

Fondé sur les enseignements de
OLIVIER MANITARA

LA MÉDITATION

École du cœur - Cours 11



ÉCOLE ÉSENNIENNE

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

Dépôt légal :
École Essénienne - Bourg-Dessous 31 - 1088 Ropraz VD - SUISSE
ecole-essenienne.world
info@ecole-essenienne.world



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

Rédaction : Sara Devantéry

Graphisme : Stéphane Despouy

Selecture/correction : Caroline Ehret et Isabelle Dobby

Mise en page : Sonia Ratel et Sara Devantéry

Coordination : Sara Devantéry

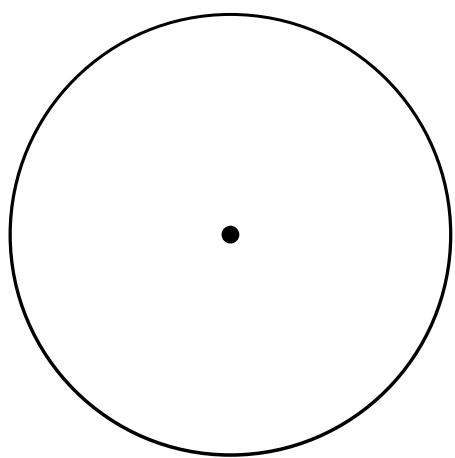
également un grand merci à

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 11

LA MÉDITATION



Table des matières

| | |
|--|-----------|
| INTRODUCTION | 1 |
| Le retour vers le centre | 3 |
| L'affinité | 4 |
| Notre vraie nature | 4 |
| Chapitre 1 LES 4 PHASES DE LA MÉDITATION | 7 |
| Les 4 phases de la méditation | 7 |
| L'éveil | 9 |
| L'observation | 11 |
| L'inspiration | 12 |
| L'illumination | 12 |
| Chapitre 2 LA BASE, IMMOBILISER LE CORPS DE TERRE | 14 |
| Intention de la posture | 15 |
| La pratique : poser le corps | 16 |
| Les douleurs | 18 |
| Le regard | 18 |
| La bouche | 20 |
| Les mains | 20 |
| État d'être | 21 |
| Chapitre 3 ENTRER DANS LE CORPS D'EAU | 22 |
| Les pensées et les états d'âme | 24 |
| L'équilibre délicat | 26 |
| Les expériences | 26 |
| Chapitre 4 DIFFÉRENTES MÉTHODES | 28 |
| Méthode 1 : observer la respiration | 28 |
| Méthode 2 : Utiliser un objet | 29 |

| | |
|--|-----------|
| Méthode 3 : Méditation guidée | 30 |
| Méthode 4 : Méditer des textes sacrés | 30 |
| Les Mantras | 31 |
| Le OM | 32 |
| La méthode de base porte toutes les autres | 33 |
| Chapitre 5 L'ARCHANGE RAPHAËL TEMPLE DE LA MÉDITATION | 35 |
| Chapitre 6 MÉditions | 41 |
| Méditation n°1 Méditation du calme serein | 41 |
| Méditation 2 Les 3 centres du Calme, de l'Harmonie et de la Clarté | 44 |
| Méditation 3 Méditation de l'aigle | 48 |
| Chapitre 7 CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE À LA MÉDITATION | 51 |
| CONCLUSION | 53 |

INTRODUCTION



« *La grande clé de la vie, c'est la Mère, c'est le calme. Quoi que tu fasses dans ta vie, tu dois te poser sur le sol et te calmer. Tu dois être détendu ; tu dois apprendre à maîtriser ton corps pendant au moins vingt minutes dans l'immobilité totale. C'est un enseignement qui nous a été donné par le Bouddha même s'il ne l'a pas donné aussi clairement. Tu dois vraiment être détendu et accepter beaucoup de choses dans la vie parce que si tu ne les acceptes pas, la vie te les fera accepter. Elle te redressera, car elle est d'une sagesse et d'une intelligence supérieures. La vie nous parle. Le monde entier nous enseigne. Tout est sage et tout est intelligent, mais tu peux être à côté de la vie comme tu peux être à côté de toi.* »¹

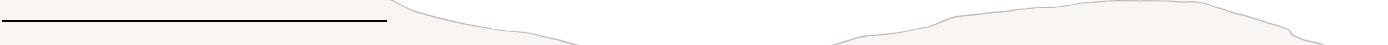
« *La méditation commence toujours par l'Amour. L'Amour reste la clé de la relaxation et, donc, de la force de l'esprit dans l'âme de l'homme qui s'éveille à la véritable existence.* »²

La méditation est un état d'être naturel et simple dont nous nous sommes éloignés au fil du temps et de nos vies successives.

Dans notre culture, on ne nous apprend pas, dès notre plus jeune âge, à méditer. De nos jours, la méditation est un peu perçue comme un loisir pour beaucoup... mais c'est bien plus que cela...

La méditation c'est un art de vivre, elle est la dignité de l'homme qui le conduit à penser par lui-même.

Pourquoi vivons-nous ce que nous vivons ? Parce que l'homme ne médite plus. S'il méditait il ne laisserait pas les choses être ainsi, il ne serait pas manipulable, asservissable.



¹ Voir La prophétie du Bouddha, Olivier Manitara, Éditions Essénia

² Voir La Méditation, chemin de l'intérieurité, Olivier Manitara, éditions Quebecor

Si nous prenons le temps de nous poser et de réfléchir à cela, de suivre le fil de l'évolution humaine, nous pouvons observer que l'homme a abdiqué son pouvoir créateur et qu'il l'a remis entre les mains d'êtres qui décident pour lui. Il est pris en charge et tout doucement il perd toute dignité, toute royauté intérieure, tout pouvoir de dire oui et non.

Plus nous vivons comme nous le faisons, moins nous arrivons à nous extraire de l'âme groupe pour pouvoir entrer en notre centre. Si nous abdiquons notre capacité à prendre du recul, nous perdons la richesse de nous individualiser, d'être conscients et d'avoir le discernement.

La méditation est une nécessité, car c'est précisément ce qui nous permet de retrouver notre dignité et de la conserver. Elle nous offre de comprendre qu'être responsable de notre vie est une richesse. La méditation c'est une hygiène de vie.



Le retour vers le centre

Le sens de la méditation est de tout poser à l'intérieur de soi et de se couper de tout ce qui veut nous éloigner de notre centre. C'est apprendre à se retirer à l'intérieur de soi en le lieu le plus précieux de notre être.

On a donné aux Esséniens plusieurs noms. L'un d'eux est « fils de la solitude », non pas parce qu'ils étaient des êtres solitaires. Qu'est-ce que la solitude ? Dans ce mot solitude il y a le mot sola, le soleil, être à l'intérieur de soi avec le soleil... C'est une recherche d'équilibre entre ce qui est vécu dans la collectivité et ce que l'on vit lorsque l'on se retire en soi, en ce lieu où l'on se recentre, en lequel on fait le point. Le point c'est le centre et c'est en ce point que nous pouvons éveiller le noyau solaire qui peut nous illuminer et illuminer notre vie...

Si nous observons la nature, c'est une méditante.... Tout dans la nature est posé sur le calme, même le plus gros des orages. Si nous concentrons notre attention sur elle, nous nous rendons compte alors que derrière chaque bruit, chaque mouvement, chaque chant d'oiseau, chaque branche qui danse dans le vent, la pluie qui tombe, l'orage qui gronde, tout est posé sur le calme.

C'est pareil pour nous mais nous ne le savons plus. Nous ne portons plus notre attention sur le calme qui réside en les profondeurs de notre être car nous vivons les sens tournés vers l'extérieur et toutes les stimulations de la vie quotidienne, étant constamment au service de ce monde qui nous en demande toujours plus et qui nous maintient dans la périphérie de notre être.

Pourtant, lorsque nous entrons dans la pratique de la méditation, lorsque nous apprenons à apprivoiser le silence, nous prenons conscience que notre existence est posée sur le grand calme cosmique en lequel s'exprime l'Amour de Dieu dans son essence pure et dans son omniprésence.

Pour beaucoup ce calme c'est le rien, et cela fait peur. Car dans ce silence s'exprime alors la réalité de ce que nous avons peine à maîtriser, voire que nous ne maîtrisons pas du tout. Le silence pour certains peut être assourdissant de toutes les pensées, qui non maîtrisées, s'expriment dans un ordre anarchique à l'intérieur de nous... On préfère alors le bruit extérieur qui vient comme équilibrer ce bruit intérieur. Tout recherche l'équilibre...

L'affinité

Nous attirons à nous ce que nous sommes à l'intérieur de nous. C'est la loi d'affinité. Ce vers quoi nous allons tourner notre attention va alors définir ce que nous attirons et ce avec quoi nous vivons.

Porter l'attention sur quelque chose c'est établir un lien. Ce lien devient alors un chemin qui permet au monde que l'on attire à soi d'entrer dans notre maison et si nous sommes inconscients et dans la non-maîtrise, ces mondes vont jusqu'à nous posséder et nous déposséder de nos trésors.

La splendeur de la méditation réside en ce fait que plus nous pratiquons plus nous entrons dans ce grand calme qui réside derrière toute manifestation et en lequel évoluent les hautes sphères de l'esprit. Faire apparaître ce calme à l'intérieur de soi, c'est alors attirer par affinité ces hautes sphères qui peuvent venir vivre en nous et répandre en notre être un parfum de félicité, un état d'harmonie, un état de clarté et un état de calme permanent quoi que nous vivions.

Si nous observons notre quotidien nous aspirons sans cesse à vivre ces trois états qui sont des états qui par nature font partie de notre être.

Notre vraie nature

La méditation réside en cet art d'arriver à placer le corps dans la maîtrise et dans un état intérieur totalement libéré de toute influence extérieure.

Lorsque le corps est placé dans la posture juste et qu'à force de pratique il devient totalement immobile et calme, nous retrouvons petit à petit notre vraie nature. Notre âme peut alors vivre en le temple intérieur qui lui est destiné, le temple du cœur.

Puis avec le temps, le calme devient permanent, même si nous nous activons. Il devient un corps de calme que l'on se fait et comme le calme serein porte l'univers, notre calme intérieur nous porte.

Peut-être avez-vous déjà remarqué ce que dégage les êtres portés par ce calme en toute circonstance. Ce sont des êtres stables, constants, rassurants, il se dégage d'eux ce que l'on ressent de la force des montagnes. Ils nous inspirent confiance.

Commencer à méditer c'est entrer dans le monde de la conscience. La première chose qui se passe c'est que nous devenons les observateurs de ce qui nous habite, de notre état intérieur. Nous portons notre attention sur nous-mêmes, tournons nos sens vers l'intérieur, l'eau de l'énergie que nous mettons en mouvement va naturellement couler vers notre intérieurité. Elle va alors rencontrer toutes les embûches et les barrages posés sur notre chemin, posés en nous et qui nous éloignent de notre vraie nature.

À force de patience, de concentration, de persévérance, cette rivière va petit à petit tracer un chemin qui va relier notre conscience à notre temple qui siège au centre du cœur.

La méditation va alors devenir cet instant précieux en lequel nous allons arroser la terre de ce temple.

Lorsque nous nous faisons un « corps » de méditation, le mal n'existe plus, ni la guerre. Tout est harmonie et équilibre. C'est le chemin de la réalisation de la paix en soi.

En somme, lorsque nous touchons notre centre intérieur, plus rien n'est rejeté car nous pouvons observer le monde du point de vue du regard de la Sagesse et de cette paix réalisée. En ce lieu intérieur, nous entrons à l'écoute du savoir qui ne s'apprend pas. C'est la rencontre ultime avec notre être véritable et non plus de cette partie de nous qui s'agit dans la périphérie de notre être.

« Tout homme venant en ce monde, vivant en n'importe quel peuple, pays, tradition, religion, possède enfouie en lui une vie intérieure. C'est un point commun à toute l'humanité et à toute la terre. C'est un trésor car il faut enfin reconnaître que tout ce qui est bien, beau et bon sur la terre vient de l'esprit à travers la vie intérieure.

Le malheur vient toujours d'une vie exclusivement tournée vers l'extérieur car c'est le monde de la mort qui se tient là pour capturer l'âme. Ce monde n'est pas négatif en soi, mais il doit être équilibré par un monde intérieur riche et vivant.

Tout comme la terre, l'eau, l'air, le feu et la lumière, la méditation est un bien commun à l'humanité car elle indique à l'homme le chemin de l'éveil individuel dans son intérieurité sacrée. Là, l'homme peut reprendre contact avec ce qu'il est de toute éternité et apprendre à vivre et à se manifester à partir de son âme fécondée par l'esprit divin et non par un corps mortel et par un monde extérieur limité. »³

Olivier Manitara



³ « La Méditation, chemin de l'intérieurité, La communion avec la conscience supérieure », Olivier Manitara, Editions Québecor

CHAPITRE 1

LES 4 PHASES DE LA MÉDITATION



Les 4 phases de la méditation

La méthode n'est qu'un moyen et non la méditation elle-même. C'est en utilisant la méthode avec habileté que nous parvenons à la perfection de cet état pur de présence totale qu'est la méditation authentique. La méditation authentique devient alors un état d'être permanent en lequel le monde des vertus se pose et fleurit.

La méthode de la méditation se déroule en plusieurs phases, c'est un art qui vise à se structurer, à apprendre à gravir les étages de notre être en les maîtrisant.

C'est comme gravir une montagne, on part du bas, là où le monde est agité et petit à petit, on monte, on s'éloigne du bruit, on entre dans des sphères de plus en plus élevées, silencieuses et calmes, pour enfin atteindre le sommet, la maison de l'Esprit.

L'homme est constitué d'une partie visible, le corps physique, et d'une partie invisible : trois centres d'intelligence que sont **la pensée, le cœur et la volonté**.

L'immobilité du corps, base de la méditation, permet d'entrer dans l'immobilité de ces 3 centres d'intelligence.

- L'immobilité de la volonté, de ses désirs, s'appelle **le calme serein**
- L'immobilité du cœur, dans les sentiments, s'appelle **l'Harmonie**
- L'immobilité de la pensée s'appelle **la clarté**

Le calme serein, l'harmonie et la clarté sont trois états de base fondamentaux de la méditation, ils sont la terre de nos trois centres d'intelligence, la volonté, les sentiments, la pensée.

Volonté stable,
maîtrisée



Calme serein

Sentiments
harmonieux, posés



Harmonie

Pensée claire



Clarté

« Grand calme omniprésent, tu me soutiens
et prends soin de Dieu en moi.

Harmonie des mondes, tu nourris en moi
ce qui est éternellement sacré.

Grand silence omniprésent, tu es la terre de toute pensée,
de toute parole,
tu me conduis vers l'autre rive de la vie. »

Olivier Manitara, extrait de la prière 104

Les quatre phases de la méditation sont :

- L'éveil
- L'observation,
- L'inspiration
- L'illumination

Ces quatre phases correspondent aux quatre visages de Dieu qui sont la Terre, l'Eau, l'Air et le Feu, les quatre éléments qui constituent notre corps et le monde dans lequel nous vivons. Ainsi nous sommes constitués d'un corps de Terre, d'un corps d'Eau, d'un corps d'Air et d'un corps de Feu.

L'éveil

Offrir au corps l'immobilité,
qui est pour lui un bonheur et une source d'apaisement

La première phase est l'éveil qui vient en s'asseyant sur la Terre avec amour.

Nous unissons la terre de notre corps à la terre qui nous porte.

Nous laissons l'énergie se tourner vers l'intérieur par l'immobilité. Cette phase est liée au respect avec lequel il faut s'asseoir sur la Terre. Là, nous nous éveillons au monde invisible en nous et dans la nature. Dans ce monde nous pouvons nous unir à la Sagesse éternelle.

La terre c'est la Mère qui nous porte, l'école de Sagesse qui nous révèle les mystères du Père et de son Amour. Si nous avons confiance en elle et que nous nous mettons à son écoute, elle nous dira comment inviter le calme dans notre monde intérieur et elle enlèvera de nous beaucoup de soucis et d'épreuves inutiles.

Par elle, nous nous éveillerons à une dimension de nous-mêmes à laquelle nous aspirons. Tout ce que nous cherchons, souvent dans la périphérie de notre être, c'est en nous posant sur la Mère que nous commencerons vraiment à le trouver.

Lorsque nous posons notre corps de terre sur la terre, nous établissons le lien qui permet à la Mère terre de communiquer avec nous.

- Elle nous enseignera que ce ne sont pas les pensées qu'il faut contrôler mais notre corps.
- Elle nous enseignera que notre corps est une merveille et qu'en lui le divin se révèle comme il se révèle en elle.
- Elle nous enseignera tout ce que la science ne peut nous enseigner et qui est relié à une intelligence supérieure.
- Ce qu'elle nous enseignera, ce n'est que par le calme, le silence et la patience que nous pourrons l'entendre et le comprendre.

Rappelez-vous l'histoire de cet homme qui a été appelé « Bouddha ». Il était le roi et un jour, il a décidé de retourner dans les bras de sa Mère, jusqu'à trouver l'illumination, en abandonnant tout ce qu'il avait.

Psaume 223, Verset 1, Evangile du Gabriel
« La clé du Bouddha pour sortir de la souffrance »



L'observation

Offrir la vertu du calme à l'énergie qui habite le corps, que l'on peut également appeler la « force du désir » ou la volonté, bien souvent inconsciente en l'homme.

De l'éveil naît l'observation, la deuxième phase, liée à L'Eau. Posé sur la terre, tu peux t'observer toi-même.

Tu prends conscience de tout ce qui vit dans ton corps d'eau, c'est en ce corps que vivent tes pensées, tes émotions, tes sentiments. Ce monde est celui des causes à effets. Dans le calme tu acceptes ce que tu es, les événements positifs et négatifs de ta vie, de ton karma, sans jugement. L'acceptation qui naît de l'observation impersonnelle des lois qui gouvernent la vie et de la Sagesse cachée est une grande clé.

S'observer avec bienveillance, dans le non jugement, nous offre aussi de poser un nouveau regard sur soi. En général, nous nous observons dans une forme d'agitation ou de réactivité qui engendre de la culpabilité. La culpabilité nous enferme alors dans une vision de nous-mêmes où l'on peut difficilement poser un regard d'amour sur soi.

« Posé sur la Mère Terre, dans le silence et le calme,
le regard que tu poses sur toi
peut alors être celui d'une mère aimante
qui ne porte ni jugement, ni reproche. »

L'inspiration

Offrir au cœur, à la sphère des sentiments,
la grande vertu de l'harmonie en contactant son âme,
qui habite dans ce lieu sacré du sanctuaire du cœur.

L'inspiration constitue la troisième phase, elle est liée à l'Air. Elle apparaît lorsque l'observation et l'acceptation sont parfaites.

Le méditant a observé sa nature inférieure dans le visible et l'invisible. Il comprend que des lois gouvernent la création de cette nature et qu'il existe aussi une nature supérieure en lui et autour de lui. Il comprend qu'il doit développer une nouvelle façon de regarder, de penser, de sentir, de goûter, de bouger, de vivre. Il accède à une lumière mystique que l'on nomme la gnose, ou connaissance directe.

Il sait qu'il fait partie d'un tout et n'en est en rien séparé. Il comprend que tout est perfection, que le bien et le mal sont deux forces par lesquelles il doit éveiller sa nature profonde et divine.

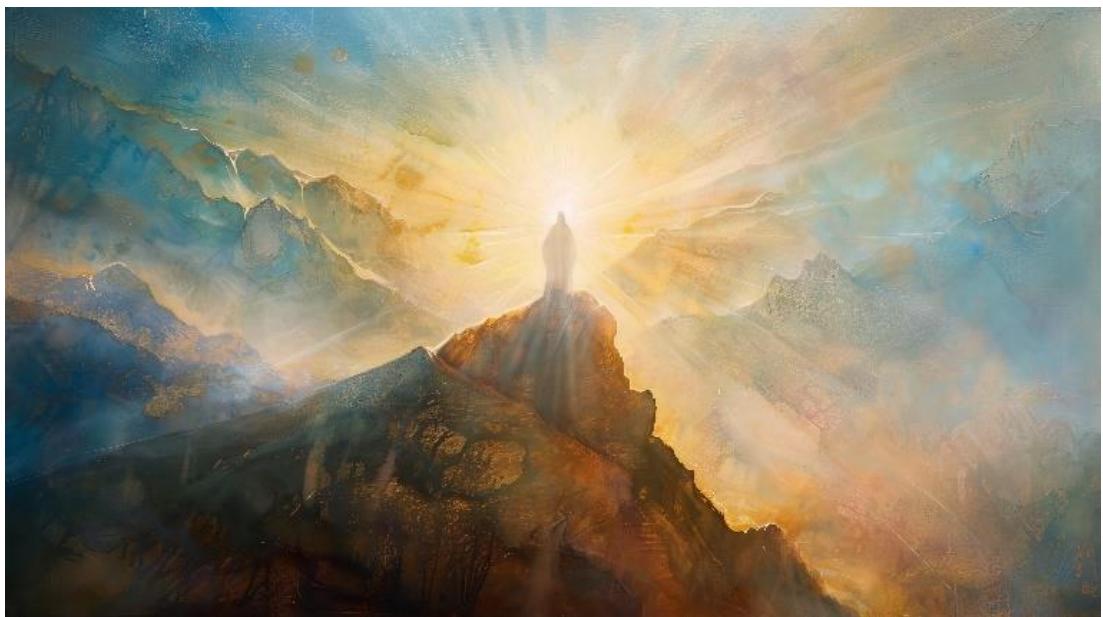
L'illumination

Offrir la clarté à la pensée, qui est sa nourriture suprême, ce qui l'élève, l'ennoblit et lui permet d'aller chercher les pensées lumineuses venant des régions les plus hautes et les plus pures de l'Esprit, dans le royaume de l'Archange Raphaël.

L'illumination est l'étape ultime, la quatrième phase, elle est liée au Feu, à l'Esprit, au sommet de la montagne.

Elle est le fruit des trois autres phases. Le moi divin, éternel, peut se manifester dans le corps. Cette quatrième phase est très difficile à atteindre car il y a une grande résistance en l'Homme et autour de l'Homme. Dans cette phase le méditant se tient dans la conscience pure de l'Esprit, il acquiert la force créatrice qui peut faire apparaître le nouveau. Jésus avait réalisé cette phase à la perfection, c'est très rare.

Les 4 phases de la méditation sont liées à la maîtrise des 4 corps et des 4 éléments en soi pour finalement activer le 5ème élément qui est le mystère de la présence de Dieu et de l'être véritable en soi.



Ci-après, nous allons aborder plus en détail les deux premières phases de la méditation, celles de poser le corps de terre et le corps d'eau, phases essentielles pour pouvoir atteindre l'inspiration et l'illumination.

CHAPITRE 2

LA BASE, IMMOBILISER LE CORPS DE TERRE



Le principe de base de la méditation est la maîtrise du corps physique, le corps de Terre. Seulement par cette maîtrise, il est alors possible d'entrer dans le monde subtil du corps d'eau, de la sphère de nos pensées, de nos sentiments et émotions.

L'état de base nous apprend à nous unir consciemment avec l'être du calme, de l'harmonie et de la clarté.

Il faut apprendre à se poser sur le sol avec amour,
puis à entrer dans le mystère à l'intérieur de soi
en plaçant progressivement le corps physique dans le silence
et la maîtrise du corps physique,
puis l'énergie qui anime le corps, la sphère du cœur et des sentiments
et enfin, la pensée.

Il est impossible de faire naître une stabilité des sens et des organes dans un corps physique non maîtrisé, ni stabilité. En règle générale, il faut environ 20 minutes pour stabiliser notre corps.

Dans un premier temps, il s'agit donc de se concentrer uniquement sur l'immobilité du corps physique : d'abord 5 minutes, puis 10, puis 15, jusqu'à atteindre le seuil des 20 minutes à partir duquel peuvent s'ouvrir de nouvelles perspectives dans l'expérience de la méditation.

Pour tous ceux d'entre vous qui sont plutôt novices dans la pratique de la méditation mais aussi pour les autres, vous pouvez commencer par vous entraîner avec ou sans support audio, selon votre convenance. La méditation proposée au chapitre 5 et en audio dans les compléments du cours, peut être une aide pour commencer à entrer dans la pratique.

Dans la pratique de la méditation, le calme doit s'installer dans le corps. Cela s'appelle l'immobilité parfaite à travers la posture. Les diverses traditions méditatives ont parlé abondamment de la posture. Le choix de la posture n'est pas primordial. Ce qui est important, c'est que le dos soit le plus droit possible et que le corps soit dans le confort, la relaxation, le bien-être. On pourra alors soit s'asseoir sur un banc ou un coussin de méditation, ou sur une chaise.

La méditation n'est pas une torture, ni une séance de gymnastique. La meilleure posture est celle qui te convient, celle dans laquelle tu te sens le mieux et avec laquelle tu obtiens les meilleurs résultats.

La méditation s'élève naturellement lorsque la posture et l'attitude sont inspirées. En effet, un état d'esprit calme et motivé par l'intention d'atteindre le but, influencera grandement sur la position et permettra de maintenir la posture plus naturellement et sans effort. L'attitude corporelle doit être unie à la confiance qui naît de ce que tu désires réaliser.

Ta posture doit être aussi stable que la colonne d'un temple, ou que celle d'un rocher sur lequel viennent se jeter les vagues, calme et imperturbable. Ta vision devient une vision intérieure, elle est l'ensemble de ce que tu comprends de la nature de l'Esprit. Elle inspire ta posture.

Intention de la posture

En nous posant sur la Mère pour faire l'expérience de la méditation, dans une tradition vivante, une héritage sacrée, nous nous tenons dans le corps de tous ceux qui ont médité avant nous, nous pouvons nous placer conscientement dans le corps du Bouddha. Nous ne méditons pas seulement pour nous, mais en portant à l'intérieur de nous tous les règnes et tous les êtres, ainsi notre acte prend une dimension universelle et un caractère sacré et impersonnel, nous invitons ainsi les règnes de la Mère, les minéraux, les végétaux et les animaux, à se joindre à nous.

Par le silence, la respiration douce et tranquille, l'immobilité, une sensation de paix emplit le corps. Le centre de la volonté devient calme, tous les désirs, toutes les intentions se posent, se dissolvent.

La Mère Terre nous offre toutes les conditions pour réaliser ce travail, elle nous permet à la fois de trouver la stabilité et de poser sur le sol tout ce qui alourdit notre vie car elle aime que ses enfants s'éveillent dans la conscience d'être des intermédiaires éveillés entre deux mondes.

Tu te poses sur le sol avec confiance, tu t'abandonnes à la présence de la Mère, tout ton corps se détend, tu es conscient que tu n'as rien à faire mais juste à être dans un état de grand respect. Tu te tiens dans le « non savoir ». Tu déposes tout le poids de ton corps sur le sol, tout ce qui alourdit ta vie et emplit ton quotidien.

Dans un premier temps, tu cherches l'immobilité physique, le corps se détend naturellement et se libère de toutes les tensions, une douce énergie l'emplit : la présence de la Mère.

La pratique : poser le corps

Ainsi, au cours de la pratique, la posture s'améliorera d'elle-même. Néanmoins, certaines règles doivent être respectées.

Il faut être assis, car cette posture permet de demeurer vigilant, en éveil. En effet, la méditation cherche en partie à unir le monde du sommeil à celui de la veille. C'est pourquoi la vigilance, le rappel à soi, l'observation consciente doivent être renforcés. La posture couchée rend l'homme passif.

Il est nécessaire que le dos soit droit, mais sans forcer, sans tension. C'est le secret de la posture, lorsqu'elle est juste, le dos est droit naturellement, sans aucun effort.

Le dos droit apporte la présence de la dignité, favorise l'éveil et relie l'homme à l'énergie du soleil.

Si tu t'assoies sur une chaise, à l'égyptienne, le secret consiste à se placer sur le bord pour trouver le juste équilibre et que le dos soit dans la droiture sans aucun effort.

Si tu es assis sur le sol, alors il faut surélever légèrement le corps, de façon à ce que le dos entre naturellement dans la droiture. »

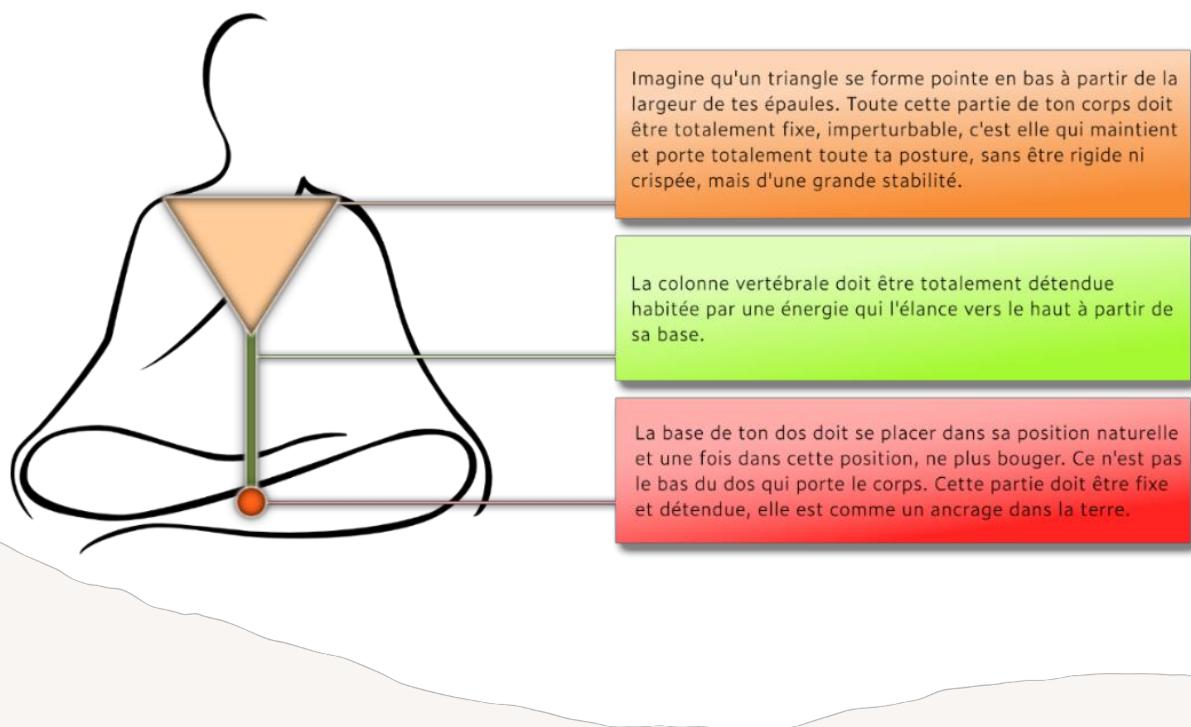
Lorsque nous avons trouvé la position juste, nous devons nous visualiser inaltérable et inébranlable, à l'image d'une montagne.

Telle une montagne nous laissons alors notre esprit s'élever dans le ciel. Alors que l'assise est totalement détendue dans la direction de l'attraction de la Mère Terre.

Nous pouvons passer en revue chaque partie de notre corps, nous assurant que chacune d'elle est détendue et posée sur la Mère. La base de notre colonne est posée sur la terre, attirée par son attraction alors que le reste de la colonne s'élève vers le ciel, s'étire vers lui. Le dos est alors très droit, ce qui permet à l'énergie de vie de circuler librement dans le corps.

Il faut laisser la partie inférieure de la colonne vertébrale prendre position dans sa cambrure naturelle et ne rien forcer. La tête, elle, repose calmement et avec douceur sur le cou.

Ce sont les épaules et la partie supérieure du thorax qui supportent le dynamisme et la grâce de la posture. Leur maintien doit exprimer une force dépourvue de raideur. Les épaules doivent être totalement détendues. Cela permet d'apaiser grandement les tensions et les douleurs du bas du dos.



Les douleurs

Lorsque nous commençons à détendre le corps dans l'immobilité, il se peut que des douleurs apparaissent en différents endroits du corps, comme les épaules, le milieu et le bas du dos. Si ces douleurs sont en lien avec un problème physique, il est alors mieux de trouver une autre position qui nous permettra de bien nous détendre, plutôt que de commencer à n'être préoccupé que par la douleur et l'inconfort.

Si les douleurs ne viennent pas d'un problème physique, il faut comprendre que nous détendons rarement notre corps de cette manière-là et que cette détente, ce lâcher prise, donne alors au corps l'occasion d'exprimer des tensions, de nous parler de lui. Il nous faut entrer dans l'acceptation de ces maux (mots). Rejeter l'inconfort pourrait ne faire que l'augmenter. Nous pouvons amener la détente dans cette zone, imaginer que nous l'ensoleillons lors de l'expiration, la calmons, et même lui parler dans le silence ; nous lui offrons notre compassion.

Parfois il nous faut endurer cet inconfort durant un certain temps, ce dépassement de soi fait aussi partie de la pratique, du chemin de la méditation. Cela renforce notre volonté, notre endurance.

Le regard

- Garder les yeux ouverts est un point important dans la mesure où on ne prend pas le risque de rentrer dans un monde d'image.
- Ou alors, il peut être utile de fermer les yeux pour ne pas être dérangé par des perturbations extérieures ou quand on médite dans l'introspection ou la visualisation.

D'abord, diriger le regard le long du nez légèrement. Quand l'esprit est apaisé, que la clarté du discernement commence à se manifester, on peut alors ouvrir les yeux davantage et diriger le regard dans l'espace droit devant soi.

En cas d'agitation, il vaut mieux regarder vers le bas, alors que si nous sommes mornes ou somnolents, il est mieux de regarder légèrement vers le haut.

Le regard doit être vaste comme l'océan, ouvert sans limite et non séparé de la posture.

En gardant les yeux ouverts, on a aussi moins tendance à somnoler et moins tendance à s'éloigner du monde, ce qui arrive souvent au début de l'apprentissage de la méditation. On ne se coupe pas de la vie et les sens restent en éveil.

La lumière de notre énergie de sagesse réside dans le centre d'énergie de notre cœur relié aux yeux par des canaux de sagesse. Les yeux sont les portes de la luminosité.

En gardant ouverts et à force de pratique, on peut entrer dans cette luminosité.

Même si les yeux sont ouverts, ils ne doivent pas « regarder » à l'extérieur mais être comme tournés vers l'intérieur. Nous ne devons pas être dans l'action de regarder. Le regard est comme passif. Pour ce faire, c'est comme si le regard ne se pose pas sur les objets mais au-delà d'eux, alors que la concentration est tournée vers l'intérieur.



La bouche

Si tu médites la bouche légèrement entrouverte, et en respirant par celle-ci, les souffles karmiques qui créent les pensées discursives (quand on commence à raisonner) ont en principe moins de chance de s'élever et créer des obstacles dans l'esprit et la méditation. Par contre quand au début d'une méditation on travaille un nettoyage conscient avec le souffle, il est plus efficace d'inspirer par le nez et d'expirer par la bouche. En effet, lorsqu'on inspire par le nez, la direction que prend le souffle est également la tête.

Si l'envie te vient d'éternuer, tu peux coller ta langue sur le palais, dans la plupart des cas grâce à cela tu n'éternueras pas.

Les mains

Par exemple, les mains peuvent reposer confortablement sur les cuisses (plus ou moins près du bassin jusqu'à trouver la position la plus détendue), ou sur les genoux. Les paumes sont tournées vers le haut ou le bas, détendues.

On peut aussi les laisser reposer près du ventre, sous le nombril, une main reposant dans l'autre paumes tournées vers le haut.

L'important est que la position soit la meilleure pour toi.



État d'être

En méditant, il est important de ressentir de l'estime de soi, de la dignité, de l'humilité, de la paix, de la force, et de se dépasser sans dureté. La méditation doit être une joie, un cadeau offert à tout notre être.

Surtout ne pas être dur avec toi lorsque c'est difficile.

Ne te juge pas. Sois conscient que ce travail est un travail d'éducation que ta vie de tous les jours ne t'offre pas de vivre. Au début, il est normal que tu éprouves des difficultés à le faire.

Dans un tel travail, ne recherche pas la perfection, sois dans la reconnaissance de chaque pas accompli.

C'est un chemin, chaque pas te mène vers le but, même si tout t'amène à penser le contraire, justement la pensée ne doit ni nous impressionner ni nous influencer. Nous ne sommes pas nos pensées...

Par ce travail de préparation, nous nous éveillons à l'invisible en nous et autour de nous. Nous entrons dans une nouvelle perception de notre être.

L'Homme instable est excité. Il s'emporte facilement, veut aller très vite, car il est habité par la peur et ne maîtrise pas sa nature inférieure par l'art de la méditation qui fait naître la sérénité.

Par la méditation, tout ton être posé et habité par la sérénité, tu pourras finalement t'ouvrir à un monde que ton œil habituel refuse de voir par intérêt personnel, par facilité ou pour réconforter ta nature mortelle.

Psaume 45, versets 5 et 9, Évangile de l'Archange Raphaël

CHAPITRE 3

ENTRER DANS LE CORPS D'EAU



Une fois le corps placé dans le calme et la maîtrise, un travail avec le corps d'Eau peut commencer. Ce n'est pas un travail au sens propre du terme puisqu'il s'agit en fait d'entrer dans le non-travail, dans la non-agitation intérieure et dans une observation impersonnelle. En somme, nous devons faire pareil qu'avec le corps de Terre, mais à l'intérieur de nous-mêmes. L'agitation du corps correspondrait ici à l'agitation de la pensée, aux états d'âme, aux sentiments qui ne cessent de tournoyer autour de nous comme pris dans une eau agitée.

*La maîtrise du corps de Terre, c'est de le stabiliser
La maîtrise du corps d'Eau, c'est de l'éveiller*

Lorsque le corps de Terre est stabilisé, nous pouvons commencer à entrer dans la subtilité magique de l'eau, dans la perception des fluides et des influences invisibles qui nous entourent. Nous y observons nos pensées, nos sentiments, nos états d'âme.

Bien souvent, nous ne parvenons pas à purifier notre corps d'Eau parce que nous n'avons aucun contrôle sur notre corps physique et sur les influences qui le mettent en action et le touchent, agissent sur lui et le conduisent dans des attitudes, des états d'âmes, des réactions qui ne sont pas conformes à une intelligence supérieure divine.

Lorsque nous pénétrons dans le corps d'Eau, nous entrons dans la conscience magique des forces subtiles, des influences. Si le corps physique est dominé inconsciemment par une eau trouble, l'homme est totalement asservi par une intelligence sombre sans même le savoir.

L'homme ne peut sortir de l'envoûtement de cette eau gluante qu'en maîtrisant son corps physique, son corps de Terre, en lui donnant une forme et une orientation capables de rendre l'eau qui l'entoure vivante. Alors il verra apparaître autour de lui les influences subtiles qui gouvernaient sa vie en se cachant. C'est là que peut commencer alors le véritable lâcher prise.

Si les pensées, les états d'âme stagnent dans le corps comme une eau sale, il se forme des marécages ou toutes sortes de mauvaises entités et de germes de maladie viennent se loger.

Lorsque le corps d'Eau s'éveille dans sa pureté, une sérénité, une plénitude apparaît dans le centre du cœur, le corps s'élargit, puis une clarté apparaît dans le centre de la pensée.

Lorsque tout ce qui nous animait se pose, c'est-à-dire une eau aux multiples influences, nous pouvons sentir dans le même temps l'énergie créatrice s'élever à travers nous comme la sève s'élève à travers la tige des fleurs. La colonne vertébrale se redresse dans la verticalité, la fleur de la méditation peut alors se poser sur l'eau, s'ouvrir à la présence et à la subtilité d'un monde supérieur, à l'exemple du nénuphar qui a traversé les mondes de l'eau pour s'ouvrir aux mondes supérieurs de l'air et du soleil.



Les pensées et les états d'âme

Ce dont nous nous plaignons au début de la pratique de la méditation c'est du déchaînement de nos pensées et de nos états d'âme, au moment où nous plaçons le corps dans la posture de base. C'est bon signe. Cela montre que nous sommes plus calmes et que nous nous rendons compte du déchaînement de nos pensées dans notre corps d'eau.

Tu prendras conscience de combien tes pensées sont bruyantes. Il ne faut pas se décourager ni abandonner. Il faut rester présent, revenir à la respiration, même au milieu de la confusion.

Les pensées et les émotions sont le rayonnement de la nature même. Les vagues de l'océan font partie de l'océan et y retournent. Quand une pensée survient, c'est comme la vague, elle vient et s'en retourne. Face à elle il faut rester calme et ne pas lui donner d'importance, ne pas l'entretenir non plus en entrant en elle.

Tu n'es pas la vague, mais le rocher sur lequel elle vient se jeter pour ensuite s'en éloigner.

Ayons une attitude bienveillante, ouverte et généreuse vis-à-vis de nos pensées, car nos pensées sont les membres de la famille de notre corps d'Eau. Si nous nous battons contre nos pensées, nous semons le trouble dans la famille de notre eau.

Ne pas penser à nos pensées, les laisser traverser notre esprit tout en gardant celui-ci libre de tout commentaire. Ne pas entrer dans le mouvement de nos pensées, les laisser se poser sur la Mère.

Tu remarqueras que les pensées sont toujours espacées d'un intervalle dans lequel il te sera possible de comprendre qu'à cet instant précis se révèle la nature de l'Esprit. Plus tu prendras conscience de ce moment plus tu espaceras la venue des pensées.

Exercice

Peut-être avez-vous déjà vu ces boules à neige remplies d'eau. Au calme tous les flocons de neige restent posés au sol et l'eau est totalement claire. Lorsqu'on agite la boule, les flocons sont alors disséminés dans l'eau, brouillant totalement sa tranquillité et sa clarté.

Il en est de même de nos pensées, nos émotions, nos sentiments. Lorsque nous ne sommes pas dans le calme, et que nous sommes « secoués de l'intérieur » par une multitude d'agitations que nous ne maîtrisons pas, nos pensées, nos émotions, nos sentiments, se mettent alors à envahir notre « eau intérieure ». Nous ne sommes alors plus dans la maîtrise, nous arrivons moins à garder notre calme, à nous concentrer, à être clairs.

Lorsque nous sommes dans l'assise et que le corps est posé sur le sol, c'est alors que nous allons bien souvent nous rendre compte que notre eau est agitée et qu'elle est remplie de plein de particules, qui sont autant de pensées qui viennent de partout. À ce moment-là, nous pouvons alors nous visualiser comme cette boule et plutôt que de poser notre attention sur chaque petit flocon de neige qui vient perturber notre calme, nous pouvons simplement imaginer que tous ces flocons de neige, ces pensées, retombent lentement vers le bas et se posent... Faire attention à elles reviendrait à nous agiter encore et encore, alors que les laisser se poser nous permet de retrouver le calme ; tout devient alors plus clair...

En nous exerçant à faire cela, nous entrons progressivement dans la maîtrise. On peut également faire cet exercice à tout moment de la journée, lorsque nous sommes envahis par certaines pensées... le but n'est pas d'éliminer ce qui nous perturbe mais de le maîtriser et de remettre chaque chose à sa place. C'est une recherche d'équilibre



L'équilibre délicat

Dans la méditation comme dans tous les arts, un équilibre délicat doit être trouvé entre détente et vigilance. Si nous nous concentrons trop nous sommes dans le mental. Si nous nous détendons trop, nous nous endormons. Bouddha disait du son d'un instrument que si sa corde est trop tendue ou si elle est trop souple, dans les deux cas, il jouera mal. Il en va de même de notre pratique.

Éveille ta vigilance en étant en même temps détendu, sans t'attacher à l'idée de détente.

Ne t'impose rien, ne te mets pas à l'épreuve, ne cherche pas à contrôler, n'essaye pas d'être trop quelque chose, ni trop paisible, ni trop solennel. Abandonne même l'idée que tu médites. Laisse ton corps tel qu'il est et ta respiration telle que tu la trouves mais assure-toi régulièrement que ta posture est juste. Embrasse l'univers tout entier, Ne t'envole pas, reste dans la loi d'attraction.

Ta posture tout comme la Mère, sont ton repère....

Les expériences

Vivre des expériences bonnes ou mauvaises lors de la méditation, est signe que nous progressons dans la bonne direction. Ce peut être par exemple : un état de félicité (grand bonheur intérieur), une absence de pensée, une clarté, etc. C'est bien en soi mais attention, s'attacher à ses expériences c'est freiner la progression de la méditation car c'est comme s'attacher aux matières premières de la réalisation à la méditation et non pas à la méditation. Ces états sont comme le cacao qui permet de créer le chocolat. Ce n'est pas encore le chocolat.

Il peut aussi y avoir des expériences négatives. Là aussi, il ne faut pas leur donner d'importance. Elles sont du domaine de l'illusion.

Il faut plus se méfier des bonnes expériences car elles créent un obstacle, celui de devenir trop sûr de soi, une sorte d'autosatisfaction. Il ne faut pas se laisser impressionner car ce n'est ni bien ni mal. Il faut apprendre à rester libre de tout attachement aux bonnes expériences, ou à l'aversion envers les mauvaises.

Si lors de la méditation tu te retrouves dans un état vaseux, somnolent, comme si tu étais ailleurs, alors réveille-toi, redresse-toi, expulse l'air des poumons qui y a stagné, clarifie ton esprit car dans cet état plus rien ne peut se produire de conscient..... alors la porte est ouverte pour qui veut entrer.....

« La gloire de la méditation
c'est l'expérience continuellement renouvelée
de présence à soi-même,
dans la clarté, la paix, la félicité
et surtout l'absence totale de saisie.
signe que tu deviens de moins en moins prisonnier de toi-même.
Plus tu feras l'expérience de cette liberté,
plus l'égo disparaîtra
et avec lui les peurs qui le maintiennent en vie.
Tu t'approcheras ainsi de la Sagesse,
et de la générosité infinie.
Petit à petit tu t'approcheras de ta vraie demeure,
celle dans laquelle tu comprendras ce qu'est le « JE SUIS »,
semence divine vers laquelle ta quête consciente te mène »

CHAPITRE 4

DIFFÉRENTES MÉTHODES



Quand la posture est en place et que l'on commence à méditer, quel que soit la méthode utilisée, il est important de prendre un moment avant de commencer pour faire venir la lumière en soi. On peut imaginer qu'elle entre en nous par le haut de la tête et qu'elle descend dans tout notre être jusqu'aux pieds. Il ne faut pas être pressé, prendre le temps qu'il faut. Elle est la lumière divine qui t'aide à rendre à la terre toutes les impuretés de ton être.

Rappelle-toi que tu es ce que tu es sans te définir illusoirement (il est primordial de ne pas entrer dans les illusions à ce stade du travail et d'être honnête avec toi-même), rappelle-toi du plus haut vers qui tu veux te mettre au service. Si tu participes à l'œuvre d'un envoyé, alors relie-toi à lui, à l'œuvre, autrement relie-toi à l'énergie la plus haute, celle qui agit dans la grande intelligence de la lumière ; tu peux penser « je me relie à l'intelligence de la lumière ». Tu peux aussi te relier au Bouddha, et au corps collectif de tous les méditants.

Méthode 1 : observer la respiration

Dans cette méthode, nous laissons l'attention reposer sur la respiration. Il est bien dit la laisser « reposer » et non pas se concentrer, car se concentrer peut induire une activité mentale. C'est une attention qui repose et non pas qui se concentre. La respiration c'est la vie, par elle entre l'énergie vitale (bien connue sous le nom de prâna), souffle de vie de tout l'univers.

Calme ton esprit en te reposant sur ta respiration. En te reposant sur elle, calme ton esprit, travaille la pacification. Isole-toi de la vie des hommes en t'unissant à la Vie divine, sans rien imaginer juste laisser vivre.

En cet état, la respiration est normale, sans forcer. Nous y portons une toute petite attention sur l'expir, nous laissant porter par le souffle, lâchant prise et abandonnant toute saisie. Notre souffle se dissout dans l'espace de vérité qui pénètre tout.

Puis nous nous reposons dans le silence absolu qui règne en nous à la fin de l'expiration juste avant d'inspirer. Ce silence absolu, c'est le TOUT de l'univers.

Nous devons, à ce stade, prendre garde à ne pas nous laisser entraîner dans un commentaire mental, ni une analyse, ni un bavardage intérieur. Si cela arrive, on se ramène à soi avec beaucoup d'amour, comme on le ferait avec un chien que nous promenons en laisse et qui tire trop. Tout doucement on le ramène à soi, sans brusquer, sans forcer.

Ne te juge pas et ne cherche pas à effacer ce que tu as pensé, ce serait lui donner de l'importance. Laisse-le simplement retourner d'où il vient, comme la vague qui retourne à l'océan et disparaît en lui. Reviens à toi. Puis identifie toi graduellement à ta respiration, deviens le souffle, laisse la dualité s'évanouir.

Méthode 2 : Utiliser un objet

Dans cette méthode, nous posons notre regard sur un objet, une fleur, un cristal, une bougie, un mandala... L'important est que cet objet nous évoque la vérité. Ce peut être aussi l'image d'un maître authentique, d'un envoyé du Père (Jésus, Bouddha, Mani, Marie...)

Laisse ton attention se reposer en accompagnant le souffle. Laisse l'esprit libre de toute saisie en appliquant les mêmes recommandations que pour l'observation de la respiration.

Le regard est posé sur l'objet mais ne cherche pas à le retenir ou l'analyser. L'objet devient un point de fixité mais le regard va au-delà. On peut à force de s'exercer, capter l'âme qui est derrière l'objet et qui l'anime.



Méthode 3 : Méditation guidée

La méditation est guidée par une autre personne que soi.

L'écoute devient le fil conducteur tout en se reposant sur le souffle. L'écoute ne doit pas être associée à une analyse ou une pensée, elle ne doit être que « écoute ». Ce n'est pas si facile que cela. Les yeux fermés peuvent éviter que les yeux soient deux oreilles de plus, c'est à dire que par ce qu'ils voient ils influencent la manière d'écouter.

Savoir écouter consciemment est une méditation en soi, car c'est porter son attention sur l'impersonnel sans ramener à soi. C'est offrir à notre esprit divin d'entendre, plutôt que ce soit notre esprit limité d'homme qui entende.

Ne cherche pas à capturer les mots. Laisse-les glisser comme une barque sur ton eau intérieure.

Méthode 4 : Méditer des textes sacrés

Méditer des textes sacrés qui viennent du monde divin et les faire vivre en soi est l'une des méthodes les plus puissantes, mise à la disposition de l'humanité contemporaine pour éveiller la flamme divine qui sommeille en elle.



La Bible Essénienne du nouveau commencement⁴ offre une richesse de paroles qui agit puissamment sur toutes les cellules du corps et sur notre âme. Qu'on les lise dans le silence ou qu'on les prononce dans un état méditatif offre à tout notre être de recevoir une nourriture divine.

⁴ Bille Essénienne, Éditions Essénia

On peut méditer un texte pour le comprendre mais on peut aussi le lire dans l'impersonnalité et laisser couler les mots en soi. Dans ce cas, l'important n'est pas toujours de tout comprendre de la lecture car si on cherche à tout comprendre on mentalise et on analyse. Or, le principe est de laisser couler la parole en nous. C'est en premier lieu sa vibration qui va toucher chaque cellule de notre être et non pas le fait que l'on comprenne logiquement une parole ou une autre.

C'est comme les plantes à qui on offre des paroles vertueuses et qui vont puissamment pousser contrairement à celles vers qui on envoie des paroles contre-vertueuses... Ce que la plante capte c'est la vibration portée par le mot et non ce que veut dire le mot.

Les Mantras

Dans la Nation Essénienne nous ne pratiquons pas les mantras en continu. Nous les répétons trois fois de façon à activer nos trois centres :

- Centre de la pensée
- Centre des sentiments
- Centre de la volonté

La récitation doit être compréhensible, intelligible, et vivifiée dans ces trois centres. Les mots sont prononcés lentement, dans la concentration, le centrage.

Il s'agit d'unir l'esprit au son formé par les mots. Mantra veut dire « qui protège l'esprit ». Un mantra c'est l'expression d'une vérité sous forme d'un son. La syllabe ou la phrase est imprégnée de puissance spirituelle. Elle est la cristallisation d'une vérité divine. Réciter un mantra c'est chargé notre souffle de son énergie, ce qui influe directement sur l'esprit et le corps par la résonance que le mantra opère à l'intérieur de celui-ci. Un mantra aide à la guérison car il est Harmonie.

Le OM

Dans notre tradition essénienne, et avant de commencer certains travaux collectifs ou individuels, nous chantons le OM. Par le chant de ce mantra, nous nous relions à l'origine divine de tout. Nous nous harmonisons avec l'univers. Nous nous élevons à ce que nous sommes de toute éternité. Nous quittons ainsi le monde de la dualité et plaçons dans le respect les actes qui vont suivre.

Le « OM » est lié à un travail collectif. Le fait de chanter le OM en continu du fait qu'on est plusieurs n'a rien à voir avec le OM chanté seul, où lorsque nous reprenons notre respiration, le chant est coupé à chaque fois.

Nous commençons par le Mmmmmmm..., c'est comme un bourdonnement reproduisant le son des abeilles qui œuvrent dans le feu du travail. C'est une préparation, un message envoyé à nos cellules pour les préparer au travail. Nous invitons nos cellules à s'éveiller à l'œuvre qui va accueillir une nourriture supérieure.

Ce son c'est la caresse de Dieu, c'est la bénédiction, c'est la main qui touche, c'est la Mère qui porte. C'est l'eau qui nous lave, c'est ce qui nous éclaire de l'intérieur. C'est ce qui descend dans les profondeurs, c'est ce qui a la force de transformer la matière. C'est l'eau lumière de l'Archange Gabriel qui vient purifier les éthers et tout notre être avant la prononciation du OM.

Puis nous chantons le « OM ». Le « O » c'est comme l'eau pure angélique qui coule et qui revivifie tout. Dans le O on est dans le cercle, la personnalité disparaît, on est dans le cercle des coeurs purs et on fait couler l'eau au milieu de nous pour accueillir les Anges, le monde des vertus, avant un travail supérieur.

On peut aussi individuellement se préparer à un travail avec l'écoute du OM en audio, ou le chanter en même temps en méditant (voir chant du OM audio dans les compléments de cours).

La syllabe " OM", symbolise le son primordial. C'est le mantra le plus important. Selon la Tradition, chaque chose manifestée est issue de cette vibration sonore première qui est symbolisée par OM. Tous les objets matériels, tous les êtres vivants, tous les enseignements spirituels, tous les langages, y compris le sanskrit, tous les textes sacrés, y compris les Véadas, toute chose. Tout provient de la vibration primordiale qui est représentée par OM.

Source du commencement des temps, "OM" contient tout ce qui a été, est, et sera. Il est l'essence de l'univers entier. C'est le Mantra le plus précieux qui soit, le Mantra des mantras.

Lorsqu'on chante le OM, le mental cesse d'être le théâtre de la dispersion et on se libère peu à peu des mécanismes incessants de la pensée.

Le véritable OM est la vibration cosmique primordiale. Elle est ineffable et au-delà des symboles, syllabes ou sons. Le véritable OM est la pierre d'assise de l'existence manifestée. Le son OM que nous récitons n'est qu'une pâle ombre de la réalité derrière le monde manifesté mais, néanmoins, il est une indication de la réalité sous-jacente. Ceci s'applique à toute chose dans l'existence du plus petit atome à la galaxie la plus immense. Ils sont tous des indications de la réalité sous-jacente.

La méthode de base porte toutes les autres

Souvent, les êtres qui méditent apprécient les méthodes qui demandent que l'on « fasse quelque chose ». En nous proposant des supports, elles peuvent nous paraître plus « attrayantes ». L'homme est habitué à vivre en ayant les sens constamment tournés vers l'extérieur, cela est donc normal. Et comme on l'a vu, certaines sont très puissantes comme la méthode 4 par exemple.

Toutefois, l'apprentissage de l'assise dans le silence reste primordial si on veut aborder les autres méthodes de la meilleure façon qui soit. Se défaire de tout bruit, nous offre de nous approcher de ce que seul le silence peut nous offrir.

Cette terre du silence te permettra de vivre toutes les autres méthodes de méditation dans une plus grande intensité et surtout de mieux percevoir en elle le message qu'elles ont pour toi.

⁵ Ce sujet sera approfondi dans des enseignements ultérieurs

« Dans toutes les situations de la vie, à travers tes actions, tes aspirations, dans ce que tu entends, ce que tu vois, efforce-toi de toujours te tenir dans un état de réceptivité sacrée au plus haut et d'écouter la voix du silence qui te parle à l'intérieur et te guide vers la Lumière.

Le silence n'est pas un vide, une absence. Bien au contraire, il est une plénitude, une activité intense au sein d'une harmonie profonde. Il est la manifestation d'une vie supérieure devant laquelle tu dois t'incliner si tu aspires à y entrer.

Le silence est une porte et une maîtrise, une porte qui ouvre sur une subtilité divine et une maîtrise du monde grossier, de la parole vaine, de l'agitation stérile.

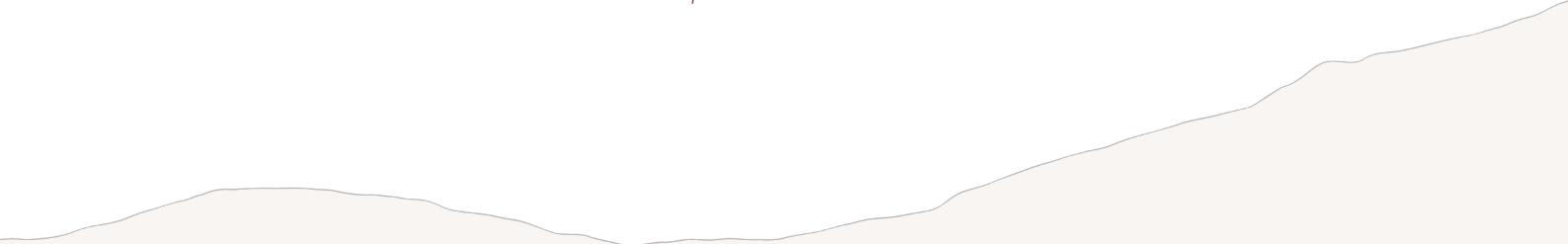
C'est à travers l'éveil du silence et de la réceptivité magique à ce qui est divin que tu recevras l'impulsion de la Lumière et que tu découvriras la puissance créatrice de l'esprit.

La voix qui te parle dans le silence te conduira toujours sur le chemin de la vérité.

Il est vrai que le monde des hommes est rempli d'une multitude de chemins, mais sache qu'il existe une lumière en toi, un espace d'éternité, une mémoire originelle qui te conduiront vers ce qui est bon pour toi, juste et bien.

Avant de te faire capturer par les paroles vaines, cultive en toi l'espace sacré du silence et apprends à rester en harmonie avec lui. Si tes pensées et tes actes sont conformes à cette lumière d'éternité en toi, son espace grandira et t'inspirera toujours plus pour te guider vers le chemin le plus direct, le plus clair, le plus évident.

Sois toujours dans la vérité, sois un être vrai, sincère, authentique, sois rempli de la lumière de Dieu ; ainsi, tes pas seront légers sur la terre, grands et efficaces. »

Psaume 23, versets 1-8, Évangile de l'Archange Michaël
« Cultive en toi l'espace sacré du silence et tu trouveras la vérité ». 

CHAPITRE 5

L'ARCHANGE RAPHAËL TEMPLE DE LA MÉDITATION



L'Archange Raphaël est le Dieu du souffle, de l'air, de la respiration. Il est l'être qui veut unir le petit et le grand, le corps et l'âme. Il est le grand guide et la grande lumière de la méditation. Il désire que l'on s'approche de lui comme des méditants capables de poser le corps dans la stabilité et l'immobilité. Ainsi un monde plus grand peut s'approcher de nous, monde auquel les hommes ne pensent plus. En ce monde il n'existe plus de dualité ; en lui notre âme peut s'épanouir et s'accomplir, en nous, dans sa mission terrestre.

Ci-après un psaume magnifique qu'il nous a offert sur la méditation.

Évangile de l'Archange Raphaël⁶
Psaume 131

La Méditation, clé de la réussite

La vie entière de l'homme devrait être une expérience de méditation.

Celle qui révèle ce que va être toute sa vie.

De tous les côtés, il y a des influences perturbatrices qui n'ont de cesse de vouloir séduire l'homme, l'accaparer, capturer son attention pour finalement le détourner de son but et de sa concentration.

⁶ Bible essénienne, Éditions Essénia

Si l'homme n'est pas éveillé, il passera en ce monde en se faisant distraire, en perdant la mémoire, ne se rappelant plus qui il n'est ni ce qu'il est venu faire sur la terre.

Bien des hommes se plaignent parce qu'ils n'arrivent pas à vivre leurs rêves et à réaliser une œuvre. Ils ne comprennent pas que la clé se trouve dans la méditation, mais aussi dans le mouvement juste.

Le mouvement, c'est la vie. La vie est universelle. Être en mouvement, c'est être relié à la vie.

Connaissez-vous l'origine du mouvement qui vous anime et vous permet d'être vivants ? Si vous êtes séparés de l'origine du mouvement universel qui anime tout, cela signifie que vous avez perdu votre concentration ; vous êtes décentrés et n'êtes plus dans la méditation. Vous pensez que c'est vous qui bougez, que c'est votre corps, mais si vous pensez ainsi, cela signifie que vous avez chuté dans l'identification au corps.

Si vous pensez que votre vie dépend de vous et que c'est vous qui bougez, c'est que vous êtes attrapés par le côté sombre, qui va vous amener dans son royaume et vous faire adopter ses propres critères : la peur, l'impatience, l'illusion...

Souvent, les hommes n'atteignent pas leurs objectifs parce qu'ils sont dans le mouvement impatient. Ce n'est pas eux qui bougent, c'est l'impatience qui se meut à travers eux. Ils veulent que la réalisation soit presque instantanée, à l'image du monde de l'esprit. Mais ce n'est pas ainsi que fonctionne la matière.

Je vous dis que seul est fort et puissant celui qui est clair et qui demeure connecté à la source de la vie et donc du mouvement à travers sa méditation. Il porte en lui la sérénité et la patience parce qu'il sait que la réalisation dans la matière n'est qu'une conséquence de ce qui est écrit dans des mondes supérieurs.

La patience est la vertu des Dieux, car ils ont su demeurer en harmonie avec la cause première.

La sérénité est une vertu des Anges.

L'indulgence est une vertu supérieure à toutes les forces et influences que les hommes utilisent ordinairement dans leur vie. Or, la plupart des hommes se disent que c'est grâce à la force de la volonté, par la ténacité et la témérité qu'ils réussiront le plus rapidement possible à atteindre leurs objectifs.

La clé est qu'un objectif ne peut être atteint que parce qu'il a été bien pensé et mis en mouvement.

Le mouvement n'est efficace qu'à partir du moment où il n'est que la conséquence d'un monde invisible.

Ce qui doit apparaître dans le visible doit déjà être fait et bien fait dans les mondes subtils de l'intelligence, de la pensée, de l'imagination et de la force.

La puissance est toujours dans les mondes invisibles ; les mondes visibles n'en sont que la conséquence. Ainsi, la réalisation se fera plus ou moins rapidement suivant le contrôle que l'homme a des mondes subtils. C'est pourquoi la vie sur terre doit être conduite par l'intelligence, la délicatesse, la finesse, la douceur, la patience et la maîtrise de soi que confère la méditation.

On reconnaît un sage, un être bienfaisant, un maître au fait qu'il cultive la patience et qu'il est habité par la sérénité intérieure. Il sait que si une réalisation ne s'est pas encore manifestée dans le monde tangible, c'est parce qu'elle n'a pas été parfaitement conçue et réalisée dans les mondes subtils. Il est sage, patient, il attend de voir la réalisation à travers le mouvement émanant du monde subtil qui fait apparaître les formes.

Tout ce qui est engendré de cette façon, dans la maîtrise de la méditation, en accord avec les mondes invisibles et les lois de la vie et du mouvement universel, dans la patience, l'intelligence sereine et la paix est parfait, contient une âme pure et belle et peut entrer dans l'éternité pour honorer les Dieux de la Lumière.

La Lumière n'est pas honorée par le désordre, la précipitation, l'agitation, la distraction, l'absence de méditation et de maîtrise.

La Lumière aime la plénitude, là où il n'y a aucune faille, car tout a été bien pensé, pesé, mesuré.

Celui qui aspire à engendrer l'œuvre qui ouvre la porte de l'immortalité et permet de faire apparaître le futur et le corps parfaits doit entrer dans le mouvement de la vie et dans l'art de la précision par la patience, la sérénité et la méditation.

Par « méditation », j'entends les 4 fondamentaux de la sagesse essénienne, qui sont l'étude, la dévotion, le rite et l'œuvre. Ainsi, l'intelligence de l'homme deviendra subtile et fine, ses sentiments seront nettoyés et guéris et sa volonté entrera dans le grand mouvement de l'harmonie universelle. Il agira alors en accord avec ce qui est de toute éternité, avec ce qui doit être dans l'ordre naturel et il ne donnera plus sa force à ce qui engendre le désordre.

Par « patience », je n'entends pas la contre-vertu que les hommes ignorants appellent « patience » et qui consiste à laisser passer le temps, à attendre que les choses se fassent ou ne se fassent pas. La patience n'est pas un désintérêt, un laisser-aller, une acceptation passive de la mort, une abdication. Non, c'est une concentration sans faille sur le but

à atteindre tout en sachant que la réalisation concrète doit suivre la réalisation subtile.

Pour qu'une œuvre ait une âme, il faut qu'elle existe déjà avant d'exister dans les mondes visibles.

Tant que l'œuvre n'est pas née dans le monde physique, la concentration, la vigilance, la méditation ne doivent pas être abandonnées, car ce sont ces forces invisibles qui permettent d'aboutir.

C'est parce qu'ils ne connaissent pas ces secrets des mondes invisibles, de la méditation et du grand mouvement de la vie que la majeure partie des hommes n'aboutissent pas dans leurs entreprises. Ils ont une pensée, un désir, une envie et ils lui donnent de la force, de l'énergie, de la nourriture pendant 5 à 10 minutes, puis ils passent à autre chose, pensant que c'est suffisant. Alors le projet n'est pas vivant dans l'autre monde, il n'est pas suffisamment formé, n'a pas assez d'éléments, de force, de nourriture et ne peut donc pas trouver les associés pour toucher la terre et se faire un corps dans le monde visible.

L'important dans une œuvre, c'est la première manifestation tangible, car si le corps est bien formé, il peut grandir et se renforcer. C'est pourquoi, en poursuivant vos buts, vous devez avancer un pas après l'autre, posant chaque étape dans la clarté, la sérénité, la perfection. Plus vous posez des étapes, plus vous vous renforcez et devenez des créateurs de perfection, faisant apparaître la divinité à travers une œuvre belle et vraie.

Si vous ne réalisez pas les étapes de la création dans l'intelligence et la maîtrise des mondes subtils et tangibles, l'imperfection apparaîtra et vous perdrez tous vos moyens de devenir créateurs.

Rien de bon ne se réalise dans la tempête, la précipitation, l'agitation. Tout vient de la grande intelligence, de la sérénité et de l'harmonie.

Les sages savent que rien de bon ne peut apparaître si les Dieux immortels et les mondes invisibles n'ont pas donné leur bénédiction, car pour qu'une oeuvre soit positive, elle doit être écrite et accordée avec tous les mondes.

Vous devez apprendre à bouger avec la vie et non pas contre la vie. Vos projets doivent être en harmonie avec le grand mouvement de la vie.

Apprenez à agir avec l'universel et non pas en étant faussement indépendants. Ainsi, vous travaillerez à percevoir ces mondes subtils en vous et autour de vous au moyen de la pensée. Vous purifierez vos cœurs et conduirez votre volonté dans le grand calme. Alors, par la méditation et la concentration parfaites, vous pourrez conduire vers la réalisation tous les projets qui ont été validés par les Anges et qui vivent dans les éthers des égrégores, des génies et des esprits ; vous serez inspirés et vous aurez tous les moyens pour réaliser l'œuvre.

C'est la destinée de chaque homme, de chaque femme venant en ce monde de faire apparaître la Lumière ou les ténèbres et de donner le mouvement de la vie à l'un ou à l'autre.

L'homme doit réaliser l'œuvre de l'univers. Alors ce sera la grande harmonie qui animera son œuvre.

Olivier Manitara demanda alors à l'Archange Raphaël :

Père Raphaël, veux-tu nous dire que tu bénis la sagesse du mouvement sacré et méditatif, telle l'ieupaneurythmie⁷, et les peuples qui d'une façon ou d'une autre ont enseigné l'art du mouvement et du geste magiques ?

L'Archange Raphaël répondit :

Bien sûr, tout ce qui conduit vers une conscience supérieure et une maîtrise de soi dans la dignité et la beauté a ma bénédiction.

⁷ À notre époque, cet art et cette science sacrés ont été restaurés progressivement, d'abord par le maître Rudolf Steiner à travers l'eurhythmie, qui a élevé le mouvement jusqu'à l'art de la parole. Puis le maître Peter Deunov lui a donné un caractère universel à travers la danse de la *Paneurythmie*. Aujourd'hui, l'ieupaneurythmie est l'art du mouvement méditatif élevé jusqu'à la perfection du monde divin. Le « i » du début ne se prononce pas.

J'honore les peuples qui ont compris que rien ne doit être accompli dans la précipitation et encore moins dans la peur et la laideur.

L'ieupaneurythmie vous permettra de comprendre que c'est en vous reconnectant au grand mouvement universel des mondes et en accompagnant leurs influences que vous pourrez poser sur la terre des œuvres dignes de la sagesse et qui vous conduiront à vivre dans la perfection de la beauté. Ce n'est pas en créant des ouragans, des tempêtes ou en agissant en dysharmonie, en opposition avec l'ordre céleste que vous goûterez la paix.

39 Vous devez être un avec l'univers et avec son intelligence, son âme, sa volonté. Cela est fondamental.

C'est par l'étude du mouvement que vous parviendrez à entrer dans cette unité et à vous harmoniser avec les diverses influences de façon à devenir justes dans l'acte réalisé, dans le geste accompli.

Si vous demeurez dans le tourbillon de l'inconscience et de l'isolement, tout ce que vous réaliserez s'envolera avec le temps. Il ne restera rien.

Vous devez cultiver le calme serein et devenir de plus en plus conscients des mondes invisibles subtils qui vous animent et vivent autour de vous. C'est en maîtrisant ces influences que vous parviendrez à réaliser des œuvres de Lumière sur la terre qui seront bien pensées, vivantes, précises et qui dureront à travers les siècles et les générations.

CHAPITRE 6

MÉDITATIONS



Tu trouveras les méditations qui suivent en format audio dans l'espace
« Compléments de cours »

Méditation n°1

Méditation du calme serein

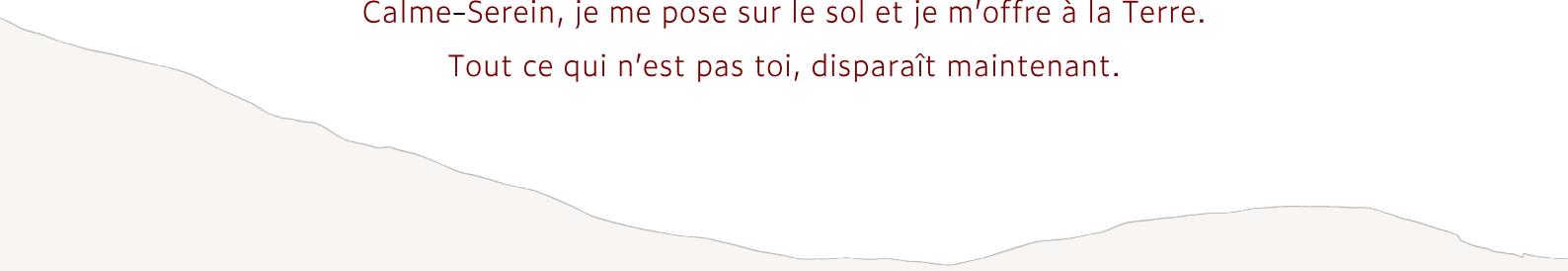
Au fur et à mesure que tu pratiqueras cette méditation, tu créeras une alliance avec le Calme qui finira par apparaître de lui-même en toi.

En expirant, détends-toi, poses-toi sur le sol, laisse la Terre absorber tes tensions et les pensées qui les engendrent. Détache-toi de tout ce qui alourdit et la vie et entre dans le présent rajeunissant, dans le nouveau, dans le souple. Laisse le flux de la vie couler librement en toi.

Ta pensée, ton ressenti doivent être concentrés avec souplesse sur le Calme-Serein.

Dis :

Calme-Serein, je te pense
Calme-Serein, je t'appelle et je t'invite en moi
Calme-Serein, je me pose sur le sol et je m'offre à la Terre.
Tout ce qui n'est pas toi, disparaît maintenant.



⁸ Voir le magnifique livre d'Olivier Manitara « Les secrets du lâcher prise », éditions Ultima

Calme-Serein, je t'imagine,
je t'invite dans mon âme
je te ressens.

Ta présence circule dans toutes mes cellules
Et partout tu instaures l'harmonie.

Calme-Serein, je suis un avec toi, je suis toi.
Je suis le Calme-Serein, un avec l'être de la Terre.

Répète doucement ces paroles, jusqu'à ressentir le champ magnétique du Calme-Serein t'entourer et te pénétrer. C'est une porte magique qui te permettra d'entrer en communion avec l'intelligence de la Terre.

Dès qu'une pensée, une image... viennent te perturber, ne lui accorde pas d'attention et reviens toujours te centrer sur le Calme-Serein. Laisse la perturbation glisser vers le sol.

Dis :

Dans mon être profond,
je suis un avec la Terre-Mère.
Elle me porte dans son sein
me garde et me fait grandir.

Le Calme-Serein est l'essence de mon être.

Je me pose sur le sol avec amour et je l'appelle.
Je suis le Calme-Serein.

Respire doucement, profondément et laisse l'expérience du calme t'ouvrir la perception de la terre vierge et pure en toi et autour de toi. Laisse les forces, les intelligences de la Terre, les ouvriers du Calme-Serein travailler sur toi pour te guérir, te rajeunir, te nettoyer, t'harmoniser.

Reste éveillé dans le subtil et la finesse. Perçois l'atmosphère qui t'entoure et qui agit sur toi.

Dis :

Le Calme-Serein règne en moi
et autour de moi.

Il est le fondement de toute créativité
l'essence de toute activité.

Il soutient le grand univers
comme le plus petit grain de poussière.

Il est l'appui fidèle et sûr,
la terre de toute semence,
l'énergie de toute floraison,
l'épaule aimante sur laquelle
chaque être se repose.

Le Calme-Serein est le fondement
et l'origine de toute force.

En lui je m'enracine. Je suis lui.

Je suis le Calme-Serein en tout et partout.

*Au fur et à mesure de la pratique, ces paroles sont de moins en moins nécessaires
car l'alliance est scellée et le calme apparaît de lui-même.*

*Lorsque tu seras parvenu à établir la communion avec l'Ange du Calme, tu
recevras de lui le pouvoir de transmettre sa vibration aux êtres et aux choses.*

Méditation 2

Les 3 centres du Calme, de l'Harmonie et de la Clarté

Je me prépare à entrer dans l'exercice sacré de la méditation.

Je veux entrer dans le Temple universel de la méditation.

Je m'unis en esprit, en âme et par la posture de mon corps, à tous les méditants, à tous les êtres qui ont médité, qui se sont posés sur le sol, sur la terre, la Mère, avec Amour, s'unissant à la grandeur, afin de laisser respirer à l'intérieur d'eux, l'universel, afin que par l'homme éveillé et posé, les mondes d'en bas et les mondes d'en haut puissent s'unir, les mondes de la terre et du grand ciel, de l'immensité.

Je porte dans mon cœur tous les êtres, les sages, les Maîtres, les enfants de la Lumière, qui ont médité avec Amour.

Je pose mon corps et mon être dans leurs pas, je veux cultiver dans ma vie cet art sacré de la méditation, pour le bien de tous les êtres, car si je médite, si je me pose, si j'entre dans le calme, dans la grande harmonie, alors j'appelle et je génère des forces lumineuses pour le bien de tous les êtres, je libère des mondes, j'apaise les souffrants.

Dans ma méditation je porte tous les êtres et je veux amener sur la terre, la sainte vibration de la Paix.

Je porte mon attention sur la terre qui me porte, qui me stabilise, Elle est toujours là pour m'apaiser, me calmer, me conduire vers la sérénité, comme une mère avec son enfant.

Je laisse la terre, ma Mère, me porter, m'entourer, m'envelopper de son manteau de douceur, car ce n'est qu'en apparence que la terre est dure et opaque.

Car si je pose sur elle ce qui est dur et opaque en moi,
c'est alors qu'elle m'éveille de l'intérieur
et je rencontre alors un être d'une grande douceur,
d'une grande bienveillance, d'un grand amour.

La Mère aime que je dépose sur elle le poids de mon corps,
de mes soucis, de mes préoccupations.

Car ainsi s'éveille en moi ce que je ne connais pas et qui pourtant est moi
dans le plus profond, dans le plus pur de mon être,
et que peut-être j'ai délaissé et mis de côté.

Je me pose sur la terre du calme, le calme omniprésent.

J'appelle le calme, l'énergie-Lumière, la vibration du calme
dans la sphère de mon ventre.

Je respire profondément, je goûte le bonheur simple et naturel de la communion
avec l'air vivant, qui entre et sort de moi et qui est la présence, dans l'atmosphère,
de l'âme de la Mère, de son être subtil, au-delà, derrière l'opacité
et la dureté apparente de la terre.

Que le calme me conduise, qu'il puisse avoir une place à l'intérieur de moi
et dans ma vie,
afin que ce qui vient du ciel, afin que mon âme, qui bien souvent veut me parler,
mais que bien souvent je n'entends pas ou n'écoute pas,
puisse me parler, me toucher, me transmettre ses pensées, son point de vue.

Je pense au calme, je pense le calme.

Je pense au calme partout à l'œuvre qui porte les univers,
sans lequel rien ne peut être créé et engendré.

Je ressens le calme, je le laisse me toucher, je le laisse entrer en moi,
je le laisse agir sur moi et poser ses fondations en moi.

Je vis le calme, je suis un avec lui, il emplit tout l'air, il me pose sur la terre.

Alors je peux m'élever, un peu plus haut à l'intérieur de moi et entrer dans la sphère de mon cœur, lieu où règne l'harmonie,
là où toutes les énergies se réconcilient, se rencontrent,
Là où le ciel et la terre peuvent s'unir à l'intérieur de moi,
Là où je peux m'éveiller dans le fait d'être un intermédiaire entre le ciel et la terre,
et comprendre, vivre et sentir que je suis un élément, une cellule du grand tout,
et que je participe à chaque instant à la création et au devenir du monde.

J'agis et j'interagis avec le Tout, mes pensées sont vivantes,
mes paroles sont vivantes,
mes gestes sont vivants, tout agit et influence l'autre, la nature, le monde,
l'univers.

De même qu'ils agissent sur moi et m'influencent à leur tour.
C'est pourquoi je veux me connaître moi-même,
afin de ne rien générer qui nuise à l'harmonie de l'ensemble,
pour simplement offrir le meilleur de mon être,
de ce que je suis en vérité, à l'autre, à la nature, à l'univers, au monde divin.

Je veux respirer en harmonie avec le Tout.
Je pense harmonie, l'harmonie est omniprésente,
rien ne peut être en dehors de l'harmonie et tout ce qui sort de l'harmonie
s'auto-condamne au recyclage et à la mort.
Seule l'harmonie est, la disharmonie n'est pas.
Tout est dans l'harmonie et j'entre en conscience dans le Temple
de l'harmonie universelle, omniprésente.

Je ressens la vibration, l'énergie lumière de l'harmonie.
L'harmonie est en moi et je veux vivre avec elle,
afin que dès que je sors ou sortirai de l'harmonie
il y ait au moins autour de moi des gardiens sages et lumineux, qui me redressent
et me replacent dans le Temple de l'harmonie.
L'harmonie et moi sommes un dans le sanctuaire du cœur.

Alors tout doucement, ma conscience peut émerger dans le sanctuaire de ma tête, comme au sommet d'une montagne.

Je suis une montagne, je suis la montagne de Dieu posée sur la terre pour unir le ciel et la terre, le haut et le bas.

Alors je peux pressentir le soleil de Dieu se lever au sommet de la montagne de mon être.

Je suis à la cime, au sommet de mon être, là où tout est pur, là où tout est clair, là où tout est en harmonie, là où tout est posé sur le grand calme.

Tous les bruits et l'agitation vaine et stérile du monde de l'homme ont disparu.

Je visualise en moi, tout autour de moi, au-dessus de moi, le grand ciel bleu, la pureté de l'air cristallin qui entre en moi et me régénère, me transforme, me nettoie, m'ouvre le chemin de vastes horizons auxquels je ne pouvais pas penser, auxquels je ne pouvais pas m'ouvrir, en étant prisonnier dans la vallée, dans ce qui est petit et limité.

J'accueille la clarté, la clarté du soleil, la clarté du monde des Anges, la Clarté qui est un Ange grand et sage, un grand guide, un grand instructeur, un grand Maître.

Méditation 3

Méditation de l'aigle

Dans la grande douceur, dans le grand calme de la Mère,
je me pose avec amour sur le sol.

Je pense à la montagne, je visualise par ma pensée vivante la montagne,
l'être de la montagne, la divinité de la montagne.

Par mon corps et sa structure de lumière, je suis un avec la montagne.
Je peux entrer en elle et je peux la laisser vivre en moi.

Mon corps, lui-même, se tenant dans la posture de la méditation,
incarne l'écriture divine de la montagne, stable à sa base,
inébranlable et vivante à l'intérieur.

Les ruisseaux, les rivières qui coulent et qui ruissellent le long de ses pentes.
C'est l'eau de mes sentiments, l'eau vivante de mon cœur.

Mon cœur, la source cachée dans la montagne
qui renouvelle tout à chaque instant et fait vivre la lumière
dans toutes les cellules, dans tous les étages de mon être.

Mon cœur jusque dans le corps physique, source vivante du sang
et du renouvellement du sang dans tout mon organisme.

Mon cœur invisible, la rose de mon cœur,
organe vivant de Dieu en moi, source du renouvellement de mes sens,
de mes sentiments dans la Lumière d'amour du Père et de la Mère.

Je peux visualiser au-dessus de moi, au-dessus de la montagne,
de mon corps et de mon être,
planant dans la lumière, volant au-dessus des sphères,
l'aigle Dieu, le messager du soleil, mon Père Raphaël,
manifestation de la pensée vivante, de la pensée libérée de la matière,
de la pensée qui vient de l'esprit, de la source du soleil
et qui répand dans l'éther bleu du ciel la lumière de la paix, la lumière du soleil.

Pour contempler le vol de l'aigle je dois être posé et calme,
un avec ma Mère.

Si je suis pris par l'agitation du monde,
jamais je ne verrai l'oiseau qui vole,
car je serais enfermé dans monde, dans ma sphère de pensée personnelle,
coupé de l'harmonie du soleil, du ciel, du cosmos et de la terre.
Mais si je suis posé sur le sol et calme,
alors je peux rencontrer, accueillir la pensée vivante,
la pensée lumière, la pensée qui vient du soleil, des étoiles
et même au-delà du soleil et des étoiles,
de l'océan cosmique de la lumière infinie de Dieu.
J'accueille le messager du soleil dans ma pensée,
je m'ouvre à la pensée lumineuse, à la pensée étoilée,
à la pensée qui vient du Père, qui éclaire, équilibre et libère tous les mondes.

Alors je peux m'ouvrir et ressentir dans mon cœur
la grande harmonie du cosmos, la grande paix du ciel bleu,
l'éther bleu du ciel, le ciel bleu de la paix au-dessus de moi,
au-dessus de mon corps, de l'énergie qui anime mon corps,
de mes sentiments au-dessus même de ma pensée.
Le ciel bleu de la paix, le manteau bleu de mon âme,
de la Vierge de Lumière, mon âme immortelle.

Si je m'élève jusqu'à mon âme, jusqu'au ciel bleu de mon âme,
alors je peux recevoir la fécondation du soleil, le Je divin,
l'être qui vit de toute éternité,
éternellement fidèle à lui-même, au Père et à la Mère,
source de tous les rayons du soleil, des soleils,
source du Je en tous les Je.

Alors nous pouvons former sur la terre le cercle des individualités librement unies, autour de la source du Je, de la source de Dieu, se manifestant en son centre comme lumière vivante de la sagesse, comme eau vivante de l'amour, comme terre de la stabilité et de la vérité en laquelle toutes les semences du Je de Dieu peuvent s'enraciner et trouver les bonnes conditions pour germer, pour fleurir dans la lumière et embellir la création et l'élever dans la Lumière, devenant cocréateur, un avec le créateur unique, Dieu notre Père-Mère.

CHAPITRE 7

CRÉER UN ENVIRONNEMENT PROPICE À LA MÉDITATION



Lorsque l'on s'apprête à méditer, il est conseillé de créer un environnement propice à la méditation. On s'assurera alors d'être dans un endroit agréable, silencieux, aéré, en lequel règne le calme.

Nous pouvons le purifier⁹ et y allumer une flamme, créant ainsi une atmosphère propice à la méditation. Nous pourrions aussi, si cela est possible, consacrer un espace de notre lieu de vie à la méditation.

Ainsi, méditation après méditation, cet endroit sera de plus en plus vivifié et cela créera un champ de vie nourri par la pratique et les travaux accomplis en ce lieu.

Il est important, lorsque l'on allume une flamme ou de l'encens, d'être dans un grand respect pour ces éléments et aussi par les paroles que nous prononçons. Tout est vivant et à partir du moment où nous prononçons des paroles, nous devenons créateurs... et responsables...

Si tu désires purifier l'espace avec de la résine d'encens, tu peux ouvrir une fenêtre et prononcer ces paroles, comme par exemple :

**« Par cet encens sacré, que ce lieu soit purifié et sanctifié.
Que rien de sombre ou de négatif ne puisse y demeurer.
Que tout soit pur et clair dans tous les mondes.**

Amin¹⁰»

⁹ Dans la tradition essénienne, nous utilisons la résine d'Oliban naturelle pour purifier les atmosphères avant nos travaux. Vous pouvez vous procurer cet encens à la boutique www.terraessenia.com

¹⁰ Les 4 éléments - la terre, l'eau, l'air et le feu - forment l'un des Noms que l'on donne à la Mère : AMIN. Ils sont les 4 visages de la vie. AMIN est le Nom des 4 lettres qui constituent l'entièreté du monde créé. Les Hindous l'appellent AOUM et les anciens Égyptiens l'appelaient AMON. C'est aussi l'amen des Hébreux et des Chrétiens. Les prières essénienes sont souvent conclues par le mot « Amin », qui signifie « ainsi soit-il », « que cela soit », c'est-à-dire que tout devienne vrai. C'est la Mère : toutes les graines que l'homme met en Elle deviennent vraies, car il est le créateur de sa propre destinée.

Puis tu peux allumer une flamme. Lorsque nous allumons une flamme, il est important pour nous de la nommer pour la rattacher à un monde de vertus. De préférence, il est conseillé d'utiliser une bougie naturelle et de l'allumer avec des allumettes et non un briquet.

On peut alors prononcer une prière telle que celle-ci :

**« J'allume cette flamme pour bénir et construire en moi
le temple de la méditation et de la connaissance directe.
Je m'éveille par le grand calme, l'harmonie et la clarté,
afin que de ma pensée, de mon cœur et de ma volonté
coule ce qui est le bien pour tous.**

Amin »

Prière pour raccompagner la flamme une fois la méditation terminée

**« Je raccompagne cette flamme vers les hauteurs
Qu'elle continue à briller dans mon cœur
A chaque instant de ma vie
Dans l'Amour, la Sagesse et la Vérité
Amin »**

CONCLUSION



De nos jours, le monde est dans le bruit en permanence. Il y a saturation de paroles, de stimuli de toutes sortes. Sans doute avez-vous remarqué toute cette énergie dépensée dans la parole, alors que dans le silence nous nous ressourçons, nous nous recentrons.

A notre époque, il nous faut apprendre à maîtriser un courant qui envahit tout. Non pas lutter contre, mais résister.

« Le silence préside à toute parole »

Du silence, le Maître Omraam Michaël Aïvanhov a enseigné :

« *Comme le bruit, le silence est un langage.*

Le vrai silence n'est pas l'absence de bruit, il n'est pas muet, il n'est pas vide non plus. Au contraire, le vrai silence est le langage, la plénitude, car il est vivant, vibrant, il parle, il chante. Il est l'expression de la perfection.

Vous vous demandez comment entendre ce silence ? Vous l'entendez lorsque le bruit des passions, des sentiments et des pensées chaotiques, se taira en vous. Ces passions, ces sentiments, ces pensées que vous ne maîtrisez pas, ce sont eux qui empêchent que s'établisse en vous le vrai silence., un silence qui répare, apaise, harmonise....

Le jour où vous parviendrez à maîtriser les tempêtes intérieures, le silence s'approchera et il se répandra autour de vous pour vous envelopper de son manteau merveilleux.

Une clarté se fera alors et vous sentirez que quelque chose de très puissant règne sur le monde et le gouverne : ce silence originel d'où la création est sortie et dans lequel elle retournera un jour. On peut définir le silence comme la région la plus élevée de notre âme. Au moment où nous atteignons cette région, nous entrons dans la lumière cosmique.

La lumière est la quintessence de l'univers.

Tout ce que nous voyons autour de nous, les êtres, la nature, les objets, et même ce que nous ne voyons pas, est traversé, imprégné de lumière.

Lorsque nous méditons, le silence que nous efforçons de réaliser en nous n'a qu'un seul but, la fusion avec cette lumière qui est vivante, qui est puissante : la lumière originelle qui pénètre toute la création. »

La méditation ce n'est pas un loisir ni vouloir s'apporter un bien être.

La méditation permet l'éveil.

Petit à petit, au fil de la pratique, et si nous ramenons à notre conscience ce que même quelques minutes de méditation nous ont permis de vivre, cela commence à agir sur notre vie quotidienne : l'observation impersonnelle de notre eau intérieure et du monde qui nous entoure, le lâcher prise, le non-jugement, le calme, le dépassement de soi, la volonté, l'harmonie, la clarté, la stabilité, etc.

Plus nous nous formons un corps de méditation et de maîtrise, et plus cela devient agissant, jusqu'à ce que l'expérience de la méditation devienne un mode de vie.

Petit à petit, nous comprenons que le changement opère, car nous sentons s'établir en nous l'être du silence, qui devient progressivement l'état de base qui précède à toutes nos pensées, nos actions, nos sentiments, nos paroles, etc.

La méditation ne doit pas être isolée du reste de notre vie. C'est comme un lac calme et pur de montagne, ce n'est pas parce qu'on ne le voit pas qu'il n'offre pas sa vibration au monde. Alors même que nous vivons notre vie quotidienne, nous pouvons imaginer que ce lac calme est là, au plus profond de nous, en un lieu que rien ne peut perturber, et qui répand son atmosphère de sérénité dans tout notre être.

Plus la vibration de la méditation prend place en nous, plus nous attirons à nous ce qui entre en affinité avec elle. Nous pouvons nous en rendre compte grandement si nous allons en nature.

La nature est très sensible à nos vibrations, et plus nous méditons, plus nous percevons d'elle ce qui auparavant nous était étranger, et plus elle s'approche de nous et nous offre d'entendre et de voir en elle.

La méditation est un but autant qu'elle est le chemin. C'est comme notre existence, si on ne regarde que le but, alors on n'y arrive jamais, car il semble toujours trop loin à atteindre...

Tu peux imaginer que du but se déroule un lien que tu tiens dans tes mains. Ainsi le but est dans tes mains et non dans un futur qui reste constamment un futur.

Rien ne se construit ailleurs que dans le moment présent et c'est d'autant plus vrai avec la méditation. Si en méditant, nous ne faisons que de nous projeter sur le résultat que nous voudrions atteindre, nous ne pourrons réellement entrer dans l'expérience de la méditation, car nous finirons par « imiter » la méditation et non la vivre réellement.

Certains jours, nous pensons y arriver et le jour d'après nous avons l'impression de tout devoir recommencer. Sache que chaque pas que tu fais s'enregistre en toi, alors ne te décourage pas. Car un jour, en te retournant, tu verras le chemin accompli, tu prendras alors conscience que tu n'es plus le/la même...

N'oublie jamais que tu es un être bon par nature et que tu es précieux...

Ne te juge jamais, comprends-toi avec amour et prends-toi par la main avec douceur et bienveillance lorsque tu te formes à méditer...

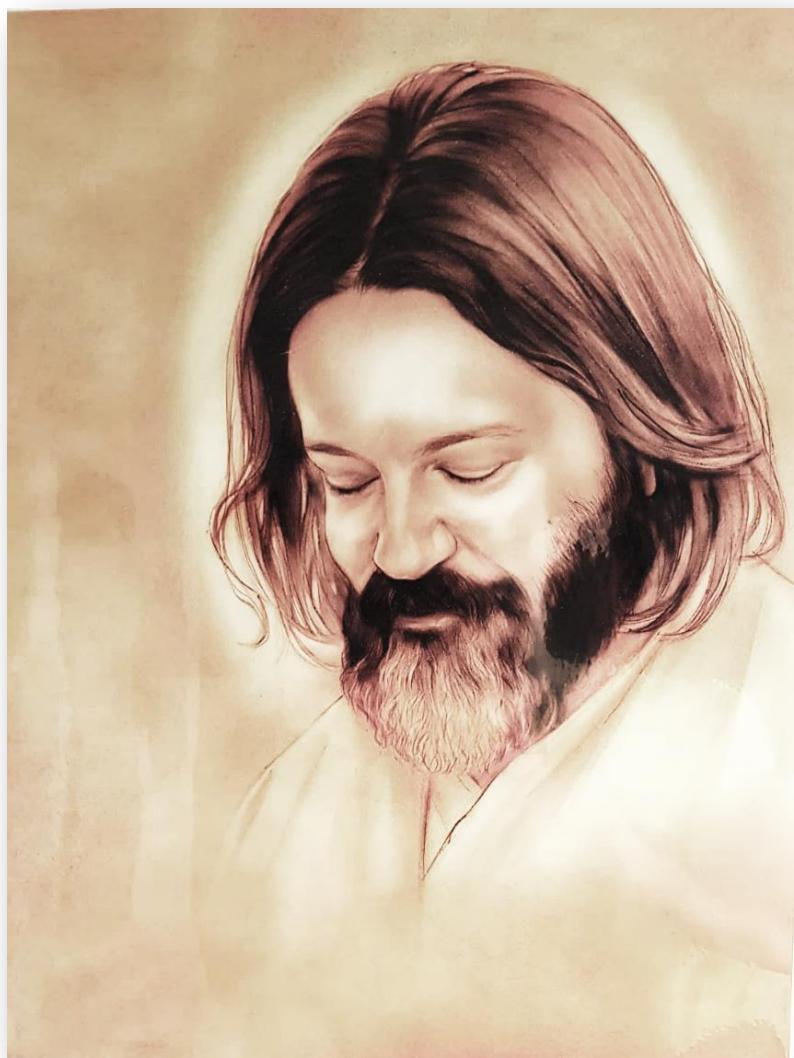
*« Laisse l'amour et le bonheur te guider et te construire.
Dans ta méditation, ouvre ton être vers la grandeur et la beauté.
Laisse ce qui est plus petit et le plus proche de toi te toucher,
te parler, te renforcer.
Invite tout ce qui est bon, pur, vrai
à participer à ton ascension, à ta communion. »*

Psaume 8, versets 14 et 15, Évangile de l'Archange Gabriel
« La vie est fête »



Bibliographie :

- Brochure « Méditation », acquérir les états de base, issu de l'enseignement d'Olivier Manitara, Fondation Essénia
- « La Méditation, chemin de l'intérieurité La communion avec la conscience supérieure », Olivier Manitara, Editions Québecor
- Bible Essénienne, Éditions Essénia
- « Les secrets du lâcher prise », Olivier Manitara, Editions Ultima



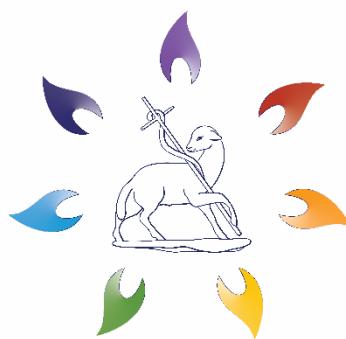
Olivier Manitara

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 Manitara.
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



ÉCOLE ESSÉNIENNE

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. »