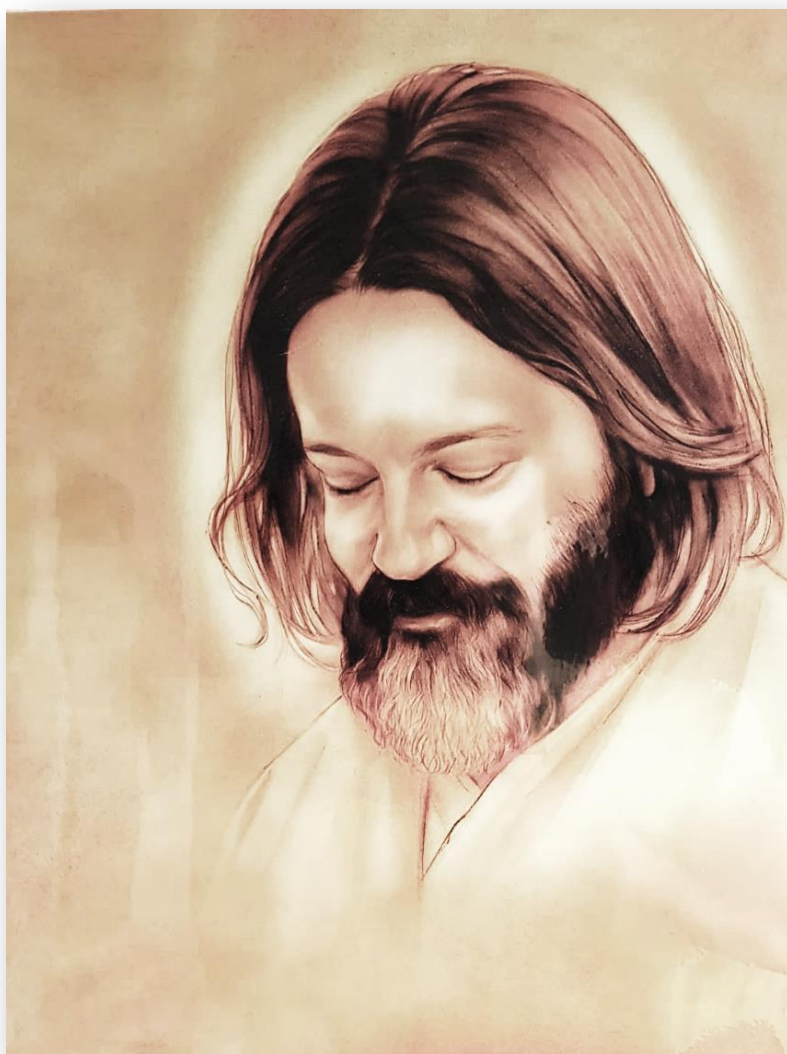
Ce corps de lumière n'est autre qu'un aspect de toi-même dans un monde supérieur.

De la même manière, si tu parviens à nourrir le corps de Dieu sur la Terre, c'est-à-dire la Nation Essénienne et son Alliance, la Tradition immortelle – qui est le corps de manifestation du Christ, de Dieu la Lumière dans le monde des formes – tu seras également intégré à ce corps.

Et encore une fois, ce dernier n'est autre qu'un aspect de ton propre corps en union avec ton âme et avec la Divinité Une.

Ce sont là de profonds mystères que tu ne peux réellement découvrir et comprendre qu'avec la pratique et l'expérience directe.

Nous te souhaitons force, courage et inspirations dans ton cheminement à la découverte de l'être véritable que tu es éternellement.



Olivier Manitarà

Gratitude



C'est avec une infinie gratitude
que nous dédions ce cours de l'Ecole Essénienne
à celui qui en est l'inspirateur et le père fondateur,
notre maître bien-aimé, Olivier Manitarà.
A travers lui, nous remercions tous les êtres,
visibles et invisibles,
qui constituent l'Alliance de Lumière de la Nation Essénienne,
et qui ont permis la réalisation de cette œuvre grandiose :
les pierres,
les plantes,
les animaux,
tous les grands Maîtres et leurs élèves,
les Anges,
les Archanges,
les Dieux,
et le grand mystère du Père et de la Mère,
nos divins Parents.

Merci.



Ce document appartient à

L'ÉCOLE ESSÉNIENNE



Pour en savoir plus
ecole-essenienne.world

pour contacter l'école
info@ecole-essenienne.world



Les Esséniens se considèrent comme des êtres humains parmi d'autres êtres humains, dans le grand respect de toutes les différences.

Simplement, ils ont décidé de ne pas accepter comme une fatalité le monde qui cherche aujourd'hui à imposer un mode de pensée unique, et à transformer l'homme en un simple consommateur et profiteur de la vie.

Sans reproche, sans guerre ni rejet de ce monde qu'ils respectent, les Esséniens s'organisent en corps de nation, comme un peuple d'âmes dans tous les peuples pour faire apparaître un nouveau monde dans le monde : une nouvelle culture, une nouvelle religion et façon de voir le monde, une nouvelle économie et un nouvel art de vivre, en parfaite harmonie avec les mondes de la Mère et les mondes supérieurs du Père.

Au sein de l'Ecole Essénienne et de ses 7 étapes-écoles, l'école du cœur constitue la 1^{ère} porte et la 1^{ère} étape, celle qui ouvre l'accès à un enseignement libérateur, rare, précieux et d'une richesse infinie pour tous les chercheurs authentiques. C'est le chemin du cœur, qui est un chemin de dignité, de beauté, de grandeur, de royauté, et aussi d'humilité, de respect, de douceur, d'harmonie et de paix. C'est le grand chemin de la guérison, du pardon et de la réconciliation des mondes.

« Bienheureux celui qui a les yeux pour voir le trésor de Dieu là où il est, car il rencontrera la splendeur et la merveille, ici-bas comme dans l'au-delà. »