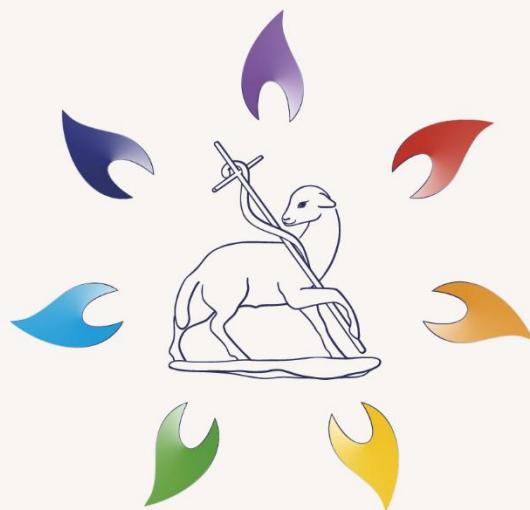


Fondé sur les enseignements de  
OLIVIER MANITARA

# LES 4 ÉLÉMENTS MAGIQUES

## L'Air

École du cœur - Cours 16



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 : Frantz Amathy

Graphisme : Stéphane Despouy

Selecture/correction : Caroline Ehret et Isabelle Dobby

Mise en page : Sonia Ratel

Coordination : Sara Devantéry

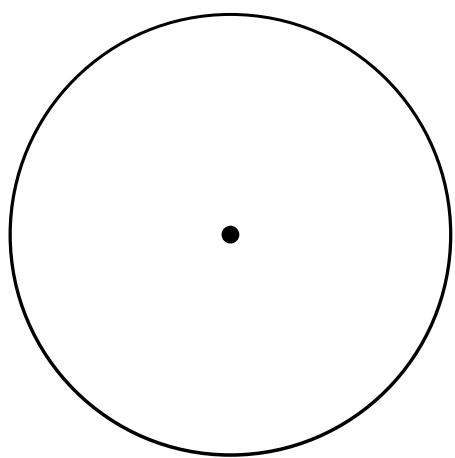
également un grand merci à

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 16

LES 4 ÉLÉMENTS MAGIQUES  
L'Air



# Table des matières

OBJECTIFS DU COURS	1
INTRODUCTION	2
Chapitre 1 LE MYSTÈRE DE L'AIR	4
Les secrets de la respiration	6
Respirer avec son âme	13
Chapitre 2 LA SCIENCE DE LA RESPIRATION	19
Pratiques de la respiration sacrée	22
La magie de la respiration	37
Chapitre 3 L'ENSEIGNEMENT DU DONNER RECEVOIR	39
L'union du Ciel et de la Terre	40
Hiérarchie de l'élément Air	42
La magie du don	44
Chapitre 4 LES DONS DE RAPHAËL	46
L'encens de Raphaël	47
La pierre verte de Raphaël	48
La pierre de l'Ange	49
Le projet 'Ether pur'	51
L'encre magique	54
Le baume des Archanges	54
Le Sceau de la Santé	55
TEXTES ANNEXES	56

# OBJECTIFS DU COURS



Dans son cheminement initiatique, le disciple de la Lumière doit s'éveiller successivement à l'approche animiste de chaque élément magique et, dans ce cours, cultiver une autre vision de l'air et de la respiration. Si son orientation est juste, son étude le conduira progressivement vers l'expérience vivante et transformatrice, libératrice.

Au fil des pages, il découvrira le pouvoir unificateur du souffle et s'apercevra qu'il respire en permanence dans plusieurs mondes à son insu. En général, celui qui ne connaît pas ce processus se laisse conduire malgré lui là où il ne veut pas aller. Il est semblable à une barque flottant sur le fleuve de la vie et se laissant dériver au gré des courants et des bourrasques, sans forcément comprendre ce qui lui arrive. Un tel homme, une telle femme subit totalement les influences de son environnement et peut se retrouver fort loin de chez lui si le vent se met à souffler un peu fort ou que la tempête le surprend.

Le disciple de la sagesse, quant à lui, étudiera les mystères du souffle et la manière dont celui-ci relie les mondes entre eux. A partir de l'enseignement, il se fera un corps de compréhension et deviendra capable, par l'art de la respiration consciente, de réorienter ses pensées, les influences qui le gouvernent et d'agir sur sa destinée tout entière. Il pourra guérir de nombreux maux à l'intérieur de lui et dans son environnement et se mettra plus amplement, plus efficacement, au service de l'harmonie universelle.

Il s'apercevra également qu'il existe une respiration qui éteint la vie, qui enferme les êtres, et une autre qui dégage, qui guérit, qui ouvre un chemin de résurrection et peut le conduire à la rencontre de son être véritable, éternel et immortel.

# INTRODUCTION



Cher(e) étudiant(e) de la sagesse essénienne,

Lorsqu'un enfant vient au monde, ses parents et les êtres qui l'accueillent sont extrêmement attentifs à son premier souffle. S'il respire, un nouvel univers s'ouvre à lui. Une nouvelle opportunité lui est offerte de cheminer vers la sagesse. Si ses parents sont Esséniens et qu'il est consacré à Dieu, il bénéficiera assurément de certains atouts et sera progressivement appelé à découvrir et à accomplir sa mission individuelle, à réaliser une œuvre de Lumière pour le Bien Commun. Toutefois, personne ne peut le savoir de manière certaine car, à chaque incarnation, tout est remis en jeu. Les épreuves et les tentations du monde attendent toujours celui qui se présente aux portes de l'existence, même s'il s'agit d'une grande âme préparée de vies en vies.

En revanche, s'il ne respire pas, tout est terminé avant d'avoir commencé. L'âme de l'enfant se sera approchée de la Terre pendant 9 mois, elle aura humé les éthers du monde tangible mais n'aura pas achevé son processus d'incarnation.

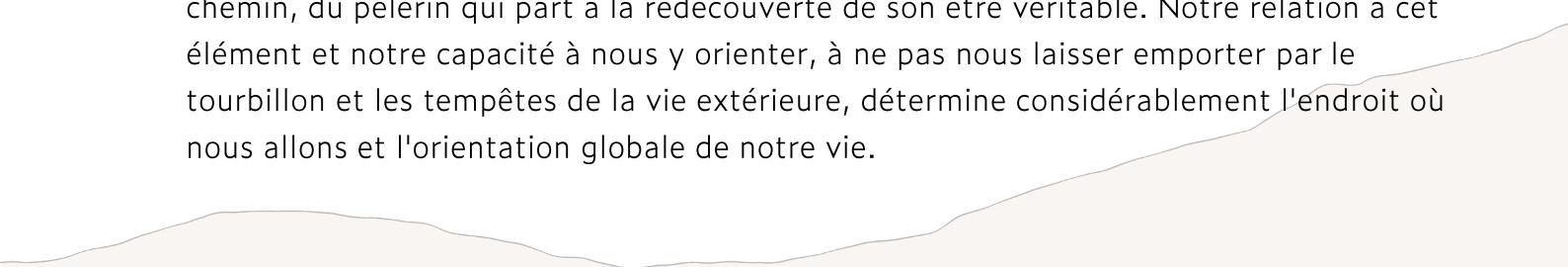
**Cet exemple nous montre que pour vivre dans un certain environnement, dans une sphère spécifique, il faut en premier lieu pouvoir y respirer.**

De même qu'il existe une respiration physique, il existe également une respiration subtile qui conditionne tout notre chemin d'évolution.

**Si nous voulons vivre avec les vertus et notre âme immortelle, il nous faut apprendre à respirer avec elles, dans leur monde.**

La Tradition Essénienne possède toute une science de la respiration. Nous nous contenterons de l'effleurer dans ce cours en raison de son immense richesse.

Pour l'instant, tu dois simplement comprendre que l'élément air est l'ami de l'âme en chemin, du pèlerin qui part à la redécouverte de son être véritable. Notre relation à cet élément et notre capacité à nous y orienter, à ne pas nous laisser emporter par le tourbillon et les tempêtes de la vie extérieure, détermine considérablement l'endroit où nous allons et l'orientation globale de notre vie.



L'air est le voyageur des mondes.

Ce n'est qu'à partir de notre premier souffle, que nous entrons réellement dans le monde des formes.

A notre dernier souffle, nous quittons le monde matériel et retournons vers des mondes plus subtils pour poursuivre notre route.

Notre cheminement tout entier est articulé autour de nos inspirations et de nos expirations, qui ont lieu dans plusieurs mondes. Car nous ne respirons pas uniquement dans le plan physique. Il existe différents degrés de la respiration. Ne parle-t-on pas d'inspiration – donc, de l'élément air – pour désigner les pensées, les atmosphères, les sentiments qui viennent nous visiter ?

Un élève sur le chemin de l'Initiation est invité à étudier le pouvoir de la respiration et à apprendre progressivement à se diriger dans le monde de l'air. Pour cela, il doit devenir attentif aux atmosphères et tenir fermement le gouvernail de son bateau pour ne pas se laisser conduire dans des endroits indésirables ou dangereux. Il pourra même faire de l'élément air un puissant allié s'il dispose d'un mat solide et bien planté et d'une voilure maîtrisée. Ainsi, pourra-t-il voguer, s'orienter, précisément là où il veut aller.

# Chapitre 1

## LE MYSTÈRE DE L'AIR



L'air est un élément profondément mystérieux. Parmi les 4 éléments qui forment le socle de l'univers manifesté, il est le seul que l'on ne voit pas et qui, pourtant, est indispensable à la vie. Il nous entoure, nous baignons en lui et, sans sa présence, nous ne pourrions pas vivre au-delà de quelques minutes.

En réalité, il ressemble étrangement à ce cinquième élément que l'on nomme 'l'éther' et que, pourtant, dans le cours précédent, nous avons associé à l'élément 'eau'.

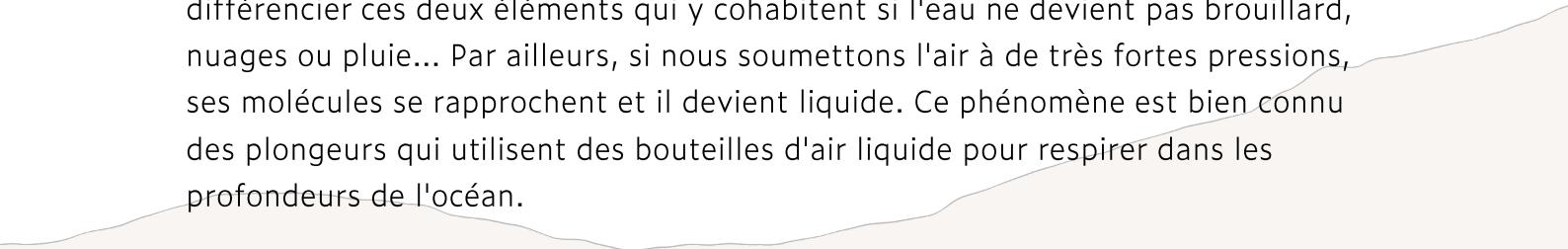
Alors, qu'en est-il au juste ?

De même qu'il existe une eau physique, il existe une eau subtile, éthélique, qui baigne les mondes.

De même qu'il existe un air physique, une atmosphère matérielle composée de différents gaz, il existe aussi un air subtil, éthélique, qui nous entoure. Cet air-éther est constitué des atmosphères vibratoires que l'on respire, qui nous influencent. Elles peuvent être aussi délicates et agréables qu'un parfum de rose ou, au contraire, aussi nauséabondes que les émanations d'un marécage, selon leur nature.

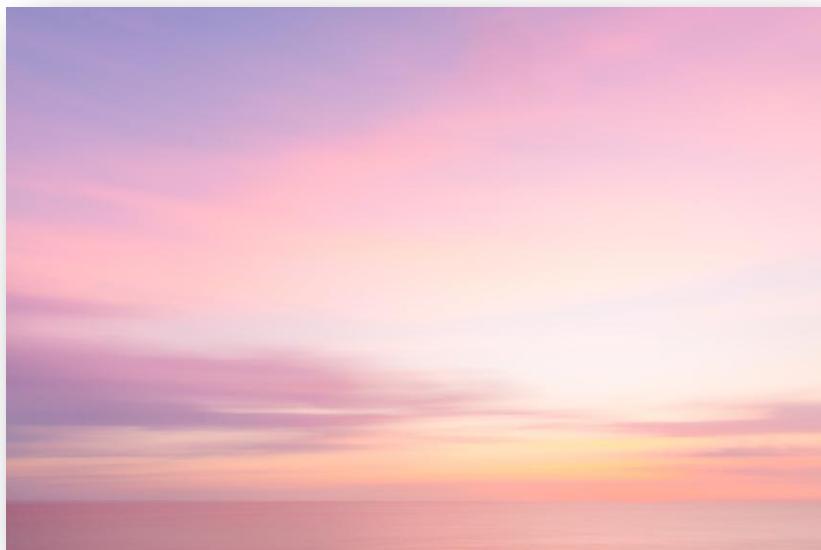
À un certain stade, l'eau et l'air se rejoignent et il est très difficile de les différencier car ils se mélangent et s'interpénètrent.

Le livre de la nature vivante nous décrit très bien cette symbiose car l'atmosphère de la Terre est remplie de vapeur d'eau et cette dernière, sous sa forme gazeuse, est une composante à part entière de l'air. Il est alors presque impossible de différencier ces deux éléments qui y cohabitent si l'eau ne devient pas brouillard, nuages ou pluie... Par ailleurs, si nous soumettons l'air à de très fortes pressions, ses molécules se rapprochent et il devient liquide. Ce phénomène est bien connu des plongeurs qui utilisent des bouteilles d'air liquide pour respirer dans les profondeurs de l'océan.



Par l'observation de ton environnement, essaie de percevoir que l'eau et l'air possèdent de grandes similitudes et une grande aptitude à se rencontrer, à se compléter, à se mélanger. Nous pourrions même dire qu'elles sont la manifestation d'une même substance à deux degrés vibratoires différents.

Pour apporter davantage de clarté, précisons que si la sphère éthérique est réellement une forme subtile de l'élément 'eau', l'élément 'air', quant à lui, est également lié à l'éther, mais dans un degré plus fin. Il est associé aux atmosphères subtiles dans lesquelles nous respirons et plus particulièrement à la sphère de la pensée.



# Les secrets de la respiration

« *Respire comme l'homme de bonté et tu deviendras bon.*

*Respire comme le sage et tu deviendras sage.*

*Respire comme l'amoureux et tu deviendras  
un amoureux de la vie universelle.*

*Respire comme l'agneau de Dieu qui efface les péchés du monde  
et tu connaîtras le Christ.*

*Respire comme Dieu respire et tu le rencontreras. »*

Olivier Martin (Manitara)

Août 1993

La respiration est une nourriture, au même titre que les aliments que tu manges et que l'eau que tu bois. Elle est indispensable à la vie et à la constitution de tes véhicules physique et spirituels. Si Tu prives ton corps physique d'air ne serait-ce que quelques minutes, il dépérira. Si tu prives tes corps subtils de la respiration dont ils ont besoin, ils finissent également par dépérir. De cet étouffement de l'être proviennent un grand nombre de maladies et de souffrances.

Un disciple doit s'entraîner à respirer d'une manière saine :

- Dans son corps physique
- Dans ses désirs et sa volonté
- Dans ses sentiments
- Dans ses pensées

En réalité, par la respiration juste, tu nourris l'ensemble de tes corps, jusqu'à ton véhicule de Lumière, ton corps d'immortalité. Le processus de la respiration a la capacité d'unifier le monde matériel et le monde spirituel à l'intérieur de toi et autour de toi. Nous reviendrons sur ce processus ultérieurement.

## La respiration physique

Il existe une étroite relation entre la qualité de ta respiration et ta santé physique, psychique et spirituelle. Comme le soulignait le Maître Peter Deunov, une respiration ample et calme favorise la santé et la paix intérieure. Bien entendu, il existe des moments où ta respiration se raccourcit et s'accélère naturellement pour accompagner l'exercice physique, les efforts de tes muscles et l'augmentation de ton rythme cardiaque. En dehors de ces situations et notamment lorsque tu es au repos, prends l'habitude de calmer et d'allonger tes respirations consciemment pendant quelques minutes. Respire en gonflant le ventre, le diaphragme (région intercostale) et la partie haute des poumons pour avoir une respiration plus ample, plus profonde et dégonfle-les en suivant le même processus.

Fais-le sans forcer, naturellement, avec douceur. Par le simple fait de poser ton attention sur ton souffle, sur l'air qui entre et sort de toi, ton inspir et ton expir vont s'allonger progressivement.

En ralentissant ta respiration :

- tu calmes ton corps physique, le relaxes et favorise son oxygénation profonde.
- tu ralentis le battement de ton cœur et entres dans un certain détachement, une plus grande neutralité vis-à-vis des évènements extérieurs ou des influences subtiles qui se présentent à toi.
- tu apaises naturellement tes émotions, harmonises tes sentiments et calmes tes pensées.

Toujours à propos de la respiration physique, dans ta vie quotidienne, prends également l'habitude de t'aérer régulièrement, d'aller respirer dans des endroits où l'air est plus pur et vivant que celui des bureaux d'entreprise, des appartements surchauffés, des bâtiments publics... L'idéal est de se ménager des moments – quand cela est possible – pour se promener dans un jardin privé ou un parc, dans la forêt, au bord d'un lac... D'ailleurs, l'Archange Ouriel nous encourage à marcher dans la nature au moins 30 minutes par jour, mais cela n'est pas toujours facile à mettre en place, en fonction de nos modes de vie.

Néanmoins, peut-être es-tu pu remarquer que lorsque tu t'aères en sortant de chez toi, de ton lieu de travail – et si en plus tu as la chance de pouvoir le faire dans la nature – tu aères également tes pensées, tes états d'âme. Tu changes d'atmosphère et certaines influences indésirables qui étaient entrées dans ta sphère respiratoire, diminuent ou te quittent.

C'est pour cette raison que la sagesse populaire nous incite à employer cette expression : « J'ai besoin d'aller prendre l'air ».



### La respiration subtile

La science de la maîtrise les influences qui entrent et sortent de nous est intimement liée à la respiration. De même qu'il existe une respiration physique entre notre corps et le monde qui l'entoure, l'atmosphère dans laquelle il baigne, il existe aussi un inspir et un expir subtils qui agissent sur notre santé globale, nourrissent certains corps et organes à l'intérieur de nous et orientent considérablement notre destinée.

En réalité, nous respirons sans cesse dans certaines sphères atmosphériques, subtiles. Par ce processus, nous inhalons des forces vivantes, des vibrations, des êtres de différentes nature qui viennent habiter avec nous, partager et orienter notre existence, en nous conduisant vers l'harmonie ou la souffrance.

N'as-tu jamais employé la phrase « j'ai été bien inspiré(e) » à propos d'un acte que tu aurais accompli, d'une réalisation ou d'une démarche personnelle que tu aurais entreprise ? Ne parle-t-on pas de musiques, de peintures ou de danses inspirées, en parlant des créations d'un artiste ? N'utilise-t-on pas la formule « cette personne a été mal inspirée » en faisant référence à quelqu'un qui aurait agi d'une façon discutable, en suivant une impulsion venue d'on ne sait où ?

**Ces expressions populaires ne nous parlent de rien d'autre que de la respiration.**

Elles sous-entendent qu'un individu peut recevoir une influence fine, une lumière ou une ombre par l'intermédiaire de son inspir subtile. Elles signifient également que lui-même peut être inspiré, inhalé, respiré par un monde supérieur – sombre ou lumineux. N'as-tu jamais observé quelqu'un qui est absorbé dans ses pensées ? Il ou elle n'est plus vraiment présent, il est ailleurs, emmené dans un monde spécifique qu'il ne partage pas avec son entourage. Il respire dans une sphère qui lui est propre.

Pour un étudiant de la sagesse, il est intéressant de comprendre ces processus et de prendre conscience que ce qui a été inspiré doit ensuite être expiré.

Cela signifie pour un individu, qu'après avoir été inspiré, absorbé dans un monde, il fera ensuite apparaître le monde qu'il a rencontré, dans son expir. Cet expir sera constitué de tout ce qui émanera de lui subtilement ou de manière tangible, dans sa parole, dans ses gestes, ses comportements, ses actes...

De manière schématique, les mondes qui nous inspirent pénètrent notre sphère intérieure par la porte de notre pensée. Ils descendent ensuite dans nos sentiments, dans notre sphère respiratoire, puis achèvent leur course dans notre ventre où ils font naître des désirs, des émotions, un état d'être. Selon leur nature, ces 'inspirations' peuvent susciter une Lumière ou une ombre. Elles peuvent engendrer une détente, une sérénité, une paix, une stabilité et des actes posés, constructifs, emplis de sagesse ou, au contraire, des crispations et des actes désordonnés qui engendrent la maladie et la souffrance.

**C'est la raison pour laquelle un disciple de la Lumière doit s'efforcer d'être attentif à la nature de ses pensées. En effet, c'est dans cette sphère que tout commence.**

A chaque fois que l'organe de ta pensée se pose sur un objet, une influence, un monde et que tu te laisses toucher, féconder par quelque chose, cela tisse un lien invisible entre cette chose et toi. Alors tu te mets à respirer dans sa sphère vibratoire pendant un certain temps, en fonction de ton intérêt et de la force du lien qui a été établi.

- Certains objets d'intérêt comme la nature, les beaux-arts, les belles musiques, les histoires mettant en valeur les vertus, les films positifs, te permettront de respirer dans une sphère harmonieuse. Les textes sacrés de la Tradition de la Lumière pourront même te conduire à respirer dans une sphère de conscience supérieure. En les lisant, tu pourras sentir autour de toi une belle atmosphère qui s'instaure et t'enveloppe, une aura éthérique subtile et délicate, légère et agréable, la présence d'un champ de vie pur en Lumière.
- Certains objets de concentration sont relativement neutres
- D'autres sont profondément négatifs et t'amèneront à respirer dans des éthers nauséabonds, voire irrespirables. Si tu fais cette expérience, tu verras qu'ensuite, tu devras prendre du temps pour nettoyer ton atmosphère subtile, ta pensée, tes sentiments et tes émotions, tes désirs, jusqu'à pouvoir de nouveau respirer dans des sphères plus hautes.

Il est donc sage pour un Essénien d'être attentif à ses pensées et de ne pas les laisser vagabonder dans n'importe quel monde. S'il fait plusieurs fois l'expérience de se sentir souillé par certaines pensées et par les éthers indésirables qui les accompagnent, si à plusieurs reprises il doit passer du temps à nettoyer ce qu'il a accumulé par inadvertance, en raison de mauvais choix ou par facilité parfois, il comprendra ensuite qu'il vaut mieux surveiller ses pensées, ses yeux, ses regards, ses centres d'intérêts, afin de limiter ce qui salit sa sphère aurique et respiratoire.

S'il ne le fait pas, il s'apercevra que ce qui est entré en lui par sa respiration subtile descendra ensuite dans la sphère de son eau magique, puis dans celle de la terre de son corps physique. En réalité, le monde dans lequel l'homme, la femme, va chercher son inspiration va ensuite vouloir expirer à travers lui ou elle et pénétrer le monde tangible par son intermédiaire.

A ce sujet, l'Archange Raphaël précise :

« *L'homme vit dans une substance de matière, mais également dans une substance d'éther. Il utilise cette matière pour construire, créer, se stabiliser, se sentir exister, mais il doit comprendre que dans tout cela il a besoin de respirer.*

*La vie est faite d'échanges, mais pas uniquement dans le monde visible ; il faut aussi respirer dans les mondes subtils en toute conscience.*

*Tout autour de l'homme existe un océan d'éther qui baigne les mondes et les fait respirer. Les pensées, sentiments, désirs, impulsions vivent dans cet éther. Qu'il en soit conscient ou non, l'homme a sans cesse des échanges respiratoires et vitaux dans cet océan ; il s'associe avec des êtres, des intelligences, des influences qui lui apportent le soutien et le pouvoir nécessaires pour réaliser ce qu'il souhaite dans la matière.*

*C'est pourquoi l'homme doit être vigilant. Il doit être conscient et averti des intelligences avec lesquelles il s'associe, car il peut tout à fait croire qu'il obtient de grandes réussites dans sa vie matérielle parce qu'il est bénit des Dieux ou qu'il est bien inspiré, alors que cela est faux.*

*Avant tout, l'homme doit être conscient et volontaire dans sa respiration dans les 3 centres de son être : la pensée, le ressenti, la volonté.*

*Il doit savoir avec qui il s'associe par les pensées, les sentiments, les désirs qu'il porte en lui et autour de lui. »*

Extraits Psaume 19 Archange Raphaël, V 1 à 6

« *L'homme doit être conscient de ses associations spirituelles* »

Par sa respiration, l'homme est une porte dressée entre les mondes. Il unit le monde visible et le monde invisible.

Il inspire dans le monde vers lequel s'orientent ses pensées, son intérêt, sa concentration et il expire dans son environnement à travers ses émanations, ses regards, ses paroles, ses actes.

C'est la raison pour laquelle il est dit qu'on reconnaît un arbre à ses fruits.

Si tu veux savoir dans quelle sphère un être respire, regarde ses actes et ses œuvres. Observe ce qui émane de lui et ce qu'il engendre sur la Terre, dans son environnement. Enfante-t-il la paix, la joie, l'équilibre, l'harmonie, l'amour... ou sème-t-il le chaos, la critique, la confusion, la culpabilité, la tristesse, le mécontentement, la peur ?

Celui ou celle qui respire dans le Royaume des vertus engendrera les vertus autour de lui. Il ou elle les expirera par son être, son comportement, ses œuvres. Il leur offrira la capacité de se manifester et de grandir dans la réalité terrestre.

Lorsque le Maître Jésus déclarait : « Je suis la porte », il faisait référence à cette science et à cette fonction de l'être humain, magnifiée par son propre état de conscience. Qu'il le veuille ou non, l'homme en tant que règne est une porte qui permet à la Lumière ou aux ténèbres d'entrer dans le monde. Jésus, pour sa part, respirait avec son Père et avec le Royaume de la vie éternelle. A travers lui, le souffle de l'Esprit saint et de l'âme universelle pouvait expirer et se manifester dans le monde, rayonner sur la Terre. Par ailleurs et de manière complémentaire, tout être qui se laissait inspirer par ce qui émanait de lui, par ses paroles et son alliance, pouvait être emmené à son tour dans les sphères de la vie qui ne s'arrête pas.



## Respirer avec son âme

A l'heure actuelle, il devient très difficile pour l'humanité de respirer dans des régions réellement supérieures et sacrées. En effet, par le biais de la culture dominante, nous allons bien souvent malgré nous dans une autre direction. Un monde qui n'a pas intérêt à ce que la Lumière gouverne veut nous séduire et orienter notre souffle subtil vers lui. Par le biais d'images spécifiques, de sons, d'informations, de publicités, de rêves médiatisés, de sollicitations omniprésentes, le grand illusionniste veut nous attraper dans ses filets et devenir le maître de nos inspir et de nos expir. Il s'emploie ainsi à maintenir notre respiration dans de basses régions aux odeurs nauséabondes ou aux parfums illusoires. Il s'emploie à éveiller en nous les désirs matériels, le besoin de sécurité et à nous conduire dans l'identification au corps mortel et au moi psychologique né de ce corps.

Prends conscience que le monde de l'homme convoite tes yeux, tes regards, tes oreilles, ton attention en permanence car ils sont un trésor. Les forces qui gouvernent ce monde savent parfaitement qu'en suscitant un intérêt pour ce qui fait naître la peur, la disharmonie, l'égoïsme, les désirs instinctifs, les contre-vertus, les apparences trompeuses, elles nous amèneront à tisser des liens subtils entre nous et les sphères d'où elles proviennent. Alors nous commencerons à respirer dans ces bulles vibratoires, dans ces atmosphères subtils et nous deviendrons des portes à travers lesquelles les influences qui y vivent, pourront entrer dans le monde et y construire un environnement qu'elles apprécient. Dans ce but, elles se serviront de nos mains, de nos pieds, de notre bouche, de notre capacité créatrice, pour atteindre leurs objectifs.

A ce sujet, l'Archange Raphaël nous dit :

*« Comprenez qu'il y a une grande pollution psychique dans le royaume de l'air et que la sphère de respiration humaine est devenue gluante et lourde d'une substance étrangère à la Lumière et à la bonne vie. »*

Extraits Psaume 24 Archange Raphaël  
« Deviens l'arbre de la vie qui accueille l'oiseau du soleil »

L'enseignement essénien t'invite à prendre conscience de ces processus et à changer de direction. Il possède toute une science pour t'entraîner à diriger ton souffle subtil de la bonne manière. L'idéal étant d'apprendre progressivement à respirer avec les vertus et avec ton âme immortelle.

L'enceinte de l'école Essénienne et son champ de vie, le cercle de la Ronde des Archanges, les maisons de Dieu ou massalas, l'espace de ton étude et de ton travail sacré sont des lieux dans lesquels tu peux respirer un autre air qui nourrit Dieu en toi.

Si tu deviens une porte pour les Anges, une porte pour le soleil de ton âme, une porte pour les parfums subtils émanés du monde divin, tu leur permettras d'entrer dans le monde et de le féconder, de le transformer. Tu deviendras alors un véritable thérapeute pour tous les règnes, un être qui apporte la guérison et la vie belle autour de lui.

Le psaume 1, versets 23 à 30 de l'Archange Raphaël « Respire avec les anges » approfondit cet enseignement et le transmet de manière claire et précise :

*« Si tu veux entrer dans le monde des Anges, tu dois apprendre à respirer avec ton âme, en exhalant tout ce qu'il y a de plus beau, de plus pur et de plus grandiose en toi. Les Anges aiment que les hommes respirent les vertus.*

*Comme une fleur porte une couleur, l'homme doit porter une vertu pour respirer dans le monde des Anges.*

*Ouvrir son souffle et son être intérieur à la Lumière permet à la respiration de se dilater, d'entrer dans la grandeur et de développer une sensibilité d'âme dans l'amour le plus pur. Alors il est possible de parler avec les êtres divins qui habitent ces mondes et même de parvenir à réaliser ses souhaits au moyen de la prière, de la méditation et de la magie. Tu peux surtout capter une nouvelle ambiance, un nouveau souffle qui purifieront et ennobliront ta sphère respiratoire, éclairciront ta conscience et permettront à tes pas de fouler un autre chemin de destinée.*

*Avec ton souffle, tu peux réellement rapporter un air précieux, rare, chargé de la semence de tout un monde de Lumière et de perfection.*

*Si tu veux respirer dans le royaume des Archanges, il faut que vive en toi la sagesse éternelle qui s'est transmise de siècle en siècle dans la tradition des Enfants de la Lumière. Cette tradition a vécu et s'est incarnée à travers les grands maîtres et guides de l'humanité.*

*Ce sont les Archanges qui sacrent les rois authentiques de l'humanité.*

*Seul un maître dont le souffle est imprégné de sagesse lumineuse et stable et qui porte dans toutes les cellules de son corps le peuple de Dieu pourra entrer dans le monde des Archanges.*

*Entre dans la sagesse de Raphaël et comprends que la respiration est porteuse de mondes et qu'elle est également un langage unissant les mondes. »*

Extraits Psaume 1 Archange Raphaël, V 23 à 30  
« Respire avec les anges »

## Exercice méditatif Le souffle de l'unification

Pour t'aider à réaliser cet exercice, nous t'invitons à te laisser guider par l'enregistrement mp3 joint dans les compléments du cours. Avec un peu d'entraînement, tu pourras l'accomplir sans avoir recours à ce support.

Place-toi dans l'atmosphère du silence et du calme et prépare-toi à accomplir un exercice méditatif.

Visualise-toi habillé de vêtements blancs, consacrés, symboles de la pureté de ton intention et de ton travail en harmonie avec la Lumière des lumières.

Prends conscience du flux et du reflux de ta respiration et pense au monde manifesté.

Dans l'inspir, tu ressens ta personnalité, ton moi mortel et ton corps physique.

Dans l'expiration, tu ressens le corps du monde extérieur ainsi que sa personnalité. Fais cela avec douceur, sans effort, sans te crisper, mais plutôt avec plaisir, en ressentant du contentement, de la joie.

Tu inspires vers ta personnalité

Tu inspires vers la personnalité du monde.

Au bout d'un moment, lorsque tu sens que l'instant est venu,  
oriente ta perception interne, l'œil de ta vision intérieure  
vers le monde non - manifesté.

Peu à peu, tu pénètres d'une façon profonde dans la sphère du silence et tu te retrouves dans l'existence sans forme, dans l'océan lumineux du grand Rien, source vivante et omniprésente du grand Tout.

Dans le silence de plus en plus intense, empli de vie et de paix, de plénitude, un être composé de lumière diamant peut t'apparaître.

Il est Un avec le Suprême.

Il est ta nature véritable, l'origine de ta vie, ton vrai moi, le principe divin de ton être, celui qui t'anime dans le secret et prend toujours soin de toi.

Il rayonne tel un soleil et l'univers entier est baigné dans sa lumière.

Concentre-toi de nouveau sur ton souffle serein, calme.

Lorsque tu inspires, pense, ressens, goûte  
le monde tangible et sa sphère de vie.

Dans l'expiration, pense, ressens, goûte, vis  
le monde non - manifesté, lumineux et rempli d'amour.

Dans l'inspiration, observe la personnalité.

Dans l'expiration, communie avec la grandeur,  
avec le Soi divin, le grand Je-Suis  
le Rien-Tout Lumière, le tout-possible,  
l'Origine aimante de toute chose et de toute vie.

Avec subtilité et délicatesse,  
perçois le souffle-un qui se condense dans la personnalité  
et retourne à l'universel dans la Lumière du moi solaire.

C'est grâce au mouvement continu de ce souffle  
qui est l'origine et l'aboutissement de toute chose,  
que tu peux accomplir l'œuvre qui unifie  
les mondes du Père et de la Mère.

Cet exercice méditatif repose sur la science des 3 respirations :

**La respiration dans le corps**, dans la personnalité, et dans l'être immortel.

Après avoir accompli ces exercices quelques temps, l'étudiant pourra s'apercevoir que la respiration dans le corps physique lui est familière. Il est assez aisément d'en être conscient et de poser son attention sur elle, de la goûter. Pour cela, il suffit qu'il le veuille.

La respiration à ce niveau peut être amplifiée, calmée, apaisée. La pratique régulière de la respiration profonde et sereine peut améliorer sa vie, renforcer sa santé, clarifier sa pensée...

**La prise de conscience de la respiration dans la personnalité**, quant à elle, est déjà moins facile à ressentir et seul un disciple peut l'éprouver.

Cette pratique lui ouvrira la perception du monde invisible et des influences cachées. Elle lui montrera les processus par lesquels le subtil agit sur le tangible et féconde la matière jusqu'à la mettre en mouvement, la façonner. Elle dévoile les mystères de l'astrologie, explique la magie ordinaire, la science des influences et de nombreux phénomènes inexpliqués par la vision matérialiste du monde.

**La respiration dans le non-corps**, dans l'espace de la non-personnalité et de l'être éternel et immortel Je-Suis... la respiration dans la dimension originelle de l'homme, dans le Rien-Tout lumière, dans l'amour universel, infini, le monde ne la connaît pas.

## Exercice méditatif du grand souffle

Concentre-toi sur ta respiration.

Prends conscience du souffle qui entre en toi  
et sort librement en toi.

Dans l'inspir, perçois le monde manifesté.

Dans l'expir, oriente ta pensée vers le monde non - manifesté.

Dans l'inspir, focalise-toi sur ta personnalité,  
sur ton existence mortelle, en devenir et en transformation perpétuelle.

Dans l'expir, concentre-toi sur l'idée et la perception  
de ton individualité, de l'être véritable  
que tu es éternellement.

Lorsque ton corps inspire,  
rend vivante la pensée que c'est ton Individualité divine,  
le souffle de Dieu qui expire en toi.

Lorsque tu expires au niveau du corps,  
perçois simultanément le Je - Suis qui inspire.

Si tu as des difficultés à visualiser, à te représenter, à goûter ton individualité, tu peux accomplir ces exercices face au soleil matinal jusqu'à onze heures du matin. Le soleil est la meilleure évocation du moi supérieur de l'homme.

De cette manière, lorsque tu inspires, imagine que l'esprit du soleil expire en toi. Lorsque tu expires, imagine qu'il inspire et que tu retournes au cœur de sa Lumière.



## Chapitre 2

# LA SCIENCE DE LA RESPIRATION

pour se purifier, s'harmoniser, éveiller son âme immortelle



« *Tu n'es pas qu'un corps et qu'une conscience isolés.  
Ton corps et ta conscience respirent dans l'univers  
et c'est à travers cet échange permanent  
que tu peux trouver ton accomplissement,  
ton chemin, ta plénitude. »*

Extrait Psaume Archange Gabriel, V10  
« La vie est fête »

La respiration est liée à l'unification des mondes. Elle est le pont entre l'invisible et le visible. Elle relie l'esprit et le corps.

L'Ancien Testament nous dit :

« *L'Éternel Dieu forma l'homme de la poussière de la terre.  
Il souffla dans ses narines et l'homme devint un être vivant. »*

Génèse 2:7

Ce verset de la Genèse confirme ce que chacun a pu constater en observant les cycles de la naissance et de la mort autour de lui : la capacité de vivre sur la terre est donnée au corps par la respiration, par l'âme. C'est donc par son intermédiaire que l'esprit peut toucher le corps et agir sur lui. Sans le souffle, aucune relation, aucune communication ne peut avoir lieu et la vie ne peut circuler entre les mondes. L'Esprit a toujours besoin d'un intermédiaire pour se manifester.

Selon la même loi, lorsqu'une maladie – qui est avant tout un être subtil et invisible – veut toucher le corps et avoir un impact sur lui, elle doit y entrer par la sphère de la respiration, de l'âme.

Elle vient alors comme un germe sombre et si le terrain ne lui convient pas, elle ne peut s'y enracer et s'y développer. Par contre, s'il lui plaît, elle y fera son nid et s'y installera. Soit dit en passant, la médecine traditionnelle chinoise ou l'Ayurvédâ, par exemple, vont dans ce sens. Ils considèrent que la raison pour laquelle une maladie présente dans l'environnement touche certaines personnes et en épargne d'autres, est essentiellement la qualité du terrain qu'elle trouve lorsqu'elle dépose sa semence.

Ces médecines ancestrales veillent à développer une hygiène plus holistique qui tient compte des courants subtils et des forces en action dans la vie des hommes.

Elles savent qu'une maladie apparaît toujours dans les mondes subtils avant d'impacter le corps physique. En revanche, ce dont elles parlent beaucoup plus rarement – car cela appartient au domaine de l'ésotérisme sacré et à la vision animiste de la vie – c'est qu'une maladie entre en général par la sphère de la respiration subtile. Elle se présente bien souvent sous la forme d'une mauvaise pensée qui, progressivement, descend dans le corps astral, la sphère des sentiments, puis dans le corps éthérique, la sphère des forces animatrices et des actes. Enfin, elle finit par apparaître dans le corps physique sous la forme d'une maladie.

Celui qui est suffisamment préparé, éveillé et conscient, peut stopper ce processus dans ses corps subtils avant qu'il ne se manifeste dans sa sphère physique.

Cette connaissance pose les bases d'une médecine du futur qui étudiera la robe de lumière, la sphère de respiration aurique et prônera une hygiène à la fois physique et subtile.

**Les mauvaises pensées, sentiments ou actes qui engendrent la maladie, sont ceux qui ne sont pas conformes aux lois immuables de l'esprit divin, de l'enseignement de la Lumière.**

A notre époque, ces tendances sont pourtant nourries par toute une culture, très largement répandue, qui rend les êtres malades et faibles. C'est l'une des raisons pour lesquelles apparaissent sans cesse de nouvelles maladies sur la Terre.

Autrefois, les Esséniens étaient appelés 'les thérapeutes' car ils connaissaient ces secrets et savaient comment guérir de nombreux maux de l'humanité.

Aujourd'hui, plus que jamais, la Nation Essénienne détient des clés inestimables pour éloigner les mauvaises semences, pour apprendre aux individus à arracher les mauvaises herbes de leur jardin intérieur et à y appeler le souffle de la vie pure et belle, celui qui guérit, embellit, élève et unifie les mondes.

A propos des mystères de la respiration, le grand Archange Raphaël nous dit :

« *Sache que les êtres qui cheminent vers l'éveil de la Lumière aspirent au souffle de la vie éternelle, que cela soit conscient ou inconscient. Ont-ils réellement compris la signification de ce souffle ? Et ont-ils approfondi les mystères de la respiration ? (...)*

*Comprends que l'air lui-même doit respirer pour vivre et porter la vie.*

*Respirer conscientement, c'est prendre conscience d'une substance magique qui t'entoure et porte la vie.*

*L'air n'est pas que l'air, il est réellement la vie. Dans son essence, la vie est comme Dieu, un mystère sacré et aussi une évidence.*

*Même si elle est invisible, inconnue, la vie est. Elle devient visible et compréhensible à travers les divers mondes qu'elle enfante et anime.*

*La respiration consciente est l'art d'unir les mondes visibles et invisibles. Elle permet de faire apparaître la subtilité et révèle que tout autour de l'homme vivent une atmosphère magique, un état d'âme, un lieu dans lesquels l'eau rencontre l'air.*

*L'homme avec son corps physique est la terre. L'eau imprègne ce corps et doit s'unir à l'air vivant pour capter le feu, qui est l'élément divin. (...)*

*L'atmosphère qui entoure l'homme est un monde dans lequel l'eau et l'air doivent s'unir au feu pour apporter la nourriture à la flamme de l'immortalité, cachée dans le corps mortel de l'homme et de tous les êtres.*

*C'est un secret des âges anciens que les hommes ont oublié. Le problème est que l'eau et l'air de leur atmosphère mystique sont pollués. Ils parviennent de moins en moins à respirer, non seulement pour capter le souffle de la vie supérieure, mais également pour renouveler et soutenir la vie de leur corps physique dans le royaume de la mort. (...)*

*Tu dois apprendre à te servir de l'éther magique du souffle et de la respiration comme d'un moyen de vivifier et d'accompagner la pensée, l'imagination créatrice, la volonté jusque dans la réalité des mondes dans lesquels tu te trouves et agis. »*

Extraits Psaume 1 Archange Raphaël, V1, 6 à 12 et 19  
« Respire avec les anges»

## Pratiques de la respiration sacrée

Dans ce chapitre, nous te proposons plusieurs techniques de respiration et des méditations issues de la Tradition Essénienne. Tu n'es pas obligé de toutes les pratiquer pour progresser. Elles te sont transmises comme des clés, comme des outils que tu peux utiliser librement, au moment opportun, en fonction de tes besoins et de tes affinités vibratoires.

Tu peux expérimenter chacun des exercices ci-dessous et les accomplir de temps en temps ou régulièrement, à ton rythme. Tu peux aussi en choisir un qui te parle plus que les autres et l'approfondir par un travail suivi. Alors, progressivement, il te transmettra son essence sacrée. Il t'ouvrira certaines portes et te révélera ce qui se trouve au-delà des mots.

### Essence de méditation : **La grande purification par l'air-lumière**

*(Pour t'aider dans ta pratique, tu peux utiliser l'enregistrement mp3 joint dans les compléments de cours)*

L'exercice méditatif qui suit utilise l'énergie-lumière de la respiration pour purifier les 3 centres d'ancrage de la conscience que sont : la tête (la pensée), le centre du cœur (les sentiments), le centre du ventre (la volonté).

Lorsqu'ils sont correctement purifiés et activés, équilibrés, ces 3 centres de forces commencent à rayonner comme 3 soleils qui se lèvent à l'intérieur de l'être humain. Avec le temps, ils éclairent de plus en plus sa terre intérieure et diffusent la Lumière de son âme immortelle dans le monde des formes.

Entre dans l'espace de ton travail spirituel  
ou dans un espace calme dans lequel tu pourras travailler sans être dérangé(e).

Assieds-toi sur un coussin, une chaise ou un banc de méditation,  
dans la posture qui te convient. Ton dos est droit.

Tu te tiens dans l'aura lumineuse et protectrice  
de la Nation Essénienne et de son Alliance divine.

Prends conscience du souffle qui entre et sort de toi.  
Ta respiration est calme, profonde, régulière, paisible.  
A travers l'air, tu inspires l'éther sacré, transparent, lumineux,  
étincelant, rempli d'amour.

Une lumière blanc-diamant pénètre en toi, jusqu'à ce qu'elle baigne  
tout ton organisme de la tête aux pieds.  
Avec l'air-lumière, tu invites la pureté, la sainteté, la douceur, à venir en toi,  
dans la maison de ton corps et tu goûtes leur présence.

Après t'être préparé de cette manière,  
inspire de nouveau l'air-lumière.  
Dirige-le dans le centre de la tête et plus particulièrement au niveau  
du troisième œil, de la Rose de Jupiter.  
Retiens ton souffle et l'énergie-lumière qui l'accompagne à cet endroit  
et pense fortement, ressens l'idée suivante :

*« Par la puissance créatrice qui vit en moi,  
que tout ce qui, dans mes pensées, mes raisonnements,  
mes concepts, mes compréhensions  
est encore impur, mensonger, illusoire, mort, ignorant,  
soit dissout instantanément.  
J'accepte que cela soit et cela est. »*

Expire ensuite l'air à travers le centre du front  
tout en soufflant par la bouche librement, avec douceur  
et dans un léger siflement.

A l'inspir, inhale de nouveau l'air-lumière par le nez.  
Sa présence emplit la sphère de la tête et l'éclaire.  
Avec délicatesse, expire par la bouche et pense, ressens :

*« Ma pensée se clarifie et se libère. »*

Accomplis encore plusieurs inspirations – expirations  
de l'air-lumière rempli d'amour et goûte-le avec plaisir.

Enfin, inspire profondément et lentement  
comme si tu inhalais le parfum subtil d'une fleur  
et accueille joyeusement l'énergie de la vie  
qui pénètre en toi avec abondance.

Concentre cette énergie dans la région du thorax  
et plus précisément au centre de la poitrine.  
En retenant le souffle et son énergie-lumière, sois conscient et réceptif.

Rends vivante la pensée et le ressenti suivants :

*« Par la puissance créatrice qui vit en moi,  
je laisse se dissoudre tout ce qui est encore impur,  
sombre, discordant, mécontent, bloqué,  
dans la sphère de mon ressenti et de mes sentiments.  
J'accepte que cela soit et cela est. »*

A présent, expire l'air à travers le centre de la poitrine  
pendant que tu souffle par la bouche  
avec un léger sifflement.

Inspire de nouveau l'air-lumière qui t'emplit  
et circule joyeusement dans tout ton organisme.  
Sa vibration pénètre toutes tes cellules  
et apporte la paix et l'harmonie.

Tout en toi s'éveille et se fortifie dans la belle Lumière.

Expire l'air délicatement par la bouche  
en faisant vivre la pensée :

*« Tout en moi se dilate, entre dans la légèreté  
et la grandeur sans limite. »*

Inspire et expire l'air de nouveau  
et permets-lui de se répandre dans toutes les parties de ton corps  
en te sentant pleinement dilaté.

Enfin, inspire lentement et profondément l'air-lumière.

Concentre ton attention et l'énergie  
dans le centre qui se situe à trois ou quatre centimètres  
en-dessous du nombril.

En retenant ton souffle et l'énergie-lumière,  
perçois la force du désir en toi et forme en toi la pensée vivante :

*« Par la puissance créatrice qui vit en moi,  
que tout ce qui est malade, sombre, faible, disharmonieux...  
que tout ce qui s'oppose à l'expression de la lumière  
dans ma volonté, mes désirs, mes élans, mes aspirations,  
soit dissout immédiatement.  
J'accepte que cela soit et cela est. »*

Expire délicatement l'air par la bouche avec un léger sifflement et,  
simultanément, à travers le centre du nombril.

Inspire l'air-lumière jusque dans le bassin et laisse-le toucher,  
bénir, animer joyeusement toutes tes cellules.  
En expirant, rends vivante la pensée :

*« Je suis rempli d'une force nouvelle et je me libère.  
J'aspire à connaître, goûter, vivre avec l'Esprit  
et œuvrer pour le bien de tous les êtres. »*

Dans un premier temps, tu peux utiliser le support mp3 pour te guider. Ensuite, tu pourras t'en libérer et pratiquer cet exercice librement par toi-même.

Les paroles et les pensées qui accompagnent les respirations ne sont pas à prendre au pied de la lettre. Le but est de ressentir les vertus et l'état intérieur qu'elles recèlent.

Avec la pratique, tu n'auras plus forcément besoin de t'accrocher aux mots et tu pourras faire vivre le ressenti qu'elles véhiculent sans être attaché à la forme du texte.

**Exercice méditatif :**  
**Purification et harmonisation des 7 corps**  
**et des 7 Roses de Lumière (chakras)**

Après un certain temps de cette pratique, l'élève pourra s'apercevoir que derrière chaque rayon de couleur se tient un envoyé de la Lumière, un Maître, un Ange. Il pourra alors communier de plus en plus consciemment avec eux.

Cet exercice ouvre également d'une façon délicate et harmonieuse les roses de lumière, les chakras du pratiquant, permettant d'unir le macro-cosmos au micro-cosmos par la présence vivante des couleurs.

*Comme pour l'exercice précédent, prépare-toi à accomplir ton travail spirituel.*

*Prends conscience de ta respiration.*

*Inspire et expire l'air-éther profondément, délicatement, avec lenteur et légèreté.*

### 1. Préparation globale :

Par ton inspir, inhale la lumière blanc-diamant, transparente et pure,  
qui coule vers toi comme une source  
en provenance des hauteurs les plus hautes.

C'est une douche de lumière et d'amour  
qui se déverse sur toi, pénètre toutes tes cellules  
et traverse tout ton corps de la tête aux pieds.

A travers l'océan d'énergie qui baigne les mondes  
et s'expand jusqu'à l'infini,  
ressens que par ton inspir, tu appelles et reçois  
toutes les influences sacrées, les vibrations pures de la lumière blanc-diamant.

Retiens ton souffle pendant quelques secondes et, pendant ce temps,  
goûte et vis la pureté que tu as appelée,  
laisse vivre en toi la substance originelle, la source pure de la vie,  
la plénitude de l'existence-conscience, l'absolu.

Lorsque tu expires, ressens ces vertus se répandre et s'ancrer plus profondément dans toutes les cellules de ton corps. Fais cela durant le temps qui te convient.

Ensuite, durant l'expir, laisse ces vertus émaner de toi pour vivifier tous ceux qui peuvent les recevoir, tous les êtres qui sont en affinité vibratoire avec elles, tous ceux qui peuvent accueillir la lumière-diamant.

## 2. Respiration de la couleur rouge :

A présent, inspire la lumière rouge qui coule vers toi des hauteurs les plus hautes comme une source de pure lumière. Laisse-la pénétrer et traverser ton corps physique de la tête aux pieds.

Retiens ton souffle pendant quelques secondes, sans forcer et, simultanément, perçois et goûte la santé, la force de vie, l'énergie, les élans créateurs, les impulsions positives. Tout en expirant, laisse ces qualités couler vers toutes tes cellules et les imprégner, les nourrir, baigner tout ton corps. A présent, inspire l'air-éther de la couleur rouge au sein de l'océan d'énergie qui t'entoure à l'infini.

Perçois comment tu attires à travers la magie de ton inspir toutes les vertus sacrées, les qualités, les vibrations de la lumière du rayon rouge.

En retenant ton air quelques secondes, concentre-toi sur cette vibration en toi et goûte son dynamisme, sa force de réalisation qui éveille un état intérieur positif et volontaire, le saint courage pour œuvrer pour la Lumière.

Expire ensuite l'air-couleur à travers tous les pores de ta peau

afin que sa vibration entre dans le monde pour renforcer tous ceux qui sont en affinité avec elle, tous ceux qui ont besoin d'elle à cet instant.  
Pense et ressens : « mon corps physique est rempli de force, harmonisé, guéri, plein d'énergie et de santé. »

### 3. Respiration de la couleur rose :

Maintenant, inspire lentement, profondément et avec conscience la lumière rose qui coule vers toi des hauteurs les plus hautes, comme une source de lumière qui entre dans tout ton corps éthérique, ton corps de vitalité.  
Ce corps de vie imprègne tous les autres corps car la vie est omniprésente.

En retenant ton souffle, laisse cette couleur rose circuler dans tout ton corps éthérique pour le vivifier, l'énergétiser, le nourrir, le ressusciter, l'activer.

Lors de l'expiration, perçois la manière dont cette couleur-lumière agit plus profondément sur ton corps éthérique, et te permet de percevoir les mystères cachés de la vie.

De même que tu peux connaître le monde de la matière grâce à l'instrument de ton corps physique, tu peux goûter le monde de la vie grâce à l'éveil de ton corps éthérique.

Inspire ensuite l'air-éther de couleur rose au cœur de l'océan d'énergie qui baigne les mondes jusqu'à l'infini.  
Perçois cette capacité que tu portes en toi d'attirer les vertus de la couleur rose par ta respiration consciente.

En retenant ton souffle, garde un peu cette inspiration en toi, afin qu'elle circule librement dans tout ton corps éthérique.

Puis, expire l'air-couleur à travers les pores de ta peau, afin qu'il entre dans le monde pour vivifier, bénir, animer tous ceux qui sont en affinité avec sa vibration, ou qui ont besoin de lui à cet instant.

#### 4. Respirer dans tous les corps

Lorsque tu en as perçu le fonctionnement, cet exercice peut être pratiqué avec toutes les couleurs du prisme, de l'arc-en-ciel. Le disciple de la Lumière peut ainsi respirer dans toutes les dimensions de son être, nettoyer et harmoniser tous ses corps, tous ses centres subtils, jusqu'à être touché et fécondé par la Lumière-Diamant de l'Être véritable, divin.

Le **rouge** nourrit plus particulièrement le corps physique, le minéral, le système osseux, et agit sur l'inconscient. Il peut être ressenti comme une puissante énergie de santé et de vie.

Le **rose** concerne le corps éthérique, le règne végétal et le subconscient.

La couleur **orange** résonne avec le corps astral, le règne animal et avec la conscience.

Elle harmonise les sentiments, les émotions, les ressentis. Elle permet l'expression de la joie libre, éveille la saveur du bonheur intérieur, le goût de la poésie de l'existence, la chaleur du cœur, le désintéressement. Elle conduit vers la sainteté. Pendant l'exercice, ces vertus doivent être travaillées jusqu'à être profondément goûtées et vécues.

Le **jaune** dynamise, équilibre et harmonise le règne humain, qui représente la conscience de soi, l'individualisation. Dans la vie quotidienne, cette individualisation peut être authentique – c'est-à-dire liée à l'incarnation des vertus, de l'être véritable Je-Suis, du rayon sacré de l'âme immortelle. Elle peut également être factice et mal orientée, concentrée sur la fausse âme, sur le moi fabriqué, sur la personnalité.

Avec la couleur jaune, nous éveillons et faisons travailler le corps mental dans la bonne direction. Nous éclairons la sphère de la pensée, de l'étude, du savoir. Nos compréhensions peuvent alors être inspirées par la Lumière du vrai, du bien et du beau.

Cette couleur a la capacité de nous mettre en résonance avec la sagesse infinie. Par la respiration, nous pouvons l'attirer à nous afin qu'elle circule dans notre corps mental et l'éveille de la bonne manière.

Le vert est lié aux Anges. Il éveille la conscience supérieure, le supra-mental. Cette couleur fortifie et éveille le corps causal. Ce dernier permet de percevoir les causes cachées de tout évènement, situation ou manifestation tangible. Il révèle les lois qui produisent les effets.

Les vertus qui peuvent être appelées par cette couleur sont la croissance, l'évolution, le développement de l'être. En respirant avec elle, nous pouvons également nous concentrer sur la richesse intérieure, l'inspiration sacrée, et les vivre profondément.

Pour renforcer cet exercice, l'élève doit sentir qu'il prend les rênes de sa destinée, de son instrument, qu'il devient le maître de sa personnalité.

Après un certain temps de pratique, sa vision peut s'élargir et lui révéler la connaissance globale de ses différentes incarnations, mais également celle de la terre et de l'univers.

Le voile se lève alors devant tous les mystères du cosmos.

La lumière verte du prisme tisse un lien avec tous les êtres et permet de communier avec eux dans une intelligence lumineuse, un ordre parfait, en sortant des limites du temps et de l'espace. Le disciple rencontre alors la dimension universelle de son âme éternelle. Celle-ci est omniprésente et anime tout l'univers. Les mondes manifestés en sont simplement l'instrument, la personnalité.

Le bleu est en harmonie avec les Archanges et éveille la conscience universelle.

La couleur bleue permet de dynamiser et de nourrir le corps bouddhique. Elle unit l'âme immortelle que l'étudiant a ressentie en travaillant sur le corps causal, à l'âme vivante universelle, constituée d'amour infini, sans aucune limite.

Dans cet état d'adoration, de contemplation, de prière silencieuse, de ravissement, d'élargissement, d'extase divine, le disciple laisse alors son âme se dilater pour fusionner avec tous les êtres, avec l'intégralité du cosmos.

Le disciple qui expérimente cet état d'être peut alors expirer puissamment l'amour et la paix dans le monde. Il peut être une porte à travers laquelle les vertus des Anges entrent dans le monde et manifestent la volonté du Père, offrant une grande protection à tous les êtres.

Le violet est au diapason de l'Esprit-Saint, il permet de se lier à la conscience divine.

Avec l'air-lumière empli de la couleur violette, le corps atmique est nourri et renforcé. En inspirant, le pratiquant doit imaginer qu'il s'unit avec l'esprit divin, avec l'Origine première de toute chose, le Père Céleste.

Il peut alors ressentir, faire vivre en lui la parole, l'idée et l'état d'être de : « le Père Céleste et moi, nous sommes un » et « le Père Céleste travaille et moi aussi je travaille, un avec Lui ». Il doit percevoir comment son esprit fusionne avec la grande Réalité-Vérité, avec la structure de lumière du Cosmos.

La liberté ne s'obtient que dans la rencontre avec ce Soleil-Vérité.

Seul celui qui respire dans l'atmosphère de l'Esprit de Vérité, dans la sphère du Soi-divin, du Soleil-Vérité est libre.

C'est la raison pour laquelle le Maître Jésus a proclamé : « La vérité vous affranchira ». C'est seulement à partir du moment où la conscience individuelle fusionne avec celle du Père Céleste que le disciple devient réellement libre.

La couleur blanc-diamant, la Lumière transparente et étincelante est en résonance avec l'Être des êtres, la Source Première de l'Esprit, la conscience de l'absolu.

Ainsi, après avoir respiré avec les sept couleurs, selon le processus figurant ci-avant, tu peux de nouveau inspirer en te concentrant sur la lumière diamant. Ce faisant, pense et ressens qu'elle est la plus haute manifestation de Dieu.

Nul n'a jamais vu Dieu mais les plus grands maîtres de l'humanité, ceux qui sont parvenus à respirer avec le Père, ont simplement contemplé sa première manifestation créatrice. Ils ont rencontré la Source Première de la vie universelle, le rayon diamant de l'être véritable Je-Suis.

Visualise cette lumière pure et cristalline fluer vers toi des hauteurs les plus hautes et te pénétrer, couler sur toi comme une douche céleste, pour ensuite t'emplir et abreuver les profondeurs de ton être.

Aimante cette vibration sacrée en toi par la puissance de ta respiration.

Inspire et expire cette lumière diamant-or au cœur de l'océan cosmique et simultanément, pense, ressens et vis : « Je suis la conscience d'être la vie absolue ».

« La mission de chaque homme venant en ce monde est de connaître et de faire connaître, à son niveau et avec simplicité, la lumière de Dieu dans le quotidien des hommes. Cette lumière est justement l'éveil de la grande clarté qui permet à l'homme de respirer avec les Dieux dans tous ses centres, dans tous ses organes, dans toutes ses facultés. »

Extraits Psaume 13 Archange Raphaël, V 12  
« Éveille en toi la grande clarté»



## Exercice méditatif : S'unir à l'homme de Lumière

*(Pour t'aider dans ta pratique, tu peux utiliser l'enregistrement mp3 joint à ce cours)*

Cette méditation très puissante est liée au processus de la chenille qui se transforme en papillon. Elle génère une alchimie à l'intérieur du cocon de Lumière émané de ton âme immortelle et relié à la Source des sources, à toutes les vertus divines.

Avec l'habitude, tu intégreras les différents états intérieurs et visualisations, ressentis, jusqu'à pouvoir te passer du texte.

Comprends également que si les mots sont importants, ils ne sont qu'une orientation, un support de concentration. Ainsi, lorsque tu retiens ton souffle, sans forcer, apprends à former la pensée et l'état d'âme correspondants aux paroles énoncées au niveau de chaque centre (tête, cœur, ventre) sans pour autant te focaliser sur les mots et les phrases. Au début, ces derniers te guideront d'une manière précise mais, au final, le but est de t'en libérer et de goûter leur esprit vivant, leur âme.

Imagine, visualise et ressens un être de lumière  
qui se tient debout derrière toi, en arrière-plan de ta personnalité,  
détaché de ton moi mortel.

Il est ton origine fondamentale, la source première de tout ton être,  
celui qui permet à tes pensées, à tes sentiments, à tes actes d'exister.  
Il est ton être véritable, éternel, non-né, un avec le Père Céleste.

Considère cet être comme ton guide sacré,  
Comme le Maître de tous les Maîtres.  
Dans notre nation, il est représenté par la Statue de Dieu la Lumière,  
que l'on retrouve dans l'écriture du Culte de la Lumière.  
Il te connaît parfaitement, intimement.

Il connaît le plus profond de ton cœur,  
ton aspiration pure et sincère, ta flamme intérieure  
et veut te conduire vers la grande perfection  
de l'Amour, de la Sagesse et de la Vérité.

Cet être est ton devenir.

Il est toi en haut et te demande de l'enfanter, de le mettre au monde,  
de devenir sa Présence qui marche sur la Terre.

Il est toi lorsque tu auras atteint la perfection.

Il rayonne toutes les vertus des Anges de la Ronde des Archanges.

Harmonise ta respiration avec sa respiration  
afin de devenir un avec lui.

Peu à peu, laisse son aura claire et légère, pure,  
t'entourer d'une lumière or-diamant.

Ce vêtement de Lumière étincelant est semblable  
à celui du soleil qui se lève, à une aube cristalline.

Goûte les qualités de cette belle aura qui t'entoure.

Elle forme une sorte de cocon lumineux autour de toi  
et dissout, éloigne de ton souffle toutes les influences de ton ancien moi.

Dans cette aura solaire, inspire et expire par le nez avec douceur  
en étant pleinement conscient, clair, présent, attentif.

Inspire cette lumière dorée et laisse-là se diffuser dans tout  
ton corps et ta personnalité, pour les illuminer.

Expire ensuite la paix, la sérénité, le grand calme, sans limite.

Inspire la lumière or-diamant et ressens-là comme le souffle de Dieu,  
la substance première de la vie universelle et de l'Amour.

Très calmement et amplement, inspire-la comme une nourriture divine,  
comme un nectar qui nourrit tout ton être.

Cet air-Lumière contient toutes les vertus, tous les dons, toutes les bénédictions.

Il recèle tous les trésors, toutes les connaissances. Il est le Tout.

Lorsque tu expires, expire l'homme de lumière, l'homme voulu par Dieu.

Avec ton souffle, laisse jaillir la bonté, la sagesse et la vérité.

Expire toutes les vertus angéliques et laisse-les émaner de toi.

Inspire dans l'aura de lumière  
par tous les pores de ta peau et sois illuminé.

Tout en toi et autour de toi est dans la Lumière.  
Tu ressens profondément l'aura lumineuse du maître intérieur,  
De l'individualité vraie.

A présent, inspire l'air-lumière avec douceur, lenteur, profondeur et,  
tout en retenant ton souffle,  
concentre-le dans la sixième rose de lumière,  
entre les deux sourcils. Pense alors :

*« Par l'être véritable que je suis éternellement,  
par l'homme de lumière voulu par Dieu  
et uni à Dieu, je suis pleinement illuminé.  
La sagesse universelle, le pur, le beau, le vrai,  
le bien commun, l'ordre divin gouvernent mes pensées.  
Telle est ma volonté, unie à celle du Père céleste.  
Ainsi, cela s'accomplit. »*

Expire par la bouche en émanant la Lumière reçue  
et en diffusant toutes ses qualités autour de toi.

Inspire de nouveau par le nez et continue à expirer par la bouche.  
Inspire dans l'aura de lumière or-diamant qui t'entoure  
dans la sérénité et le relâchement, le grand calme.  
Goûte cette Lumière et perçois qu'elle t'ennoblit, te renforce,  
transforme tout à l'intérieur de ton être et  
te conduit vers le Soleil-Vérité, vers ton être le plus haut et le plus profond.

Respire désormais en posant ton attention sur le centre de ta poitrine  
et ressens la sphère de tes sentiments baignant dans la lumière,  
la légèreté, la santé, l'énergie de la vie.

Inspire l'air-lumière profondément, retiens ton souffle et laisse son énergie  
se concentrer dans le centre de la poitrine, tout en formant la pensée :

« *Par l' être véritable que je suis de toute éternité,  
par l'homme de lumière voulu par Dieu,  
je suis de nouveau une flamme vivante.  
L'amour universel, divin, la grande harmonie, la beauté, la vérité,  
le bien commun, l'ordre céleste baignent mes sentiments,  
emplissent mes sensations et émotions.  
Je peux goûter la paix.  
Telle est ma volonté, unie à celle du Père céleste.  
Ainsi, cela s'accomplit. »*

Expire de nouveau par la bouche.

Inspire ensuite par le nez, puis continue à expirer par la bouche  
en diffusant la Lumière et l'Amour autour de toi.

Laisse le flot de l'énergie, de l'éther-lumière se déverser dans ta tête,  
puis dans ta poitrine, jusque dans ton ventre.  
Elle purifie, transforme et régénère tout sur son passage.  
Elle installe en toi la grande confiance en la Vie  
et en ton être supérieur, immortel, éternel.

Respire à présent l'air-lumière par le nez  
en te focalisant sur le centre du ventre et la sphère de la volonté.  
Laisse la lumière de la sérénité, du grand calme, se diffuser dans ton ventre  
et tout apaiser à l'intérieur de toi.

Inspire l'air-éther or-diamant avec douceur et amplitude.  
La globalité de ton corps et de tes cellules baigne dans cette lumière sacrée.  
Retiens ton souffle et concentre ton attention et ton énergie  
dans le centre d'énergie situé un peu en dessous du nombril.

Forme alors en toi la pensée vivante :

« *Par l'être véritable que je suis de toute éternité,  
par l'homme de lumière voulu par Dieu,  
je suis de nouveau régénéré, vitalisé, transfiguré.  
L'esprit du Soleil-Vérité,  
la volonté du Père-Mère, le bon, le pur, le beau, le saint-courage  
emplissent ma volonté, mes actes, ma vie tout entière et me libèrent.  
Telle est ma volonté, unie à celle du Père céleste.  
Ainsi, cela s'accomplit. »*

Expire par la bouche en rayonnant, en exhalant toutes ces vertus. Continue à inspirer par le nez et à expirer par la bouche avec douceur, calme et régularité.

A présent, reste un moment silencieux et ressens l'homme de lumière en toi.

## La magie de la respiration

En pratiquant ces exercices, l'étudiant de la sagesse comprendra que la respiration est beaucoup plus qu'une simple inhalation d'air neuf, d'oxygène, suivie du rejet de gaz carbonique et d'air vicié. Le souffle est également le support d'une véritable magie basée sur la loi de l'échange.

Respirer, c'est être fécondé dans l'inspiration et fécondant dans l'expiration.

Lorsqu'il prend conscience de cette vérité, l'élève de l'Ecole de Dieu peut s'entraîner, lors de ses méditations, à respirer dans des mondes supérieurs. Il reçoit alors leur inspiration, leur influence sacrée, leur vibration pure et l'expire dans son environnement.

En agissant ainsi, il devient progressivement un mage, un être capable de répandre les vertus divines autour de lui et d'insuffler la beauté, l'harmonie, la clarté, l'amour, la paix, la guérison, dans le monde. Par le simple fait de respirer consciemment le souffle-énergie de la vie, il contribue à remplir l'atmosphère des meilleurs souhaits, des plus belles pensées qui, potentiellement, pourront toucher tous les êtres.

Après avoir expiré le plus beau et le plus lumineux auquel il a eu accès, le disciple pourra de nouveau inspirer et recevoir l'écho de son expiration, la réponse des mondes supérieurs.

Il entrera ainsi, par ce processus et par la loi du donner-recevoir, dans une spirale ascendante.

Celui qui s'entraîne à respirer consciemment et à affiner son ressenti, comprendra que beaucoup de créations dites 'artistiques', de films, de compositions musicales, de philosophies, d'ouvrages actuels conduisent les individus à respirer des atmosphères vibratoires sombres et nauséabondes. Après les avoir inspirées, le public expirera ces forces autour de lui, par toutes ses émanations subtiles, et contribuera à polluer son environnement.

Celui ou celle qui accepte ce genre de nourriture ne peut pas vivre d'une façon juste et doit travailler sur lui jusqu'à ce qu'il se détache d'une culture qui conduit vers le malheur et la souffrance.

Par sa formation progressive, l'Essénien(nne) est appelé(e) à prendre conscience des atmosphères et à savoir les transformer, les guérir, les harmoniser.

### **Exercice méditatif :**

Dans l'inspir, attire à toi la conscience universelle, l'infini lumineux et le souffle du pur amour de Dieu.

En retenant ton souffle, ressens cette énergie-lumière agir sur toutes tes cellules, sur ton moi mortel pour les guérir, les transformer, les illuminer.

Dans l'expir, ressens le souffle et la conscience qui l'accompagne s'élargir de nouveau pour fusionner avec tous les êtres, toutes les petites consciences particulières.

# Chapitre 3

## L'ENSEIGNEMENT DU DONNER RECEVOIR

---

Grâce au flux et au reflux du souffle, la respiration nous enseigne la loi universelle du donner-recevoir, de la dilatation dans le 'donner' et de la contraction dans le 'recevoir'. Elle nous révèle qu'il existe un temps pour se concentrer sur le moi personnel et qu'ensuite, vient celui de l'expansion vers les autres, vers la grande communion, vers l'être véritable éternel et immortel, au-delà de toute limite. Il s'agit d'une complémentarité, d'un mouvement qui crée l'équilibre sain dans la vie des hommes et la grande rencontre à l'intérieur de soi.

De la même manière, il existe un temps pour naître en ce monde et un temps pour rendre à la Terre ce qu'elle nous a prêté ; un temps pour être nourri, pour se former, et un autre pour offrir les fruits de notre de notre expérience aux générations futures.

L'alternance du souffle nous montre qu'après avoir inspiré, l'homme, la femme, doit inévitablement expirer, c'est-à-dire redonner à la vie ce qu'il a reçu.

L'individu qui ramène tout à lui, qui veut tout prendre sans rien donner en retour, est semblable à être qui voudrait uniquement inspirer. Il bloque le courant sacré de la vie. Il s'enferme dans une bulle d'air vicié et ne peut plus s'emplir de nouvelles forces, de nouvelles idées, de nouvelles vibrations. S'il entre dans cette philosophie, qui est assez répandue, la sphère de ses pensées ne sera plus oxygénée et il ne parviendra plus à se renouveler, à échanger avec l'univers et le royaume illimité de la vie.

En revanche, celui ou celle qui comprend l'équilibre qui doit exister entre l'inspir et l'expir, entre conscience dans le 'recevoir' et le 'donner'. Il devient une porte qui permet au souffle de l'existence de circuler entre le manifesté et le non-manifesté.

Il perçoit l'unité des êtres et des mondes dans le macrocosme et la spécificité, la particularité, la beauté des différences dans le microcosme.

## L'union du Ciel et de la Terre

La respiration est l'unification des mondes. Si tu pratiques ces exercices d'une manière correcte, ils te montreront que le rôle de l'être humain est de vivre dans l'alternance entre l'émissivité et la réceptivité. Un disciple sera réceptif vis-à-vis de l'esprit saint et émissif vis-à-vis de son environnement terrestre et matériel. Ce positionnement lui permettra d'unir le Ciel et la Terre d'une façon juste. Il percevra que :

**Celui qui cherche en permanence à s'évader dans le sans-limite, dans la cime de son être, dans le macrocosme et le non-manifesté en fuyant la vie matérielle, ne pourra pas réellement accomplir sa fonction sur la Terre.**

**Celui qui ne vit que dans les racines de son être en oubliant son âme immortelle et la présence du Grand Tout, l'océan de l'amour-vérité, passera à côté de la vie et ne pourra pas non plus accomplir son rôle ici-bas.**

Un Essénien doit apprendre à vivre à la fois dans la cime de son être et dans ses racines plantées en terre. Il ne doit délaisser aucun monde, aucun aspect de son être, mais plutôt devenir un grand arbre qui unit le Ciel et la Terre, l'Esprit et la matière, le Père et la Mère.

Si les êtres de caractère 'terriens' – c'est-à-dire en résonance marquée avec l'élément terre – peuvent parfois devenir lourds et pesants dans leur pensées et leurs comportements, manquer de finesse et de subtilité, l'élément air, quant à lui, cache un autre piège.

Il n'est pas rare de voir des êtres en affinité avec cet élément, en résonance avec la subtilité, la finesse, la délicatesse, les arts, se comporter de manière un peu volatile, déracinée du concret. Alors ils deviennent comme des feuilles emportées par le vent, flottant à droite et à gauche au gré des bourrasques, des pensées et des envies du moment. Ils n'ont plus de racines, de stabilité, de fiabilité.

L'élément air n'apprécie aucun de ces deux extrêmes.

Contrairement à ce que l'on peut penser au premier abord, l'élément air n'est pas en résonance avec les rêveurs et les utopistes. Il aime l'enracinement raisonnable et juste. Il souhaite plutôt que l'homme, la femme, soit comme un arbre solidement planté en terre, dont la cime et le feuillage flottent dans le vent. Il apprécie l'individu qui se dresse comme un mât résistant aux plus fortes bourrasques – voire même aux tempêtes – et qui porte à son sommet un drapeau aux couleurs de l'âme et de l'esprit.

A ce sujet, l'Archange Raphaël nous explique, dans son psaume 43 « Deviens un arbre stable pour accueillir et faire vivre l'esprit » V 1 à 11 :

« *L'arbre est la respiration de la terre.*

*L'homme est le souffle de l'esprit divin ou de l'esprit de la mortalité.*

*Celui qui a de hautes pensées est celui qui a des racines et qui fleurit.*

*Avoir des racines signifie être stable, posséder une philosophie de vie, une tradition de Lumière, une hérédité divine et spirituelle.*

*Si tu veux avoir de hautes pensées dans la vie, c'est-à-dire respirer dans la lumière éternelle, tu dois avoir des racines puissantes capables de porter et de nourrir cette pensée.*

*Le tronc est ce que l'homme crée quotidiennement. Il doit être solide.*

*Sur les branches, les fleurs sont des calices purs, une respiration vers le plus haut.*

*Les hautes pensées sont la cime de l'arbre.*

*L'homme doit poser des graines de sagesse sur la terre afin de se stabiliser dans la vie.*

*L'enseignement des maîtres, ce sont les paroles de Dieu qui doivent ensemencer la terre du corps physique.*

*L'activité quotidienne doit fortifier le tronc de l'homme-arbre, qui sera alors capable de faire éclore la fleur de la méditation portant les hautes pensées qui éclairent la vie. À travers ces pensées, il peut faire descendre la lumière de l'esprit impersonnel jusque dans les racines de la terre de son corps et l'animer dans la belle lumière infinie. Il devient un messager de l'esprit, un instrument parfait de la lumière des lumières. Ainsi, ce qui est né de la terre comme semence de Lumière et qui s'est élevé vers la cime du monde et vers le ciel infini à travers un tronc et une pensée qui respire dans la lumière étoilée peut redescendre, rempli d'éternité, à travers toute la structure pour vivre à travers les racines et animer toute la terre dans la Lumière. » (...)*

Extraits Psaume 43 Archange Raphaël, V 1 à 11

« Deviens un arbre stable pour accueillir et faire vivre l'esprit »

« *L'homme qui cherche la Lumière ne doit pas se poser sur ce qui est éphémère, qui change sans cesse. Il doit s'élever au niveau du cœur et, avec les éléments les plus purs de la tradition éternelle, se faire une terre sur laquelle il pourra non seulement se poser, mais aussi respirer dans des mondes plus subtils et constituer une centrale d'échanges conscients qui sera en accord avec la volonté de son âme.* »

Extrait Psaume Archange Ouriel, V 3  
« *L'endroit magique en toi* »

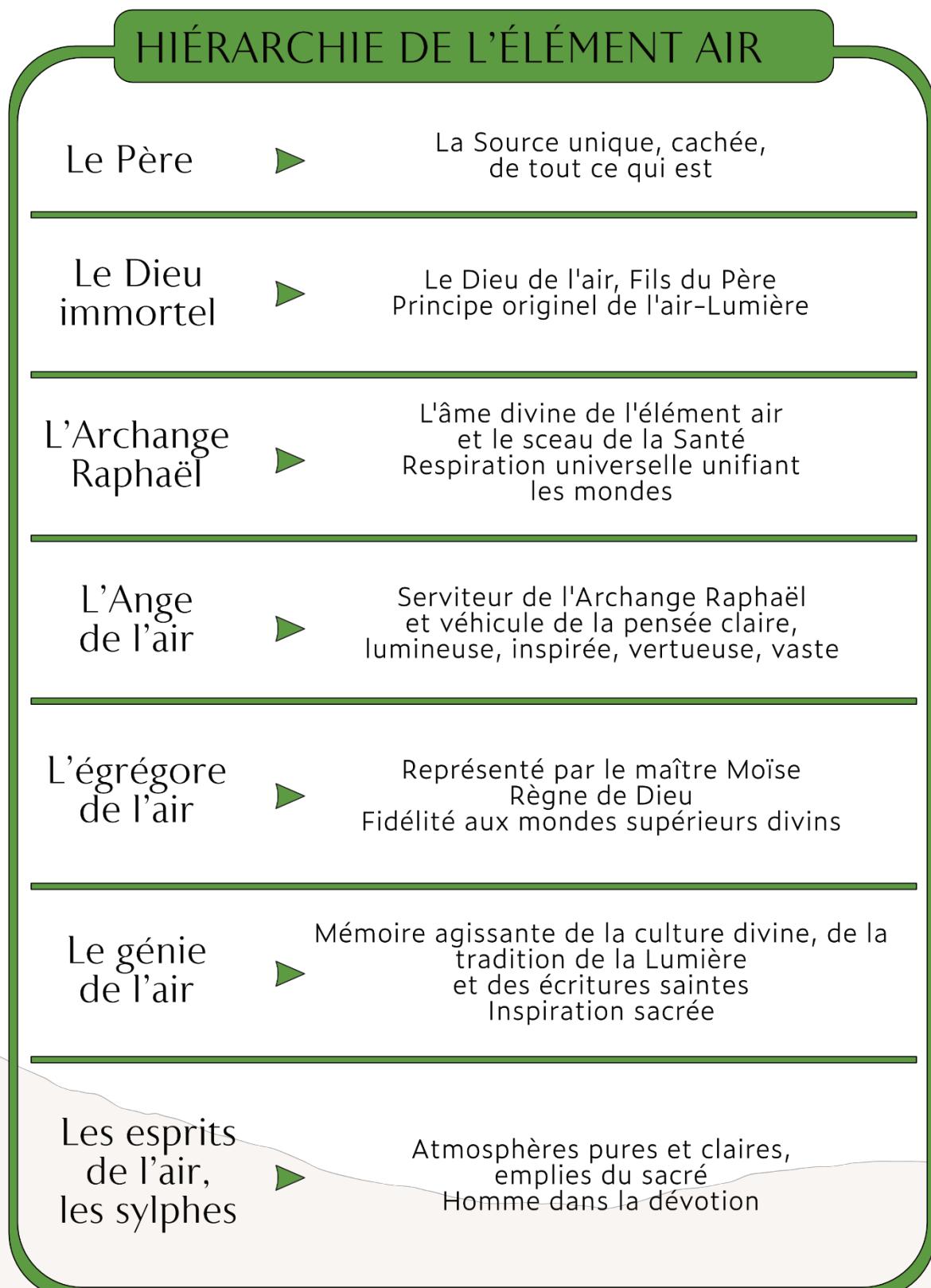
## Hiérarchie de l'élément Air

L'être humain qui vit en harmonie avec l'élément 'air' et sa hiérarchie et qui vivifie son corps d'air, peut créer un trait d'union entre ce qui est proche de lui et ce qui est lointain. Il permet à l'atmosphère respiratoire qui l'entoure de s'unir avec les vastes contrées de l'esprit et le royaume de l'âme immortelle.

La résonance avec l'air conduit également l'homme, la femme, à développer des qualités artistiques, une finesse, une subtilité. Elle donne la possibilité de faire jaillir la beauté et la sagesse cachées dans les différents éléments et évènements de l'existence. Les caractéristiques liées à cet élément apportent une manière de se mouvoir particulière, en octroyant à l'individu une liberté, une légèreté dans la manière d'aborder les choses.

**L'élément air a besoin d'une fixité, d'un ancrage, d'une structure solide pour manifester ses qualités unificatrices.**

Dans la Nation Essénienne, la hiérarchie liée à l'élément air se présente de la manière suivante



Dans cette hiérarchie, l'homme est l'unificateur des mondes. L'être humain véritable est un Maître, une porte permettant au souffle de Dieu de circuler dans toutes les sphères. L'Esprit Saint peut alors descendre du monde des Dieux jusque dans l'élément physique pour bénir ce dernier, lui apporter la Lumière de la vie et de l'éveil, et ensuite remonter vers le Père en ouvrant un chemin global de résurrection et de libération.

La cérémonie du Jubilé (praticable au village de Terranova par les porteurs d'Anges) est l'une des plus grandes magies qui ont existées sur la Terre depuis des siècles.

Par elle, l'homme peut se réconcilier avec tous les mondes et tisser un lien de lumière qui traverse les différentes sphères de la Création, de l'élément physique jusqu'au Dieu de l'Elément.

## La magie du don

Pour être valorisé, un don doit toujours être considéré de deux points de vue différents : du point de vue du 'donner' et du point de vue du 'recevoir'.

### Exercice d'éveil :

Regarde toujours celui qui donne et la nature de ce qu'il donne car à travers son don, il te donne une partie de lui-même. En acceptant le don qui t'est fait, tu accueilles le donneur dans ta vie quotidienne.

Tu as dû remarquer que conformément à cette loi, certains cadeaux t'élèvent et t'allègent, te libèrent d'un poids, tandis que d'autres t'enchaînent et s'avèrent être des cadeaux empoisonnés.

Alors sois vigilant.

Tiens-toi en éveil dans le jardin de la vie et ne cueille pas le fruit de n'importe quel arbre, pour ensuite le porter à ta bouche. Et cela, même si ce don te paraît délicieux, même si cet arbre est beau, que ses fruits sont attirants et qu'ils se parent des plus belles couleurs.

Intéresse-toi aussi à celui qui reçoit et à sa capacité à recevoir d'une manière juste. Si celui qui reçoit n'est pas prêt à accueillir l'offrande, s'il n'a pas été suffisamment préparé, le don se perdra.

Si tu verses le nectar des Dieux dans une outre percée, tu ne gagneras rien et le donneur ne sera pas honoré.

Veille à cela lorsque tu fais un don et lorsque tu en reçois un.

Ne sois pas celui ou celle qui dilapide les forces.

Dans ce cadre, revenons brièvement à l'histoire de la Nation Essénienne : Lorsqu'Olivier Manitara demanda aux Archanges comment les honorer, ils répondirent : « utilisez les dons que nous vous avons faits ».

Cette parole paraît simple, mais elle est très profonde en réalité. Elle sous-entendait : préparez-vous à accueillir nos dons d'une manière juste. Ne soyez pas des autres percées. Ne soyez pas non plus des êtres qui reçoivent un cadeau et se contentent de l'emballage, sans même se donner la peine de l'ouvrir. Ouvrir un cadeau et apprendre à l'utiliser de la bonne manière demandent un travail.

Recevoir de la bonne manière demande des efforts et une préparation.

Les dons des Archanges sont parfaits. A travers ces dons, le monde divin s'offre lui-même.

En ce qui nous concerne, préparons-nous à les recevoir d'une manière juste et ne restons pas passifs.



# Chapitre 4

## Les dons de raphaël

---

Suite à la résurrection de l'Alliance de Lumière au sein de la Nation Essénienne, l'Archange Raphaël nous fit part de son vœu pour notre peuple. Il s'adressa à chacun d'entre nous pour nous donner un conseil qui, s'il est accueilli et mis en pratique, s'avère être un véritable cadeau, une bénédiction. Il demanda :

« *Que ta pensée soit ton Ange bienveillant.* »

Par ce vœu, l'Archange souhaitait protéger les Esséniens et leur transmettre un puissant outil d'évolution, de guérison, de floraison, de libération. En effet, la culture actuelle adoptée par le monde des hommes emplit les éthers de pensées malades, sombres, dissonantes qui enchaînent progressivement les êtres à leur insu. Ces pensées créent un champ de forces qui viennent habiter leurs éthers et empêchent l'âme immortelle de s'approcher d'eux, de les guider, de les raisonner, de les éclairer.

Alors les êtres somnolents marchent dans le noir et tombent dans tous les trous, dans tous les pièges qui jalonnent le chemin. Celui qui marche sans lumière ne sait pas où il va.

Le vœu de l'Archange est un phare dans la nuit.

En effet, les sollicitations qui conduisent à se nourrir de pensées malades sont partout. Elles jaillissent de l'arbre trompeur de la culture matérialiste, des médias, du cinéma, des livres, et envahissent internet. Lorsqu'un homme, une femme se laisse séduire par les fruits de cet arbre, par ces pensées préfabriquées et commence à s'en nourrir, elles entrent à l'intérieur de lui ou d'elle et évacuent progressivement les belles pensées, les belles forces qui l'habitaient. Elles prennent leur place. Elles se comportent comme le coucou qui pond ses œufs dans un nid qui ne lui appartient pas, pour les faire couver par un autre et évincer progressivement les oiseaux légitimes.

Essaie de prendre de la distance par rapport à ce monde basé sur le vol et la tromperie. Fais en sorte qu'il ait de moins en moins de prise sur toi.

Lorsque des pensées qui te semblent nauséabondes ou qui ne sentent pas très bonne sollicitent, lorsqu'elles se présentent sous leur meilleur jour, sous leur plus belle apparence et qu'elles commencent à te séduire, sois vigilant(e). Invite ton Ange dans ta pensée, concentre-toi sur lui avant qu'elles aient le temps de s'inviter chez toi, de prendre leurs aises et de s'installer. Concentre-toi sur sa vertu et apprends à laisser sa présence s'exprimer à travers toi.

Ton Ange peut devenir un organe de perception du monde à l'intérieur de toi.

Si cet Ange commence à penser dans ta pensée, à regarder à travers tes yeux, à goûter à travers toi, tu n'auras plus envie des mêmes nourritures subtiles. Les influences qui compliquent et assombrissent la vie perdront de leur intérêt et un tri naturel s'effectuera à l'intérieur de toi.

Cette parole : « Que ta pensée soit ton Ange bienveillant » deviendra alors un véritable bouclier, une branche à laquelle tu pourras te raccrocher lorsque le courant tentera de t'emporter. Elle sera un point de fixité au cœur du tourbillon de la vie.

## L'encens de Raphaël

Afin de purifier les atmosphères et de consacrer les temples esséniens, les espaces de travail spirituels, l'Archange Raphaël nous a offert son encens. Celui-ci est très efficace pour dégager les lieux des influences du monde de l'homme. Il permet de générer un champ vibratoire, un éther sacré facilitant l'approche des mondes supérieurs.

Cet encens est constitué de grains de résine d'Oliban. Sa particularité et sa puissance proviennent du fait qu'il est consacré par la présence de l'Archange, lors des célébrations de la Ronde des Archanges. Dans ce but, l'encens est placé dans le temple de Raphaël et directement fécondé par son rayonnement, lorsque ce dernier emplit le lieu de son éther divin.

## La pierre verte de Raphaël

La pierre verte de Raphaël est un trésor inestimable offert à la Nation Essénienne. Pourtant, la plupart du temps, ses capacités et sa valeur sont totalement inconnues du monde des hommes. Elle peut être trouvée chez les vendeurs de minéraux sous le nom d'"Actinolite" ou de 'Jade-Néphrite'.

Bien qu'elle soit habituellement jugée banale et sans grande valeur marchande par notre société, le monde divin la considère comme un véritable joyau. En effet, contrairement aux autres pierres, elle n'a pas besoin d'être nettoyée ou déchargée pour être pure. Elle garde uniquement la mémoire de ce qui est divin et la rayonne en permanence.

Le disciple qui travaille avec elle dans son temple constatera qu'elle se charge progressivement de toutes les émanations sacrées liées à son travail et qu'elle continue ensuite à les rayonner sans interruption. Elle contient une mémoire vivante et agissante.

A chaque célébration de l'Archange Raphaël, un certain nombre de pierres vertes sont placées dans le temple de l'Archange. Dans le cadre de notre Alliance, lorsque l'Archange rayonne sa présence et emplit le lieu de son éther divin, cette mémoire s'inscrit dans la pierre verte de manière indélébile. Rien ne peut plus l'effacer.

Une pierre verte qui a été activée de cette manière, le restera à moins que la Terre entière ne soit détruite. Cela signifie que la vibration du monde divin est désormais vivante en elle et qu'elle la rayonnera pour toujours.

Selon la taille de la pierre, ce rayonnement sera plus ou moins grand. Pour de petites pierres, telles que l'on peut s'en procurer à la boutique Terra Essenia, il sera très puissant jusqu'à un mètre ou deux autour de la pierre.

### En Pratique :

- Si tu places cette pierre dans ton temple, elle y rayonnera la présence du monde divin et l'efficacité de ton travail sera accrue.
- Si tu touches cette pierre en te laissant féconder par ce qu'elle émet, tu entreras immédiatement en contact avec la vibration d'un monde supérieur sacré.

- Si tu médites à proximité de cette pierre, celle-ci augmentera les effets de ta méditation et te permettra de t'harmoniser puissamment avec des éthers de Lumière.
- Si tu touches certaines parties de ton corps, telles que le 3eme œil ou le centre du cœur avec celle-ci, elle les activera et les purifiera.

L'Actinolite ou la Jade-Néphrite a également été appelée "pierre de guérison" par l'Archange.

*« Toutes les pierres que vous m'avez apportées respirent une lumière vive dans tous les temples et lieux où vous les avez placées. »*

Extrait Psaume Archange Raphaël, V 11

*« Marchez avec votre Ange et faites grandir la Ronde des Archanges»*

## La pierre de l'Ange

Lorsqu'un Essénien, une essénienne, devient porteur d'Ange, deux pierres vertes lui sont remises. Ces deux pierres sont consacrées lors de la cérémonie de la Ronde des Archanges. Elles se chargent alors d'un génie (une mémoire vivante) rattaché à la vertu de l'Ange que l'Essénien(e) s'engage à porter dans sa vie. Elles communiquent ensuite entre elles et résonnent en symbiose l'une avec l'autre. Par cette puissante magie, lorsque l'une des pierres emmagasine une mémoire sacrée, l'autre pierre la reçoit également.

L'Essénien(ne) garde avec lui une pierre qu'il placera dans sa sacristie (son temple individuel) et transmettra l'autre pierre à la prêtre afin qu'elle soit installée dans le temple du Culte de la Lumière au Village de Terranova. Par ce processus, ces deux pierres continueront à se charger, non seulement du travail spirituel de l'Essénien(e), de ses prises de conscience, de ses alliances sacrées, mais également du rayonnement du temple du Culte de la Lumière.

A son décès, lorsque l'Essénien traversera le voile qui sépare les mondes, la pierre qui se trouvait dans le temple du Culte de la Lumière sera placée dans le mémorial du village de Terranova.

Ce lieu est activé quotidiennement par un rituel spécifique pratiqué par des êtres dédiés à ce travail. Il garde la mémoire de ce qui a été acquis par les défunts afin qu'elle ne se perde pas. C'est un haut-lieu de magie, empli par la Lumière de notre Alliance.

L'autre pierre doit ensuite être transmise à un nouveau porteur d'Ange, qui a choisi de porter la même vertu que celle qui a été travaillée par le porteur précédent. Lorsque le lien entre le nouveau porteur et la pierre-talisman sera activé – dans le cadre de la cérémonie de la Ronde des Archanges – celui-ci verra venir vers lui des qualités, des fruits du travail de celui qui l'a précédé. Il recevra alors une capacité, une mémoire, une connaissance, une inspiration, des organes de perception dont il ne disposait pas auparavant.

Certains Esséniens ont déjà fait l'expérience de ce magnifique processus.

A chaque nouveau porteur, la mémoire de la pierre augmente et le génie au service de l'Ange devient plus puissant et agissant. Les héritiers de cette pierre forment la lignée de l'Ange d'une vertu – par exemple, de l'ange de l'Amour. Les descendants de cette lignée, de par leur héritage croissant, seront de plus en plus compétents, de plus en plus aptes à incarner la présence de l'Ange.

**Par cette incroyable magie, au bout de 7 générations de porteurs de la même vertu, il est possible qu'un être correctement préparé incarne parfaitement la vertu en question. Alors cet homme ou cette femme recevra la mémoire vivante de toute la lignée et donnera un corps parfaitement constitué à la vertu. Il sera, par exemple, l'amour qui marche, parle, pense et agit sur la Terre.**

La haute magie de la pierre verte et du mémorial est incroyable, mais elle ne s'arrête pas là. Cette science va encore plus loin que ce qu'il n'y paraît au premier abord et ouvre un avenir glorieux pour notre nation.

En effet, lorsque l'Essénien(e) porteur d'Ange traverse le voile, la mémoire de tout ce qu'il ou elle a travaillé est préservée par la magie du mémorial et de la pierre verte. Elle reste sur la Terre rattachée à un support matériel et ne se disperse pas dans les éthers.

Lorsqu'il reprend un corps physique, les pierres vertes entrent immédiatement en résonance avec lui, par sympathie vibratoire. Alors la mémoire qu'elles contiennent revient vers lui et se réactive dès son plus jeune âge. Non seulement il retrouve les qualités de la vertu qu'il a travaillée précédemment, mais il hérite instantanément du travail de tous ceux qui ont continué à alimenter la lignée de l'Ange pendant qu'il se trouvait de l'autre côté du voile.

Ce savoir-faire, lié aux secrets de la pierre verte et de la préservation de la mémoire est un cadeau inestimable. Il peut et doit faire apparaître des lignées d'hommes-Anges de plus en plus pures, lumineuses et agissantes. A terme, il doit enfanter de grands Fils de la paix, de l'amour et de la sagesse... de grands Fils de Dieu, pour que la Lumière marche de nouveau sur la Terre.

## Le projet 'Ether pur'

La pollution de l'atmosphère de la Terre est problématique pour l'humanité et tous les règnes de la Mère. Ce n'est un secret pour personne. D'ailleurs, ce problème est si préoccupant que certains scientifiques n'hésitent pas à décrire un futur où l'air sera devenu 'irrespirable'. En revanche, les hommes abordent plus rarement l'aspect immatériel de la pollution : les ondes électromagnétiques, mais également la pollution vibratoire intense liée aux pensées et aux états d'âmes malades répandus partout dans l'atmosphère.

A ce propos, Olivier Manitara écrivait, dans son ouvrage intitulé : Sur les ailes de l'immortalité - Ed. Ultima :

*« Il est important de réaliser le danger que représentent les ondes envoyées de force dans les différentes couches de notre atmosphère. Ces ondes sont le corps de la nature inférieure de l'homme qui se densifie et s'apprête à prendre le contrôle absolu, non seulement dans la conscience humaine mais également de la Terre.*

*Les ondes peuvent engendrer de graves troubles mentaux, psychiques, de la conscience et aussi de la personnalité. Ces troubles devront être de plus en plus régulés par une chimie synthétique qui modifie elle aussi le corps et la conscience humaine. Alors le chemin vers l'infini, vers la dimension éternelle s'éteint, ne trouve plus aucun écho. Les ondes subtiles de l'âme, la vie dans l'air ne peut plus éveiller l'homme. Le Père et la Mère ne lui parlent plus car il n'entend plus. Il est plongé dans le bruit incessant. (...)*

*Lorsque les couches inférieures de l'atmosphère sont totalement polluées (c'est-à-dire sous l'emprise et le contrôle de la nature inférieure de l'homme et des régions qui lui correspondent), elles ne peuvent accueillir ce qui vient de l'immensité et de l'intelligence lumineuse. »*

En 2004, devant cette situation alarmante et suite à notre Alliance de Lumière, l'Archange Raphaël demanda à Olivier Manitara de déposer une pierre verte activée par sa Présence, sur l'un des plus hauts sommets d'Europe sur lequel se trouvent des neiges éternelles. Il expliqua que cette pierre agirait comme une antenne émettrice de Lumière et qu'elle aurait la faculté de rayonner les vibrations du monde divin dans l'atmosphère, d'y faire apparaître un autre champ de vie et d'autres inspirations. Il demanda également qu'une seconde pierre soit placée à un endroit particulier du village de Terranova.

La réalisation de cette œuvre devait engendrer une puissante purification des éthers de ce continent.

La volonté de l'Archange fut accomplie et une grosse pierre verte fut déposée au sommet du Mont Blanc par deux Esséniens, après une longue préparation physique, mentale et logistique qui dura plusieurs mois.

Malgré de nombreuses péripéties et gardiens à traverser, l'Archange fut finalement satisfait du travail réalisé et le bénit.

Après un certain temps et devant l'efficacité du processus initié à la demande de l'Archange, Olivier Manitara décida de ne pas s'arrêter en si bon chemin. Il comprit que l'Archange lui avait enseigné une puissante méthode ésotérique de guérison des éthers, grâce à sa pierre verte et qu'il fallait la développer.

Il prit alors la décision de donner une plus grande envergure à cette méthode, en déposant des pierres vertes sur plusieurs sommets d'Europe. Cette décision rencontra l'approbation des mondes supérieurs et fut encouragée par les êtres de la nature. Elle donna naissance, en 2008, au projet 'Ether pur'.

'Ether pur' est une œuvre d'écologie globale, qui consiste à placer sur le sommet des montagnes – partout où cela est possible dans le monde – des pierres vertes de taille assez conséquente, activées par le monde divin. Par leur puissante magie, protégée et intensifiée par un protocole d'installation bien précis, ces antennes de Lumière diffusent alors en permanence un rayonnement de guérison, de purification et d'harmonisation dans les éthers de la planète.

A ce sujet, Olivier Manitara expliquait, toujours dans l'ouvrage sur les ailes de l'immortalité :

*« En posant les pierres de Raphaël sur les hauts sommets, nous pouvons réellement créer un choc et une prise de conscience à l'échelle planétaire. Cela ne veut pas dire que les hommes comprendront d'où cela vient, mais des modifications auront lieu dans leurs comportements pour protéger ce qui est juste et bien.*

*L'homme doit prendre conscience de sa responsabilité envers l'univers. Cette compréhension supérieure ne doit pas l'écraser mais devenir le moteur de son évolution, de sa croissance. »*

Et dans les pages suivantes, il ajoute cette parole :

*« Le bien comme le mal agissent par imitation. Lorsqu'une atmosphère est saturée, l'homme inconscient réalise ce que l'ambiance lui dit de faire. Une imitation peut être consciente ou inconsciente, mais elle agit à travers les ondes qui rayonnent de sa source. Les pierres de Raphaël activées par la pratique de la Ronde des Archanges doivent devenir de puissants catalyseurs de l'énergie du Père, de la présence de l'alliance de lumière. C'est un véritable organisme que la Nation Essénienne est en train de créer. »*

Depuis le début de ce projet, de nombreux sommets et points culminants d'Europe – et même d'ailleurs – ont été dotés d'une pierre verte de Raphaël par des Esséniens volontaires. Ces derniers se sont organisés – à plusieurs ou dans le cadre d'un projet de massala ( cercle d'étude essénien) pour que cela devienne possible et pour que l'œuvre s'accomplisse.

Une pierre verte de Raphaël activée est un véritable émetteur d'ondes sacrées, une antenne de la présence du monde divin sur la Terre. Plus le sommet concerné est élevé et plus l'influence positive pourra se répandre efficacement et loin de son point d'émission.

Ce processus obéit aux mêmes lois que celles qui régissent les installations d'antennes-relais pour le réseau téléphonique, hertzien ou autre... Si le monde des hommes installe partout une technologie qui détruit la vie et éteint la capacité de communiquer avec son âme, les Esséniens doivent s'appliquer à rétablir l'équilibre juste.

Leur mission est d'installer partout où ils le pourront, des antennes-relais capables de rayonner de belles vibrations, des éthers de guérison, de bénédiction et d'éveil de la conscience. Alors le ciel assombri se dégagera progressivement et les rayons du Soleil-vérité, de l'âme immortelle pourront de nouveau toucher l'humanité.

Si tu es intéressé pour prendre part à ce projet, contacte :

[ethers-purs@nation-essenienne.world](mailto:ethers-purs@nation-essenienne.world)

## L'encre magique

Grâce aux dons de Raphaël, les Esséniens utilisent une encre spécifique pour écrire sur leurs 2 livres magiques : le livre des Génies et le livre d'Immortalité (La nature et l'utilisation de ces deux livres seront présentées dans un cours ultérieur, lié à la Ronde des Archanges). Ils se servent également de cette encre pour accomplir certains rites, dans lesquels l'acte d'écrire une parole d'engagement, un questionnement ou les versets d'un psaume fait partie intégrante de la cérémonie.

Cette encre a la particularité de contenir de la poudre de la pierre verte de l'Archange Raphaël, ce qui lui confère des qualités très particulières. Elle peut ancrer le double magique, la vibration sacrée et pure d'une parole, à travers une calligraphie vivante. Cette dernière est alors emplie d'une mémoire agissante et d'un rayonnement particulier, relié à différentes sphères subtiles. Ce qui est écrit avec cette encre magique apparaît dans plusieurs mondes et ne s'efface pas avec le temps.

## Le baume des Archanges

Le baume des Archanges est un don des 4 Archanges. Il contient de la poudre d'actinolite activée par Raphaël, mais également de l'eau de Gabriel, de l'huile d'Ouriel et de la cendre de Michaël. Cette cendre est obtenue lorsque l'Archange Michaël descend dans un feu préparé pour lui et qu'il l'anime de sa Présence. Nous reviendrons sur ce sujet lors du cours sur l'élément 'Feu'.

## Le Sceau de la Santé

Le Sceau de la Santé est lié à l'Archange Raphaël.

Contrairement à la vision habituellement nourrie par le monde des hommes, la véritable santé ne se limite pas à celle du corps physique. Pour l'Archange, elle consiste plutôt à vivre avec de belles pensées – afin qu'elles deviennent nos guides de Lumière et nous relient à des mondes purs et harmonieux.

Que ta pensée soit tan Ange bienveillant, nous conseille-t-il.

Si nous allons dans ce sens, nous cheminerons vers l'union avec notre âme immortelle et vers le grand équilibre. En réalité, sans cette union sacrée, la santé véritable n'existe pas. L'homme, la femme, qui ne vit que dans le corps physique, pour le corps physique et le moi né de ce corps, est un être profondément malade.

Ses organes de perception se sont atrophiés. Ils ne sont plus irrigués par le sang de la conscience et sont bien souvent en pleine asphyxie subtile, jusqu'à être totalement envahis de toxines, de déchets.

La pleine santé est une harmonie globale, une unification entre le Père et la Mère à l'intérieur de l'homme. Elle est une harmonie entre les deux pôles de la Création, la matière et l'Esprit, une universalité de la conscience. Cette dernière rencontre son créateur, sa source première, son origine sacrée en toute chose, tout en cheminant au cœur même du monde des formes.

Que ton chemin soit pur et beau et te conduise à respirer avec les Anges, les Archanges et les Dieux, au sommet de la montagne de ton être.



## TEXTES ANNEXES

---

Évangile de l'Archange Raphaël, extrait du psaume 14  
« L'homme est le cerf-volant de la vie »

*L'homme doit être le cerf-volant de la vie. La ficelle, c'est le corps physique. Ce cerf-volant porte les 7 couleurs de l'arc-en-ciel, qui sont l'âme dans tous ses aspects, unissant le ciel et la terre. Au-dessus du cerf-volant se trouve l'esprit, la lumière diamant vaste et infinie.*

*Consciemment ou inconsciemment, l'homme cherche l'union de l'esprit et de la matière, car il aspire à découvrir, à goûter la plénitude dans la vie. La ficelle du cerf-volant est la matière, son corps, et le cerf-volant est son âme. Pour atteindre son but, l'homme doit comprendre que l'esprit qu'il cherche ne se situe pas dans la ficelle, mais dans le cerf-volant, et même au-delà. Il doit aussi comprendre que les 7 couleurs de son âme révèlent la présence de l'esprit un dans tous les mondes subtils.*

*Le rouge est l'énergie de la vie qui anime le corps et est plus grande que lui.*

*L'orange est les sens tournés vers les mondes extérieurs et également vers les mondes intérieurs et subtils.*

*Le jaune est la clarté dans la pensée.*

*Le vert est le lien magique unissant toutes les choses entre elles dans la perfection.*

*Le bleu est l'âme dans la paix, plus grande que le moi né de la terre.*

*L'indigo est la structure de Lumière parfaite, l'ordre céleste.*

*Le violet est la pureté absolue, la coupe sacrée ouverte qui peut recevoir l'esprit et lui donner un corps.*

*L'esprit est la lumière diamant, l'origine de toutes les couleurs et de toute matière.*

*Elle prend un corps dans le violet, se structure dans l'indigo, acquiert une âme dans le bleu, une destinée dans le vert, une pensée dans le jaune, des sentiments dans l'orange, une vitalité dans le rouge et, enfin, prend un corps physique, une forme dans le noir, qui est la ficelle.*

*Cette image du cerf-volant signifie que dans son intelligence l'homme doit être capable de percevoir à la fois la vision large et infinie de l'esprit, les 7 aspects de son âme et des mondes subtils, et la réalité de son corps, de sa forme d'être humain et de toutes les formes qui l'entourent et participent à son être.*

*C'est une vision idéale, car bien souvent l'homme cherche l'esprit mais attend en fait que l'esprit se modèle à sa petite vision rétrécie. Il veut que l'esprit quitte l'infini des mondes pour se rétrécir au point de venir habiter dans l'espace de l'homme, relier la terre au cerf-volant comme une ficelle.*

*En vérité, c'est l'inverse qui doit se produire : l'homme doit travailler sur lui pour s'éveiller, s'élever et devenir capable de percevoir toutes les facettes, toutes les couleurs, les formes différentes du monde de l'esprit. Le corps de l'homme n'est que cette petite ficelle qui le rattache à la terre et l'unit à l'âme. Non pas que ce corps soit insignifiant – loin de là –, mais il n'est qu'une partie de cet ensemble qu'est l'homme.*

*Dans sa globalité l'homme est beaucoup plus grand et vaste que son corps, aussi bien à l'extérieur qu'à l'intérieur. À l'extérieur, l'homme a une vie culturelle, sociale, quotidienne, économique, spirituelle. Il a des relations avec différents règnes de la nature. À l'intérieur, il a une âme avec de nombreux corps subtils.*

*À travers le corps physique, l'homme doit concentrer toutes les énergies vers le plus haut et le plus subtil en lui. Ainsi, l'esprit divin peut venir en lui et se manifester dans tous les règnes et tous les mondes dans lesquels vit l'homme.*

*La terre est la main qui tient la ficelle du cerf-volant. Cette terre est une Mère vivante, intelligente, aimante. Une partie de l'homme est son fils ; il est de la terre qui pense, parle, marche et agit.*

*La terre cherche à prendre soin de l'homme et à le structurer pour qu'il trouve la force d'aller vers l'esprit et de s'unir à lui. Elle aspire à ce que l'homme s'éveille et devienne conscient de ce qu'il est, de sa fonction, car sans ce fil, sans ce corps de l'homme, il n'y a pas de cerf-volant et donc le ciel et la terre ne peuvent plus s'unir, le monde de l'esprit ne peut plus toucher la terre en l'homme. Alors l'homme ne peut plus bénir sa Mère et apporter à tous les règnes de la terre la consolation, l'amour, l'harmonie et le grand trésor de Lumière.*

*Si l'homme n'est plus le cerf-volant, la vie sur terre devient souffrance, désolation, maladie et perdition. Le monde de l'esprit existe, mais l'homme, privé de son âme, ne peut plus y avoir accès.*

*Homme, prends conscience que l'essentiel dans ta vie est le haut de ton être, là où vivent et se manifestent l'esprit, l'intelligence, la concentration parfaite et la conscience. Le corps n'est qu'un moyen de prendre conscience de toute cette vie de l'esprit, de la porter, la révéler et la mettre en œuvre. Il est donc rattaché à la terre, qui prend soin de lui, le structure, le nourrit, le soutient et le pousse à se concentrer pour l'accomplissement du but ultime de l'homme vivant en son sein avec un esprit large, universel.*

*Comprends et médite profondément cette vérité dans ton intelligence : l'homme est le cerf-volant de la vie.*

Évangile de l'Archange Raphaël, extraits du Psaume 9  
« Écoute l'esprit de l'air »

*Je demande aux Esséniens d'accueillir et de glorifier l'être de l'air.*

*Rappelez-vous que l'être de l'air est un ami pour l'homme. Soyez fidèles et reconnaissants envers celui qui vous apporte tous les bienfaits de la vie et les messages de la lumière éternelle.*

*Rappelez-vous : le langage passe à travers l'air.*

*Comment veux-tu entrer en contact, communier avec un végétal, un minéral, un animal, la nature ? Tout cela se produit à travers l'air. Lorsque tu t'approches d'un arbre, efforce-toi d'écouter, de capter, de sentir à travers la subtilité de l'air le message qui t'est donné. Fais de même lorsque tu es près d'un animal ou d'un minéral : apaise-toi, ouvre tes sens dans la subtilité pour que l'air puisse te toucher, te parler, te transmettre le message.*

*Sache qu'il y a toujours un message pour toi dans l'air.*

*L'air vient toujours de quelque part, et c'est à toi d'ouvrir tes sens afin de comprendre, à travers son esprit, qu'il y a toujours quelque chose qui te concerne si cela passe devant toi. Ne crois-tu pas que tu as quelque chose à apprendre de l'autre, quel qu'il soit ?*

*Si la sagesse est en toi, c'est elle qui t'entourera. Si c'est la bêtise qui t'habite, peut-être pourras-tu être redressé, éveillé, purifié par le souffle.*

*Si l'arbre te parle, c'est qu'il veut éveiller ou rencontrer l'arbre ou la forêt qui est en toi.*

*Si le minéral te parle, c'est pour communier avec la terre ou la montagne en toi.*

*Ne sois pas un homme qui passe inconsciemment dans le monde. Ne cultive pas l'indifférence, car elle durcira tes perceptions dans la limite de ton corps physique, et c'est l'esprit de la mort qui te parlera.*

*Le monde est rempli d'une sagesse et d'une science. Approprie-les-toi, non pas pour grandir dans une connaissance inutile – car elle ne dépasse pas les frontières de la mort –, mais pour être un homme véritable, dans le vrai sens du terme.*

*Un homme porte naturellement en lui les animaux, les minéraux, les végétaux avec amour et sagesse. Pourquoi aujourd'hui les hommes ont-ils oublié cette simplicité du souffle de vie qui jadis ouvrait les portes du soleil, et pourquoi n'arrivent-ils plus à entrer en contact avec ces êtres et les intelligences qui les habitent ?*

*Ouvre-toi à l'esprit de l'air et apprends à comprendre chacun des messages que t'offrent toutes les créatures du monde. Sache que si cette capacité vit au plus profond de toi, c'est que cette communication est indispensable à ton équilibre et à ta vie d'homme sur la terre.*

*L'homme qui ne porte pas la terre entière au centre de sa conscience et de son attention aimante n'est pas véritablement un homme. Ce qui émane de lui et qui répand son message dans l'air n'est pas la sagesse qui vient du soleil et de la Lumière, la parole du Père dont l'homme devrait emplir son souffle.*

*Toi qui es l'homme, toi qui es le roi de la terre, cultive le grand respect.*

*Dans ton corps, sur la terre, sois respectueux de la vie et ouvre-toi aux mondes qui t'entourent. Sache qu'ils ont des choses à te dire et à t'enseigner. Ils te parlent de sagesse et veulent, avec toi, monter vers les cimes de la vie.*

*Dans ton âme, ne sois pas bêtement égoïste, mais ouvre tes sens dans le subtil.*

*Capte les éléments, écoute l'esprit de l'air, car il est pour toi un allié précieux qui peut toucher la fleur de ton oreille ou de ton odorat pour te transmettre le message de l'Alliance.*

*Dans ton esprit, ne sois pas ignorant. Ouvre-toi. L'homme porte en lui la sagesse des mondes, qui est un héritage céleste, mais il s'est fermé au monde des immortels.*

À toi de rouvrir les portes.

*Pose-toi sur la Mère-Terre dans la posture de la méditation. Ouvre-toi dans la subtilité du silence et maîtrise la nature inférieure, qui aspire à exciter en toi la mortalité.*

*Ainsi, tu recevras dans ton corps, ton âme et ton esprit les 3 fondements pour devenir l'homme-roi sur la terre.*

### Évangile de l'Archange Raphaël, extraits du Psaume 115 « Les 4 respirations »

*Il fut un temps où les hommes respiraient avec les Dieux. L'homme vivait sur la terre tout en étant conscient des mondes supérieurs. 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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*Si l'air n'est pas renouvelé, même la plus haute pensée finira par s'asphyxier.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*Apprends à respirer et à méditer.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*Apprends à respirer pour changer de monde.*

*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 ?*

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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.*

*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 respire 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'ouvreras 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.*

*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 respiras 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 respiras dans l'immensité en ayant à tes pieds tous les points de vue.*

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.

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

Évangile de l'Archange Raphaël, extraits du Psaume 174

« Construis ta barque et ton mât en union  
avec le Père et la Mère »

*Sois conscient que tu voyages ; tu es dans un bateau qui va d'un monde vers un monde.*

*Pour pouvoir capter les pensées d'une intelligence supérieure, il te faut apprendre à être un mât. Tu dois être stable, bien fixé à la coque, qui représente la mémoire de tes ancêtres, pour pouvoir soutenir et utiliser à ton profit toutes les influences, tous les courants qui se manifestent à travers les différents vents. Cela n'est pas si simple, car souvent, dans la vie, le bateau démâte, l'homme se retrouve perdu en mer et le vent emporte la voilure. Alors, l'homme se fait capturer par les hauteurs illusoires comme l'extase ou la joie inconsidérées.*

*Prends conscience de l'importance de ton bateau et de tous les éléments qui le constituent.*

*Le bateau représente la Tradition, le chemin de la vie et les moyens de le parcourir.*

*Ton mât doit être solidement fixé à la coque, c'est-à-dire que tu dois avoir développé la pleine conscience de la tradition vivante et sage. Cette tradition est la terre de tes ancêtres, qui te relie à la terre et t'enseigne d'où tu viens, ce que tu portes en toi et ce que tu peux devenir en t'associant avec les hauteurs de l'esprit. Il faut être solidement ancré, mais il faut aussi être capable de s'élever jusqu'au sommet du mât.*

*Le mât te montre que tu dois être inébranlable, stable, même lorsque les courants et les vents violents viennent pour chambouler ta vie. Ces courants contraires ou ces tempêtes peuvent se manifester à travers une conversation qui vise à te déstabiliser, à te déraciner et te faire ainsi perdre tout ton acquis. Ces agressions peuvent se manifester de différentes façons et tu dois en être conscient afin de mener ta barque à bon port.*

*Il est essentiel que la stabilité et le calme habitent ta vie, non pas dans une volonté déterminée de rester debout, mais dans la confiance intérieure et l'éveil du savoir supérieur qui te relient au monde divin. Ce savoir t'éclaire de l'intérieur, il te parle, te dit qui tu es, d'où tu viens et te montre ce que tu dois faire et aussi ce que tu ne dois pas faire. Il te montre comment adapter l'instrument de ton être à toutes les situations rencontrées. Ainsi, tu peux augmenter ou affaiblir certaines influences qui vivent en toi ou qui viennent vers toi de l'extérieur.*

*L'enseignement supérieur te vient du Père et de la Mère, c'est-à-dire des hauteurs et des profondeurs.*

*Bien souvent, l'homme s'arrête aux apparences, il ne perçoit pas ce qui est caché derrière les évènements ou ce qui vient des mondes subtils. Il ne connaît plus la tradition de la Mère ni l'enseignement du Père. Alors il est faible et se fait capturer par un monde superficiel, il se démotive et ne parvient pas à éveiller son être intérieur, qui peut le conduire, à travers le voyage, vers la grande transformation.*

*Le monde de l'esprit vit et agit tout autour de l'homme, mais il faut avoir développé des sens intérieurs subtils pour pouvoir le percevoir et l'intégrer dans sa vie.*

*Ces sens subtils ne se développent qu'à partir du moment où l'homme est conscient de la barque et du voyage.*

*Pour percevoir le monde de l'esprit et faire flotter l'étendard de la Divinité au sommet du mât de la vie, il faut posséder des bases solides.*

*Le tangible doit être maîtrisé pour être mis au service de l'esprit.*

*Sache que d'une façon ou d'une autre, ces mondes de l'esprit et de la matière agissent sur toi de l'intérieur comme de l'extérieur pour mener ta barque. Derrière tout ce que tu vois, il y a des courants et à travers les pensées, ce sont des vents. Certains te sont favorables et d'autres te sont contraires... À toi de savoir te servir de tout ce qui existe pour porter l'étendard de la Divinité à sa destination légitime.*

*Sois fidèle à ta tradition, fais confiance aux textes sacrés de l'humanité, car si tu es vrai, ils te transmettront toujours la réponse, quel que soit ton degré de conscience.*

*Si tu entends la réponse, tu pourras de nouveau te mettre en chemin, reprendre courage et contempler le drapeau flotter au vent au plus haut de ta vie. C'est ce drapeau qui capte les plus hautes influences des mondes subtils, des royaumes de l'esprit.*

*Construis ta vie pas à pas, mais rappelle-toi que le fondement, c'est toujours la stabilité de la barque et la droiture du mât qui conduisent tout l'édifice de la vie de l'homme et de sa mission vers son accomplissement. Si tu oublies cette sagesse, tu risques de te faire envahir par des mondes abstraits pour finalement te perdre dans les méandres de l'esprit, car rien n'est plus difficile que d'attraper le vent.*

*L'homme a été créé pour fixer l'esprit, pour le faire apparaître et lui donner un corps. L'homme y parvient, mais la difficulté, c'est de maintenir son monde lorsque les vents violents se lèvent et viennent le déstabiliser.*

*Cultive le lien avec la Mère jusqu'à devenir un avec la terre dans la sérénité.*

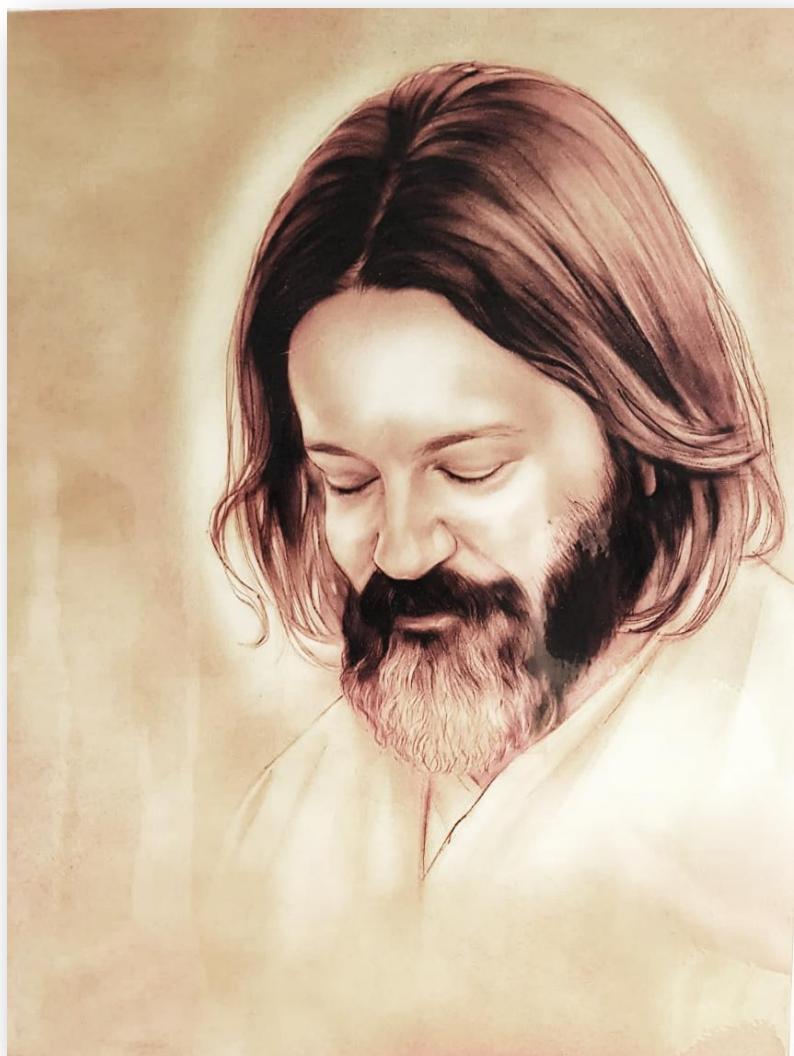
*Tisse le lien vivant et intelligent qui t'ouvrira le dialogue avec le monde divin jusqu'à ce que tu aies établi en toi la grande confiance envers l'amour du Père.*

*La Mère t'apprendra la sagesse et le Père fera descendre sur toi les bienfaits de l'amour.*

*Si tu n'as pas les yeux pour percevoir, sache que tu as beaucoup d'autres organes qui te permettront de ressentir, d'entendre, de comprendre comment le monde fonctionne à travers des lois et des principes.*

*Étudie ce que les maîtres de la tradition divine ont transmis à l'humanité au nom des Dieux de la Lumière. Tous ont proclamé que le monde divin était gratitude et bénédiction, mais qu'il y avait aussi des forces qui détruisaient l'homme. Ces influences doivent être étudiées afin de pouvoir les maîtriser et conduire le bateau de Lumière à destination.*

*Médite ce mystère jusqu'à ce que tu comprennes ce qu'apporte dans ta vie la bénédiction ou la malédiction.*



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](http://ecole-essenienne.world)  
  
pour contacter l'école  
[info@ecole-essenienne.world](mailto: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<sup>ère</sup> porte et la 1<sup>ère</sup> 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.* »