

Omraam Mikhaël Aïvanhov

LA NOUVELLE TERRE

Méthodes, exercices, formules, prières



Oeuvres complètes – Tome 13

EDITIONS PROSVETA

© Copyright 2000 réservé à S.A. Editions Prosveta pour tous pays. Toutes reproductions, adaptation, représentation ou éditions quelconques ne sauraient être faites sans l'autorisation de l'auteur et des éditeurs. De même toutes copies privées, toute reproduction audio-visuelle ou par quelque moyen que ce soit ne peut être faite sans l'autorisation des auteurs et des éditeurs (Loi du 11 Mars 1957 révisée).

Editions Prosveta S.A. - B.P.12 - 83601 Fréjus Cedex (France)

ISBN 2-85566-336-9

1^{re} édition : PROSVETA SUISSE 1975

Omraam Mikhaël Aïvanhov

**LA NOUVELLE
TERRE**

Méthodes, exercices, formules, prières

10^e édition



Oeuvres complètes – Tome 13

EDITIONS PROSVETA

Avant-propos

Afin de vous faire mieux comprendre comment j'envisage mon rôle d'instructeur, de pédagogue, je vous dirai que je suis comme un maître de maison qui a invité à manger une grande quantité de personnes. Pour être sûr de satisfaire tout le monde, je mets sur la table tout ce que je peux trouver comme fruits, légumes, fromages, etc., rien ne manque, et chacun de vous peut choisir ce qui lui convient, ce qui lui plaît. Mais évidemment ce n'est pas parce que tout est sur la table que vous devez vous croire obligés de tout manger, sinon vous attraperez une indigestion, vous tomberez malades.

Il en est de même pour les méthodes que je vous présente : je vous en propose de toutes sortes parce que je sais que vous n'avez pas tous le même caractère, les mêmes besoins, les mêmes facultés, la même puissance de travail, et c'est donc à vous de choisir ; il serait dangereux que vous essayiez de les appliquer toutes. Evidemment, vous devez sans cesse avoir présentes à l'esprit les nombreuses règles

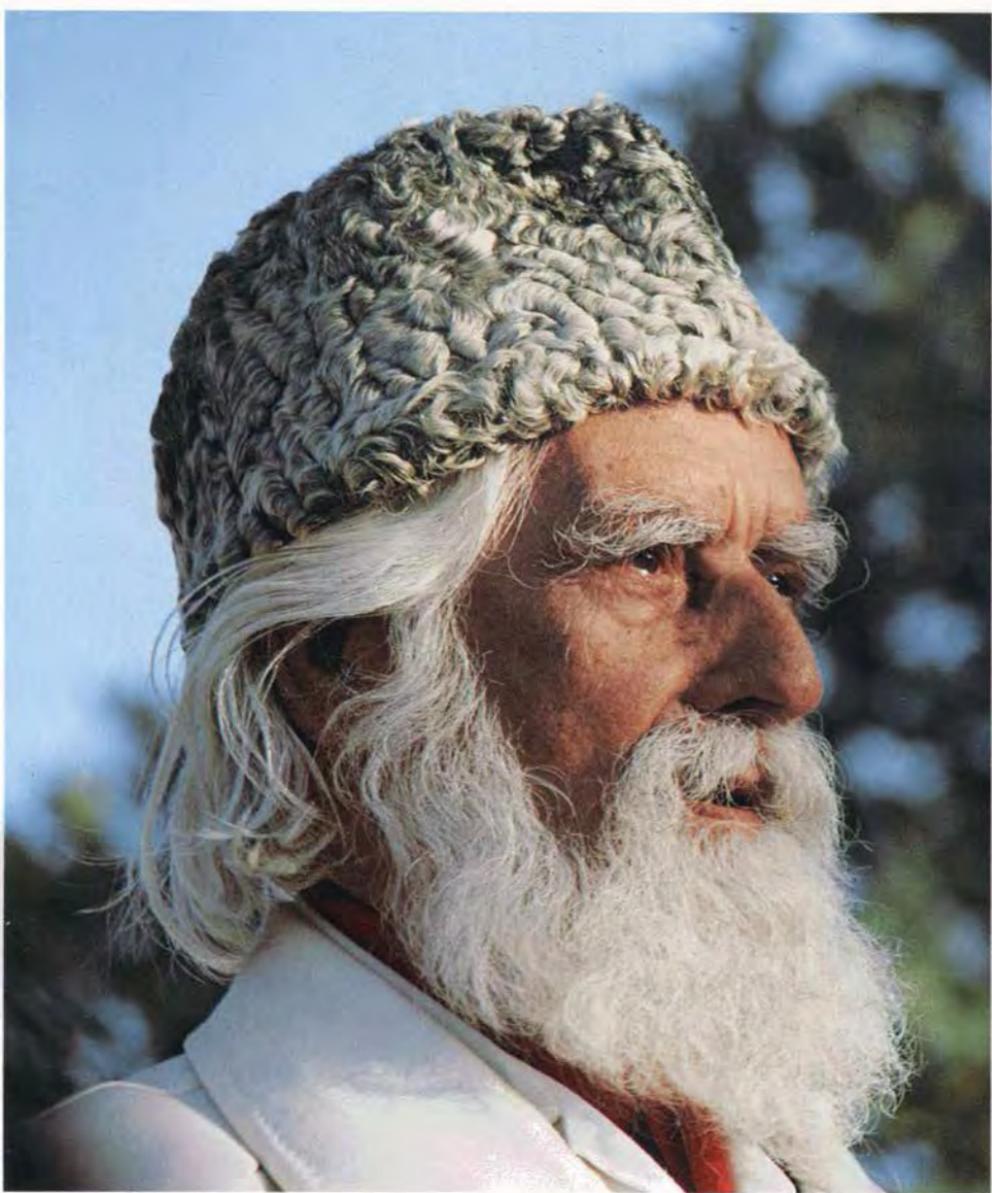
que je vous ai données pour la conduite de la vie quotidienne, afin de ne pas vous égarer et d'avancer chaque jour sur le chemin de l'évolution. Mais n'essayez pas de faire tous les exercices ni d'appliquer toutes les méthodes que je vous donne, cela ne servirait qu'à vous détraquer. Donc, voilà, vous êtes prévenus, vous êtes comme devant une table où tout est mis à votre disposition, mais ne vous précipitez pas pour tout avaler. Prenez quelques méthodes, quatre, cinq, six, sept peut-être... et concentrez-vous sur elles pour faire un travail en profondeur.

Maintenant, je dois encore ajouter quelques mots très importants du point de vue psychologique. Il peut arriver qu'une méthode qui vous a apporté hier la lumière, l'apaisement, le courage, soit inefficace aujourd'hui parce que vous vous trouvez dans des dispositions différentes. Alors, que faire ? Eh bien, il ne faut pas insister mais chercher la méthode convenable pour aujourd'hui. Et là encore, on peut faire une comparaison avec la nourriture. Un jour vous avez de l'appétit pour de l'omelette ou des macaronis, et le lendemain ça ne vous dit plus rien, vous avez envie de poisson, ou de pommes de terre, ou seulement de fruits, et c'est très bien, il ne faut pas manger tous les jours la même chose, notre organisme a besoin de nourritures différentes. Je sais bien qu'il existe des peuples qui mangent tous les jours la même nourriture, mais leur régime est le résultat de conditions particulières, ils y sont habitués depuis des siècles. En tout cas, c'est à vous de sentir si une méthode que vous avez utilisée hier a toujours la même efficacité aujourd'hui. Si vous sentez qu'elle n'est plus efficace, abandonnez-la momentanément, vous pourrez la reprendre un autre jour.

L'Intelligence cosmique a prévu que l'être humain devrait se développer dans tous les domaines afin d'atteindre un jour

III

la perfection. C'est pourquoi il ne peut pas se contenter d'avoir toujours la même activité. Pour avancer, il faut qu'il découvre et expérimente sans cesse de nouvelles choses. Regardez encore : dans une journée, combien d'activités avez-vous ? Vous utilisez successivement votre cerveau, vos yeux, vos oreilles, vos jambes, vos mains, votre bouche, et c'est ainsi que vous vous instruisez, que vous progressez. Vos organes sont toujours là, vous n'en changez pas, mais vous ne les utilisez pas tous à la fois, selon les circonstances vous faites fonctionner ceux dont vous avez besoin. Il en est de même pour les méthodes que je vous propose : vous devez apprendre à vous en servir raisonnablement selon vos besoins.



Omraam Mikhaël Aïvanhov

I

Prières

*Dans certaines circonstances ces trois prières sont
récitées en commun.*

La prière dominicale

Notre Père qui es aux cieux,
Que ton nom soit sanctifié,
Que ton règne vienne,
Que ta volonté soit faite sur la terre comme au ciel ;
Donne-nous aujourd'hui notre pain quotidien,
Pardonne-nous nos offenses, comme nous pardonnons
à ceux qui nous ont offensés.
Ne nous induis pas en tentation,
Mais délivre-nous du mal,
Car c'est à toi qu'appartiennent
Le règne, la puissance et la gloire,
Aux siècles des siècles,

Amen !

La bonne prière

Seigneur Dieu, notre doux Père des cieux, qui nous as fait don de la vie et de la santé afin que nous t'adorions dans la joie,

Envoie-nous ton esprit pour nous protéger, pour nous garder de tout mal et de toute mauvaise pensée.

Apprends-nous à faire ta volonté, à sanctifier ton nom, à te glorifier sans cesse.

Sanctifie notre esprit, élève nos cœurs et notre raison pour que nous observions tes commandements et tes ordonnances.

Inspire-nous par ta Sainte présence de pures pensées, et dirige-nous afin que nous te servions dans la joie.

Bénis la vie que nous te consacrons pour le plus grand bien de nos frères et de nos proches.

Aide-nous, assiste-nous, afin que nous grandissions chaque jour de plus en plus en toute connaissance et sagesse et que nous demeurions dans ta vérité.

Guide-nous, afin que tout ce que nous entreprenons pour ton saint nom contribue à établir ton règne sur la terre.

Nourris nos âmes du pain des cieux et remplis-nous de ta force pour que nous puissions réussir dans notre vie.

Et puisque tu nous combles de toutes tes bénédictions, daigne y ajouter ton amour, afin qu'il demeure éternellement notre loi,

Car c'est à toi qu'appartient le règne, la puissance et la gloire, aux siècles des siècles, Amen !

Psaume 91

Celui qui demeure sous l'abri du Très-Haut
Repose à l'ombre du Tout-Puissant.
Je dis à l'Eternel : Mon refuge et ma forteresse,
Mon Dieu en qui je me confie !
Car c'est lui qui te délivre du filet de l'oiseleur,
De la peste et de ses ravages.
Il te couvrira de ses plumes,
Et tu trouveras un refuge sous ses ailes ;
Sa fidélité est un bouclier et une cuirasse.
Tu ne craindras ni les terreurs de la nuit,
Ni la flèche qui vole de jour,
Ni la peste qui marche dans les ténèbres,
Ni la contagion qui frappe en plein midi.
Que mille tombent à ton côté,
Et dix mille à ta droite,
Tu ne seras pas atteint ;
De tes yeux seulement tu regarderas,
Et tu verras la rétribution des méchants.
Car tu es mon refuge, ô Eternel !
Tu fais du Très-Haut ta retraite.

Aucun malheur ne t'arrivera,
Aucun fléau n'approchera de ta tente
Car il ordonnera à ses anges
De te garder dans toutes tes voies ;
Ils te porteront sur les mains,
De peur que ton pied ne heurte contre une pierre.
Tu marcheras sur le lion et sur l'aspic,
Tu fouleras le lionceau et le dragon. –
Puisqu'il m'aime, je le délivrerai ;
Je le protégerai, puisqu'il connaît mon nom.

Il m'invoquera, et je lui répondrai ;
Je serai avec lui dans la détresse,
Je le délivrerai et je le glorifierai.
Je le rassasierai de longs jours,
Et je lui ferai voir mon salut.

II

Le programme de la journée*

* Il ne s'agit pas ici de donner un emploi du temps strict et détaillé. Dans ce chapitre sont seulement mentionnés les moments essentiels de la vie quotidienne pour lesquels le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov a donné des exercices et des méthodes, ainsi que des conseils généraux pour la conduite de la journée.

Le matin

Prière au réveil

Au réveil, vous devez avant tout remercier le Seigneur, rien d'autre. Les premiers mots que vous devez avoir sur les lèvres quand vous vous éveillez sont : « Je Te remercie, Seigneur, de ce que Tu m'as donné la vie et la santé. Remplis mon cœur d'amour, et donne-moi la force d'accomplir Ta volonté, afin que toutes mes actions soient pour Ta gloire et en Ton nom. »

Se souvenir de ses rêves

Dès que vous avez remercié le Ciel, vous devez chercher à vous souvenir de vos rêves. Si vous en prenez l'habitude, vous constaterez souvent qu'un programme vous a été donné pendant le sommeil. Mais il faut faire cela tout de suite, au moment où les images les plus importantes du rêve flottent encore dans le cerveau, car très peu de temps après, il est rare de pouvoir s'en souvenir. Quelquefois, c'est dans le cours de la journée que les rêves reviennent à la mémoire ; mais il vaut mieux chercher à s'en souvenir le matin, au réveil.

Comment se lever

Ensuite, vous devez vous lever. Celui qui reste longtemps au lit après son réveil court de grands dangers psychiques; il sera toujours tenté de rester plongé dans l'engourdissement, dans une ivresse astrale où flottent certaines pensées paresseuses et sensuelles. Cela suffit pour détruire son caractère, tuer sa volonté, et le déformer pour toujours. Cette habitude crée un paresseux, un être uniquement plongé dans son imagination et porté au plaisir.

Vous devez descendre du lit de face, jamais à reculons; et le pied droit est celui que vous devez poser le premier à terre. Chaque mouvement que vous faites au lever doit être conscient et exécuté correctement. Ces détails peuvent vous sembler sans importance, mais en réalité tout est significatif.

Comment se laver

Une fois levé, vous devez faire votre toilette. Avant de prier, avant de faire quoi que ce soit, vous devez vous laver les mains et le visage, et surtout ne pas toucher vos yeux avant de vous être lavé les mains.

Il est dit dans la Kabbale que dès que l'homme s'endort, un esprit impur s'attache à son corps physique, et qu'au réveil cet esprit reste encore attaché à ses mains et à son visage. Donc, au moment où nous nous réveillons, nos mains et notre visage sont encore sous la domination de cet esprit impur, c'est pourquoi nous ne devons rien faire sans avoir rejeté cette couche fluidique d'impuretés dont ils sont imprégnés.

Il faut se laver consciemment et avec attention car se laver est aussi important que se nourrir. Ne faites pas de gestes rapides et désordonnés en vous lavant le visage car dans le domaine éthérique il existe un ordre très subtil des particules, et les gestes brusques dérangent cet ordre. Observez-vous et vous verrez qu'en vous lavant à toute vitesse, vous vous démagnétisez.

Quand vous vous lavez, concentrez-vous sur la sensation de fraîcheur que l'eau produit sur votre peau. Cette sensation éclaircira votre pensée. Sentez que vous accomplissez un acte sacré et dites : «Que l'amour de Dieu resplendisse sur mon visage!» Ou bien : «Comme je lave mon visage physique, ainsi que soit lavé mon visage spirituel.» Ou encore : «Au nom de l'amour immortel et éternel, au nom de la sagesse immortelle et éternelle dans lesquels nous vivons et avons notre existence, que cette eau me délivre de toutes les impuretés.» Et vous priez quelques minutes.

Boire de l'eau chaude

En buvant le matin à jeûn, de l'eau chaude bien bouillie, vous purifiez votre organisme. L'eau chaude est un remède naturel, inoffensif et très puissant. Dans l'organisme se trouvent des dépôts que l'on ne peut éliminer qu'en jeûnant et en buvant de l'eau très chaude, car sous l'effet de la chaleur les tissus se dilatent et la circulation s'améliore. Essayez, et vous verrez combien de maux peuvent être évités ou guéris grâce à l'usage régulier de l'eau chaude : les migraines, la fièvre, le manque d'appétit, l'insomnie... L'artériosclérose provient du

dépôt de certaines matières sur la paroi des artères, ce qui les durcit. En buvant de l'eau bien chaude, on provoque la dissolution d'une grande quantité de ces matières, et il s'ensuit un assouplissement des tissus.

La méditation*

Du 21 mars au 21 septembre, l'Enseignement de la Fraternité Blanche Universelle préconise aux disciples d'assister tous les matins au lever du soleil. Le chapitre IX est consacré à cette question.

Avant d'entreprendre quoi que ce soit, vous devez vous asseoir tranquillement pour introduire en vous la paix, vous mettre en harmonie avec l'univers et vous lier au Créateur en Lui consacrant, par la prière et la méditation, cette journée qui commence.

Voici un exercice à pratiquer chaque matin :

Vous levez votre bras droit, main tendue vers le haut, en projetant par la pensée votre main astrale jusqu'au Trône de Dieu et vous dites : « Mon Dieu, tout ce que je possède T'appartient. Sers-toi de moi pour le triomphe et la gloire de Ton Royaume. J'accomplirai Ta volonté. Que Ton amour, Ta sagesse, Ta puissance se manifestent à travers moi ! » Il y a des jours où on ne peut pas prononcer cette formule de tout son cœur, car on sent intérieurement quelque chose qui ne veut pas céder. Il faut arriver à pouvoir dire sincèrement cette formule, non pas de temps en temps, mais chaque jour.

Bienheureux celui qui peut dire : « Mon Dieu, je suis Ton serviteur, dispose de moi selon Ta volonté. »

* Sur la prière et la méditation, voir des explications et des méthodes au chapitre : « Le travail de la pensée ».

Les exercices de respiration :

La respiration est une forme de nutrition, et de même que lorsqu'on mange on doit mâcher lentement, de même quand on respire il faut «mâcher» l'air. Quand on a inspiré, il faut retenir l'air longtemps jusqu'à ce que les poumons (qui sont une sorte d'estomac) en aient assimilé complètement les substances nutritives. Si on rejette l'air trop rapidement, on rejette en même temps toutes ces substances avant d'avoir pu en retirer tous les éléments utiles.

1. Description des exercices

- 1. Boucher la narine gauche et aspirer l'air profondément par la narine droite en comptant 4 temps.
- 2. Retenir le souffle durant 16 temps.
- 3. Boucher la narine droite et expirer par la narine gauche en comptant 8 temps.

Recommencer l'exercice en l'inversant :

- 1. Boucher la narine droite et aspirer l'air par la narine gauche en comptant 4 temps.
- 2. Retenir le souffle en comptant 16 temps.
- 3. Boucher la narine gauche et expirer par la narine droite en comptant 8 temps.

L'exercice est à répéter 6 fois pour chaque narine.

Ceux qui le peuvent doubleront les temps : 8 - 32 - 16.

Par la respiration profonde vous pouvez guérir votre système nerveux et beaucoup d'autres maladies. Les médecins vous prescriront des injections de calcium, d'iode, de sodium, etc. pour vous donner les éléments

qui vous manquent, tandis que les Initiés, eux, vous conseilleront d'abord de prendre ces éléments à l'état éthérique par la respiration. La méthode est très simple : vous respirez en vous concentrant sur l'idée que vous êtes en train de prendre le remède qui vous manque. Oui, car l'organisme sait très bien de quoi il a besoin, il contient toute une équipe de chimistes qui sont parfaitement compétents et qui savent extraire de l'air les substances nécessaires. Voilà pourquoi le disciple ne va pas chercher seulement des médicaments à la pharmacie. Il respire avec amour et avec la conviction absolue qu'il arrivera à extraire de l'espace les éléments qui lui sont nécessaires.

Mais par la respiration, vous pouvez aussi attirer des matériaux, des forces et des particules du monde supérieur, c'est-à-dire la lumière, la paix et tous les éléments vivifiants. Donc, quand vous respirez, vous devez essayer d'attirer les éléments spirituels dont vous avez besoin d'après l'état dans lequel vous vous trouvez.

2. Quelques exemples d'exercices:

1. Vous choisissez 4 vertus que vous voudriez particulièrement posséder :

En inspirant 4 temps, vous prononcez mentalement le nom de ces 4 vertus, une vertu sur chaque temps.

En retenant le souffle durant 16 temps, vous répétez 4 fois ces 4 noms.

En expirant, vous dites : « J'expulse de moi... » en prononçant le nom des défauts contraires aux 4 vertus que vous avez choisies.

2. En inspirant, pensez: «Je Te remercie, Seigneur, de me permettre de recevoir avec cet air pur, la vie divine que Tu y as déposée.»

En retenant le souffle: «Que cette vie divine pénètre dans tout mon corps et lui apporte la vie et la santé.»

En expirant: «Je manifesterai cette vie que j'ai reçue dans toutes mes actions pour la gloire de Dieu.»

3. En inspirant: «Mon Dieu, que Ton nom soit sanctifié en moi!»

En retenant le souffle: «Mon Dieu, que Ton Royaume et Ta Justice s'accomplissent en moi!»

En expirant: «Mon Dieu, que Ta volonté s'accomplisse à travers moi!»

4. En inspirant: répétez deux fois le nom de quatre vertus.

En expirant: pensez que les Anges des quatre éléments vous débarrassent de vos impuretés: l'Ange du feu dans le cerveau, l'Ange de l'air dans les poumons et le cœur, l'Ange de l'eau dans l'estomac, le ventre et le sexe, l'Ange de la terre dans tout le corps.

Les exercices de gymnastique

La description des exercices de gymnastique et les explications les concernant sont reportées en fin de volume.

Les repas

(Sur la façon de manger, voir le chapitre III sur la nutrition.)

Au début et à la fin de chaque repas, les disciples de la Fraternité Blanche Universelle récitent trois fois la formule bulgare «*Bojiata liubov razréchava vsitchkité problémi*: l'amour de Dieu résout tous les problèmes.»

Conseils pour le cours de la journée

Bien vivre les 24 heures présentes

Toute votre destinée est inscrite dans la vie que vous menez aujourd'hui, dans la direction que vous donnez aujourd'hui à vos pensées et à vos sentiments, dans les activités où vous dépensez aujourd'hui vos énergies. Car suivant que vous êtes attentifs et vigilants ou non, vous déblayez le terrain pour l'avenir ou, au contraire, vous l'encombrez de toutes sortes de choses inutiles ou même nocives qui empêchent votre bon développement.

C'est là le sens des paroles de Jésus quand il disait de ne pas penser au lendemain, car si chaque jour vous veillez à ce que dans votre comportement tout soit au point, le lendemain sera complètement dégagé et vous serez libres d'entreprendre ce que vous désirez tout en demeurant vigilants pour ne rien laisser traîner. C'est ainsi que chaque jour nouveau vous trouvera bien disposés, prêts à respirer, à étudier, à vous réjouir, à chanter, et toute la vie prendra une couleur extraordinaire de bonheur et de bénédiction. Voilà comment il faut comprendre. C'est en veillant à tout régler aujourd'hui que vous pensez indirectement à demain.

Ne pensez donc pas au lendemain, pensez à aujourd'hui. Si tout est arrangé pour aujourd'hui, ce sera aussi

arrangé pour demain, c'est automatique. Et comme tout s'inscrit, une fois que vous avez vécu une journée splendide, une journée de vie éternelle, elle est enregistrée, elle ne meurt pas, elle reste vivante et tâche d'entraîner toutes les autres journées à sa suite pour qu'elles lui ressemblent. Essayez au moins de bien vivre une seule journée, car c'est elle qui influencera les autres : elle va les inviter pour leur parler et les convaincre d'être comme elle, équilibrées, ordonnées, harmonieuses.

Comme vous n'avez pas encore étudié le côté magique de cette question, vous dites : « Oh, une journée, qu'est-ce que ça peut faire ? J'étais dans le désordre, mais demain ça ira mieux ». Oui, ça ira mieux à condition que vous fassiez tout de suite des efforts pour rétablir l'ordre. Sinon cela se passe comme pour certains jeux dans les foires : avec une balle on bouscule une boîte ou une quille, qui, dans sa chute en entraîne toute une série d'autres.

Se surveiller sans cesse

On pose la question à quelqu'un : « A quoi pensez-vous ? – Je ne sais pas. » Il ne s'est jamais observé et alors, n'importe quel courant circule à travers lui, des saletés, des images épouvantables, et il est inconscient ! Comment, dans ces conditions, pourra-t-il travailler sur des bases solides ?

Il est dit dans les Evangiles : « Soyez vigilant, parce que le Diable, comme un lion qui rugit, est prêt à vous dévorer. » Bien sûr, vous ne verrez ni lion, ni diable dans le plan physique, mais c'est dans le domaine intérieur que vous êtes menacé. C'est là qu'il y a des désirs, des projets, des passions, des convoitises qui veulent vous

anéantir. Et si vous n'êtes pas éclairé et attentif, vous allez attirer des malheurs.

Il ne suffit pas d'éviter de tomber, de se blesser, ou de casser quelque chose ; il faut aussi éviter de transgresser les lois du monde invisible. Il y a dans le plan psychique des mécanismes que l'on déclenche sans le savoir, des entités que l'on dérange, des lois que l'on transgresse, et ensuite on en subit les conséquences, on est puni.

Le plus important pour le disciple est donc de comprendre qu'il doit se surveiller, être vigilant, éveillé, pour connaître à chaque instant la nature de ce qui se passe en lui : les courants, les désirs, les pensées qui le traversent, les influences, les impulsions qu'il ressent. En travaillant ainsi consciemment, en nourrissant un idéal très élevé, il se lie à des Entités et des Intelligences suprêmes qui viennent un jour s'installer en lui et le rendent capable d'assumer de lourdes tâches et de triompher de nombreuses difficultés.

Savoir orienter ses énergies

Dans le grand livre de la nature vivante, vous pouvez lire qu'il est d'une importance absolue, pour l'évolution de chaque être, qu'il sache comment il dépense ses énergies, dans quel domaine et dans quelle activité il les emploie. Ces énergies lui ont été comptées, pesées, mesurées et il en est responsable. Le Ciel ne lui a pas donné des énergies pour qu'il les gaspille ; tout ce qu'il fait est noté, inscrit. Donc, dans le livre de la nature vivante, vous pouvez lire ceci : «Bienheureux ceux qui

consacrent et utilisent toutes leurs énergies physiques, affectives et mentales pour le bien de l'humanité, pour le Royaume de Dieu et Sa Justice.»

Si vous gaspillez vos énergies dans des colères, des excès de sensualité, des activités égoïstes et criminelles, elles vont alimenter l'Enfer. Car ce sont les humains qui, par leur ignorance, contribuent à soutenir et à nourrir l'Enfer ; ils sont extraordinairement instruits dans toutes les sciences, mais ils n'ont jamais entendu parler de leur responsabilité dans l'utilisation de leurs énergies.

Une des premières tâches du disciple est de se demander s'il est en train d'employer ses énergies dans un but purement égoïste ou dans un but divin. Tout est là. Si vous vous posez clairement cette question chaque jour, que de choses vous pourrez améliorer en vous-mêmes ! Bien sûr, vous n'y arriverez pas tout de suite, mais vous apprendrez ainsi à être conscients ; sinon vous resterez soumis au karma, au destin. N'oubliez jamais cela.

Dans tout ce que je vous dis, il y a des points sur lesquels vous devez vous arrêter chaque jour, et d'autres simplement quand les circonstances le permettent. Vous pouvez donc laisser beaucoup d'autres points de côté, mais pas celui-là. Chaque jour on vous demande d'être conscients, de vous rendre compte à chaque instant comment vous employez vos énergies. D'autant plus que vous pouvez faire cela n'importe où ; dans la rue, dans le métro, chez le dentiste, dans votre cuisine, vous pouvez jeter un regard en vous-mêmes, et vous demander : «Alors, voyons, si je dois m'engager dans telle ou telle activité, que vais-je y dépenser ? Est-ce utile ?» Le travail auquel consacrer ses énergies est un point essentiel, jamais on n'insistera suffisamment là-dessus.

Savoir les économiser

La vie intérieure, comme la vie extérieure, est soumise à des alternances : quelques jours fertiles, puis quelques jours stériles, de nouveau quelques jours fertiles... Celui qui ne prend aucune précaution est comme une de ces vierges folles* dont parle l'Évangile, et quand il se sent vide, dépouillé, il pousse des cris : «J'ai tout perdu, je n'ai plus rien, ni inspiration, ni joie!» Au lieu d'être inconscient et de gaspiller ses richesses pendant les jours favorables, il faut prévoir que tôt ou tard viendra une période difficile, et accumuler des provisions, c'est-à-dire des énergies en vue de cette période.

Donc, quand vous vous réjouissez, n'allez pas jusqu'au bout de votre joie, économisez-la un peu, sinon vous pleurerez bientôt. Réjouissez-vous, mais sans dépasser une certaine limite. Si vous n'observez pas cette règle, vous serez comme un ivrogne qui, ayant bu un coup de trop, marche dans les rues en titubant : il se cogne à un mur, sent que c'est un obstacle, recule, mais... hop ! c'est le mur d'en face qui le reçoit. Et ainsi de suite... Les deux murs se renvoient le pauvre ivrogne. Il ne faut jamais aller dans les extrêmes. Un extrême vous repoussera toujours vers l'autre extrême, et, éternellement ballottés de l'un à l'autre, vous perdrez toutes vos énergies.

Les rapports de l'homme et de ses cellules

D'après la Science initiatique, une cellule est une créature vivante, une petite âme intelligente qui sait

* Voir tome III : «La parabole des cinq vierges sages et des cinq vierges folles».

comment respirer, se nourrir, produire des sécrétions, des projections... Regardez comment travaillent les cellules de l'estomac, du cerveau, du cœur, du foie, des organes sexuels : elles sont même spécialisées. L'ensemble de toutes ces créatures, la somme de leurs activités, c'est notre intelligence. Notre intelligence est basée sur l'intelligence de toutes ces petites cellules : nous dépendons d'elles et elles dépendent de nous, nous formons une unité. Dans le plan physique, nous ne pouvons rien faire sans le consentement de nos cellules ; le jour où elles s'arrêtent de travailler, le fonctionnement de notre organisme est perturbé : la nutrition, l'élimination, la respiration...

L'homme est la synthèse de toutes ces intelligences qui sont là, placées en lui. C'est pourquoi il doit prendre l'habitude de visiter ses cellules, de parler à ce peuple qui est là, qui l'écoute, qui attend, qui est à son service, mais qu'il a négligé, abandonné et dont il se moque presque. Celui qui fume, par exemple, ou qui boit démesurément, importune ces belles âmes qui habitent dans ses poumons ou dans son cœur, et elles se plaignent, elles le supplient de s'arrêter, mais il continue à les violenter jusqu'à provoquer une maladie.

Vous devez donc vous montrer très attentif et plein d'amour envers votre propre peuple ; à ce moment-là, quand quelque chose ne va pas, il vous prévient par certains signes que vous avez à prendre des précautions, et vous évitez ainsi beaucoup d'inconvénients. Autrement, personne ne vous prévient, et à la dernière minute, quand il n'y a plus rien à faire pour remédier, vous vous demandez comment il se fait que vous n'avez reçu aucun signe avertisseur. Mais si vous savez vous conduire

envers vos cellules, elles vous préviennent des moindres choses, parce qu'elles vous aiment...

... Les bonnes pensées et les bonnes paroles que vous envoyez à chacun de vos organes et de vos membres y produisent des changements bénéfiques. Si chaque jour, pendant quelques minutes, vous prenez l'habitude de penser à vos cellules et de leur parler, vous pourrez améliorer votre santé.

Faites par exemple cet exercice. Placez votre main sur le plexus solaire, et dans cette position adressez-vous à vos cellules : demandez-leur de remédier à tout ce qui ne va pas en vous, mais remerciez-les aussi pour leur bon travail. Elles vous entendront parce que le plexus solaire dirige tous les processus inconscients de l'organisme : sécrétion, croissance, circulation, digestion, élimination, respiration... Vous pouvez ainsi parler à vos cellules, être entendus d'elles, et cela d'autant plus que votre foi et la puissance de votre pensée seront plus grandes.

Comment spiritualiser toutes ses activités

Beaucoup s'imaginent que, pour être spiritualiste, il faut se consacrer à la méditation et à la prière. Non, n'importe quel travail, même spirituel, devient extrêmement prosaïque quand on n'introduit pas en lui une idée sublime, un idéal supérieur ; et, inversement, n'importe quel travail prosaïque peut être spiritualisé si on sait y introduire un élément divin. La spiritualité ne consiste pas à refuser toute activité physique, matérielle, mais à tout faire en vue de la lumière, par la lumière et pour la

lumière. La spiritualité, c'est savoir utiliser n'importe quel travail pour s'élever, s'harmoniser, se lier à Dieu.

...Quelles que soient vos occupations, même si ce n'est que pour une ou deux minutes, vous devez vous habituer à rétablir plusieurs fois par jour le lien avec Dieu. Ce n'est pas la durée de la concentration qui compte, mais l'intensité. Vous vous concentrerez ainsi un moment, puis vous vous arrêterez ; un peu plus tard vous vous concentrerez de nouveau un moment, etc...

...Si vous vous exercez à rétablir constamment le lien avec Dieu, vous réussirez tout ce que vous entreprendrez beaucoup mieux qu'auparavant. Quand on se lie à Dieu avant chaque travail, chaque occupation, le sceau de l'Éternel marque tout ce que l'on fait. Vous devez donc vous lier à Lui constamment, où que vous soyez, c'est ainsi que chacune de vos actions s'imprégnera d'une influence céleste...

...Faites l'exercice suivant : toutes les heures, prononcez la formule : «Gloire à Toi, Seigneur!» et dirigez votre pensée vers Dieu. Commencez par faire cet exercice 12 fois dans la journée en consultant votre montre. Plus tard, quand vous en aurez pris l'habitude, elle sera pour vous si précieuse que rien ne pourra exprimer la joie que cette formule vous apportera...

...Quand vous marchez, vous pouvez prononcer en avançant successivement le pied droit et le pied gauche : Sagesse, Amour... Sagesse, Amour...

...Quand vous lavez la vaisselle, quand vous balayez, etc... vous pouvez dire : «Seigneur, comme je lave ces

assiettes, lave mon âme... Comme je nettoie ce plancher, nettoie mon cœur de ses impuretés...» etc.

Quelle que soit la tâche que vous accomplissez, vous pouvez vous lier à l'amour, à la sagesse, à la vérité, afin que ces principes participent à vos activités et les rendent vivantes. Par exemple, lorsque vous mangez, dites : «Je mange la première bouchée pour l'amour, la seconde pour la sagesse, la troisième pour la vérité...» Lorsque vous vous habillez le matin, au fur et à mesure que vous prenez un vêtement, dites : «Pour l'amour... pour la sagesse... pour la vérité...» Et cela ne nuira pas si vous ajoutez aussi : «Pour la pureté... pour la justice... pour la beauté...»

La pensée occupée par ces vertus, vous déclenchez des forces sublimes que vous mettez au travail. Lorsque vous faites un repas, vos gestes sont magiques. Vous pouvez donc préparer les plats en disant : «Voilà l'amour, voilà la sagesse, voilà la vérité.» Et celui qui mangera ce repas sera illuminé.

Quand vous touchez ou déplacez les objets, faites-le comme si tout votre corps était en train de chanter et de danser, et vous verrez que l'harmonie de vos gestes se reflétera sur vous toute la journée. Les gens donnent des coups de pied aux meubles, claquent les portes, bousculent les chaises, sans s'apercevoir que la façon dont ils font les choses les met dans tel ou tel état. Mais essayez, un jour où vous êtes nerveux, en colère, dites : «Ah ! c'est le moment de faire des exercices.» Et prenez alors un objet, donnez-lui quelques petites caresses, comme ça, gentiment, et à ce moment-là vous sentirez déjà que vous transformez quelque chose en vous, que vous changez les courants.

L'importance de l'harmonie

Méditez chaque jour sur l'harmonie, aimez-la, souhaitez-la, afin de l'introduire dans chacun de vos gestes, de vos regards, de vos paroles. Le matin, au réveil, pensez à commencer la journée en vous accordant avec le monde de l'harmonie universelle... Quand vous entrez dans une maison, votre première pensée doit être : «Que l'harmonie et la paix règnent dans cette maison !»

Imprégnez-vous sans cesse du mot harmonie, gardez-le en vous comme une sorte de diapason, et dès que vous vous sentez un peu inquiet ou troublé, prenez ce diapason, écoutez-le, et ne faites rien avant d'avoir de nouveau accordé tout votre être. L'harmonie est à la base de tous les succès, de toutes les réalisations divines. Avant d'entreprendre quoi que ce soit, apprenez à vous concentrer sur l'harmonie et vous pourrez alors exécuter des travaux qui donneront des résultats pendant l'éternité.

Apprenez à remercier !

Les humains sont ingrats envers le Créateur, ingrats envers toute la nature, et même les uns envers les autres. Ils ne savent pas que la gratitude, la reconnaissance sont des forces inconnues qui désintoxiquent l'organisme et neutralisent les poisons.

Faites cet exercice : essayez par exemple de remercier toute la journée. Oui, toute la journée, répétez : «Merci... merci... merci... merci...» Vous direz : «Mais nous allons perdre notre temps !» Au contraire, c'est à ce moment-là que vous le gagnerez.

La première tâche du disciple qui veut se perfectionner est d'apprendre la reconnaissance, car c'est de cette façon qu'il obtiendra un jour la clé de la transformation de la matière, de sa propre matière.

Le soir

Le matin est lié au soir qui précède ; le soir est lié au matin qui suivra. Chacun de ces moments doit se préparer à l'avance. Il est très important que le soir, en vous couchant, vous ne partiez pas n'importe comment dans l'autre monde, car vous devez vous y présenter devant des êtres très élevés, très lumineux. Vous devez donc vous purifier, vous nettoyer, et vous préparer pour ce voyage.

Comment se laver

Avant de vous coucher, vous devez vous laver, bien sûr, mais pas le visage, sinon vous enlevez tous les bons fluides qui vous protègent et vous êtes démagnétisé. Pour le cas où vous auriez fait des travaux très salissants, passez-vous sur le visage un gant de toilette mouillé, mais ne vous lavez pas à grande eau. Lavez-vous le corps, les mains, les pieds, mais pas le visage.

Pour les pieds, il est même conseillé de les laver tous les soirs dans l'eau la plus chaude que vous pouvez supporter, car un bain de pieds a une bonne influence sur le plexus solaire. Il n'est pas nécessaire que vous plongiez vos pieds très longtemps dans l'eau, mais faites-le cons-

ciemment, et même parlez-leur pendant que vous les lavez. Vous pouvez leur dire : « Mes chers pieds, jamais encore je n'avais fait attention à vous qui supportez tout le poids de mon corps et me conduisez partout où je veux aller. Je comprends maintenant tous les services que vous me rendez, et désormais je vous serai plus reconnaissant de votre humilité et de votre patience. »

Préparation au sommeil

1. Importance du dernier moment

Un disciple attache de l'importance à la manière dont il s'endort, parce que c'est la nuit qui détermine le jour suivant. Donc, avant de se coucher, il se lie au monde invisible, il laisse de côté tout ce qui l'a troublé dans le cours de la journée : les soucis, les inquiétudes, les chagrins... il pense aux erreurs qu'il a pu commettre afin de les réparer pendant la nuit et il s'abandonne enfin à l'Ange de la mort – c'est le nom que la Kabbale donne à l'Ange du sommeil – car chaque soir nous mourons, et chaque matin nous ressuscitons.

S'endormir, quitter le corps physique pour aller dans l'autre monde, est un exercice que nous pratiquons quotidiennement afin d'être prêt pour le jour où nous devons vraiment partir de l'autre côté. Celui qui ne sait pas comment s'endormir, ne saura pas mieux mourir. Il n'existe aucune différence entre s'endormir et mourir, sauf que, lorsqu'on meurt, on quitte définitivement la maison que l'on habitait. Pendant le sommeil, on la quitte également, mais un lien subsiste qui nous retient à cette maison.

Supposez qu'aujourd'hui, vous ayez été heureux, bien disposé. Voilà qu'au moment de vous endormir vous commencez, sans savoir pourquoi, à avoir des pensées de tristesse, de découragement. Le lendemain, au réveil, vous êtes étonné de constater que ce que vous aviez vécu de bon la veille a complètement disparu, et que même, à sa place, est restée une impression désagréable. Vous pouvez alors constater que le dernier moment a été plus important, plus significatif que toute la journée. Supposez, au contraire, que vous ayez vécu toute la journée assez mal, mais qu'avant de vous abandonner au sommeil, vous parveniez, par des prières et de bonnes pensées, à vous endormir paisiblement. Ces derniers moments nettoient tout en vous, ils vous purifient, si bien que le lendemain vous vous éveillez avec de bonnes intentions et de bons projets.

Il existe en l'homme des ouvriers qui utilisent tout ce qu'il a pensé à la frontière entre la veille et le sommeil, car les pensées actionnent des forces. Donc, méfiez-vous, ne vous endormez pas avec de mauvaises pensées, car elles détruiront tout ce que vous avez acquis de bon pendant la journée. Tandis que si vous vous endormez avec de bonnes pensées, elles amélioreront tout en vous, et le lendemain vous serez étonné de voir dans quel état de paix et de lumière vous vous éveillerez.

Evidemment, vous ne devez quand même pas penser que vous pouvez vivre n'importe comment pendant la journée pourvu que vous fassiez une prière avant de vous endormir, ou que c'est au moment de mourir que vous effacerez toutes les mauvaises actions de votre vie. Non, car en agissant ainsi vous aurez toujours tous les diables avec vous. Mais il est quand même très important

qu'avant de vous endormir vous réussissiez à vous calmer, à vous équilibrer, à vous purifier...

...S'il arrive qu'on rêve pendant la nuit que l'on commet des actes répréhensibles qu'on ne commettrait pas à l'état de veille, c'est parce qu'on ne sait pas se préparer au sommeil. Avant de s'endormir, il faut se préparer comme pour un voyage sacré qui donnera des résultats dans un avenir proche ou lointain. Il est dit dans la Kabbale que lorsque l'homme s'endort, un esprit impur s'attache à son corps physique pour lui suggérer certaines idées, certains désirs... Cet esprit impur veut s'emparer de son corps parce qu'il possède une grande réserve de forces. Pour vous défendre contre l'esprit impur, il faut prier le Ciel d'envoyer un Ange qui vous préservera de lui et qui vous conduira à l'Ecole du Seigneur pour y étudier l'amour et la sagesse. Ainsi, pendant la nuit, vous aurez toujours un gardien qui tournera autour de votre corps pour empêcher l'esprit du mal d'en prendre possession...

...Mettez en vous une bonne pensée, le soir, en vous couchant, et laissez cette bonne pensée travailler pendant la nuit. Ne vous couchez jamais avec une pensée négative dans votre tête, parce que pendant la nuit elle fera des dégâts dans votre subconscient.

Supposez qu'avant de vous endormir, vous soyez envahi par des angoisses : ne restez pas au lit, levez-vous, allumez votre lampe ; faites quelques exercices de respiration, ou une prière, ou lisez une page d'une pensée élevée, et recouchez-vous. Si cet état reparaît au bout d'un moment, levez-vous une seconde fois et recommencez.

En tout cas sachez que vous ne pouvez lutter efficacement en restant étendu. Vous dites que, si vous vous levez, vous allez prendre froid et que vous pouvez lutter par la pensée en restant dans votre lit au chaud. Non, ce n'est que si on est extrêmement puissant qu'on peut se défendre. Dans la position horizontale, on est plus passif et moins fort. Au contraire, dans la position verticale, on a plus de possibilités et de forces pour agir...

2. Exercices et prières

Le Maître Peter Deunov a indiqué une formule à réciter au moment de se coucher; on la récite en appuyant la paume de la main droite sur le plexus solaire, et le dos de la main gauche placé dans le dos, également au niveau du plexus solaire. Cette formule est la suivante :

Dieu est en moi lumière,
Les anges sont la chaleur, (3 fois)
Les hommes sont la bonté.

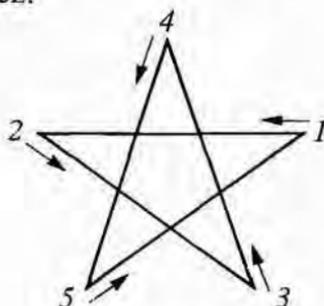
Dieu est en moi lumière,
Mon esprit est la chaleur, (3 fois)
Je suis la bonté.

Pour ceux qui le désirent, voici cette formule en bulgare :

Gospod veuv méné é svétlina,
Anguéilité seu toplina, (3 fois)
Tchélovétsité seu dobrina.

Gospod veuv méné é svétlina,
Douheut mi é toplina, (3 fois)
Az seum dobrina.

Vous pouvez dire encore : « Mon Dieu, permets-moi ce soir d'aller dans Ton école d'amour, de sagesse et de vérité, afin d'apprendre à mieux servir Ta cause, pour que Ton Royaume et Ta Justice viennent sur la terre. » Vous restez quelques minutes en méditation, puis vous tracez de la main droite un pentagramme dans l'air et vous vous couchez.



3. Orientation et position

La position dans laquelle on dort est aussi très importante. Il est d'abord recommandé d'avoir la tête au Nord ou à l'Est. Il est aussi préférable de ne pas dormir à plat ventre, ni sur le dos, parce que les déchets vont s'accumuler dans la colonne vertébrale, ni sur le côté gauche à cause du cœur. La meilleure position est le côté droit parce que les déchets vont s'accumuler dans le foie qui est justement chargé de les éliminer. On peut ensuite changer de position au cours de la nuit, mais il est conseillé de s'endormir sur le côté droit...

4. L'insomnie

Au lieu de lutter des heures entières contre l'insomnie en vous efforçant de fermer les yeux pour vous

endormir, mettez-vous dans la tête que vous avez décidé de veiller. Levez-vous, attellez-vous à un travail et restez-y jusqu'à ce que vous sentiez venir l'apaisement.

Ou alors restez couché, mais tenez les yeux ouverts et regardez dans l'obscurité avec la ferme intention de rester ainsi toute la nuit, la conscience bien éveillée : vous constaterez que vous êtes en train de vous assoupir. A ce moment-là ressaisissez-vous et faites un nouvel effort pour garder les yeux bien ouverts. C'est ainsi que le sommeil viendra très vite, tandis que si vous tentez de vous endormir en fermant les yeux, vous n'y arriverez pas.

Autres méthodes :

Boire de l'eau chaude.

Se masser le plexus solaire en sens inverse des aiguilles d'une montre.

5. Le sens du sommeil pour le disciple

Le véritable disciple quitte son corps et va rejoindre son Maître auprès duquel il continue à s'instruire. Il lit les livres les plus cachés dans les bibliothèques de l'univers et il assiste à des cérémonies grandioses dont il garde parfois le souvenir, bien que le cerveau humain ne soit pas préparé pour conserver la mémoire de telles choses. Ce souvenir met dans son cœur une sensation si douce, si tranquille, qu'en se réveillant, il se dit : «Où ai-je été cette nuit ? Ce que j'ai vu était tellement beau !...» Dormir devient un acte sacré lorsqu'on se couche avec l'intention d'aller étudier dans l'autre monde, car c'est là que l'on reçoit la véritable Initiation.

III

La nutrition

Le matin, à midi et le soir, chacun doit penser à manger afin de maintenir en lui la vie et la santé. Mais seuls les Initiés se sont depuis longtemps arrêtés sur cette question très importante et ont envisagé la nutrition sous de nombreux aspects que la majorité des humains ignorent, ce qui est pour eux la cause de toutes sortes d'anomalies.

Importance de l'attitude

Avant de manger, pensez toujours à vous laver les mains. Puis tâchez de vous mettre dans un état de paix et de calme en prenant conscience que vous allez recevoir des éléments préparés dans le grand laboratoire de la nature. Vous vous recueillez, vous vous liez au Créateur, vous faites une courte prière, et c'est dans la tranquillité et le silence que vous commencez ce processus de la plus haute magie blanche : la nutrition.

Le rôle de la mastication

Il faut mastiquer les aliments le plus longtemps possible jusqu'à ce qu'ils disparaissent dans la bouche sans

qu'on ait même à les avaler. La bouche, qui est la première à recevoir la nourriture, est le laboratoire le plus important, le plus spirituel. L'estomac ne vient qu'en second. C'est dans la bouche que se réalisent les processus les plus subtils, car c'est elle qui absorbe les particules éthériques, tandis que les éléments les plus grossiers descendent ensuite dans l'estomac. D'ailleurs, avant même que la nourriture soit absorbée, digérée et distribuée dans les organes, l'homme se sent déjà renforcé : cela prouve qu'avant que l'estomac reçoive la nourriture, la bouche a absorbé les éléments éthériques qui sont allés alimenter le système nerveux.

L'alimentation des corps subtils

Se nourrir, c'est d'abord retirer consciemment de la nourriture les éléments qui entreront comme matériaux dans l'édification de notre corps physique. Mais étant donné que l'homme n'est pas seulement formé d'un corps physique et qu'il possède d'autres corps, plus subtils, la question se pose de savoir comment nourrir ces corps subtils qui sont souvent sous-alimentés à cause de son ignorance. En effet si tous savent à peu près quelle nourriture ils doivent donner à leur corps physique, ils ne savent pas alimenter les autres corps : le corps éthérique (ou corps vital), le corps astral (siège des émotions) et le corps mental (siège de la pensée).*

* Sur chacun de ces corps on trouvera des explications dans les premières conférences du tome II.

1. Le corps éthérique

Il faut bien mastiquer les aliments, mais la mastication est pour le corps physique. Pour le corps éthérique il faut ajouter la respiration. Donc, en mangeant, vous devez vous arrêter de temps en temps et respirer profondément afin de permettre au corps éthérique de retirer de la nourriture des particules plus subtiles. Seule la respiration profonde permet ce processus. Mais si l'on est en train de parler ou de discuter en avalant la nourriture rapidement et automatiquement, le rythme respiratoire correct est perturbé, les réactions physico-chimiques ne se font pas normalement, et il s'ensuit des lourdeurs, des malaises qui prouvent que l'on n'a pas mangé correctement. Pour nourrir son corps éthérique on doit donc aussi manger en silence.

2. Le corps astral

Etant donné que le corps astral se nourrit de sentiments et d'émotions qui sont faits d'une matière encore plus subtile et élevée que les particules éthériques, on peut le nourrir en ayant des sentiments d'amour envers cette nourriture qui a été préparée dans les ateliers du Seigneur. Lorsque le corps astral a absorbé ces éléments, il a toutes les possibilités de susciter des sentiments d'une qualité très élevée : l'amour envers tous les hommes, la sensation d'être heureux, en paix et en harmonie avec la nature.

Lorsque votre corps astral a reçu sa nourriture, vous éprouvez une grande sensation de bien-être, vous vous sentez généreux, et s'il s'agit de régler des questions

importantes, vous vous montrez large, patient, bienveillant, vous savez faire des concessions. Par contre, si le corps astral n'a pas été nourri, parce que vous avez mangé en grognant, en critiquant les autres, en vous fâchant, vous vous manifestez ensuite avec aigreur, nervosité et partialité, et si vous avez des problèmes difficiles à résoudre, la balance penche toujours du côté négatif et injuste. Ensuite, vous cherchez des excuses en disant : « Que voulez-vous ? Je n'y peux rien, je suis nerveux. » Pour vous calmer vous achèterez des médicaments chez le pharmacien, mais vous continuerez à vous sentir nerveux tant que vous ignorerez que la façon de manger est d'une extrême importance pour votre bon équilibre physique et psychique.

3. Le corps mental

Pour nourrir son corps mental, le disciple se concentre sur la nourriture, ferme les yeux et ne regarde même pas ses voisins afin de mieux se concentrer. Il sait que la nourriture est une lettre d'amour envoyée par le Créateur et il tâche de la lire intérieurement. La nourriture représente pour lui une manifestation de la Divinité et il s'efforce donc de penser à elle de tous les points de vue. Il se demande d'où elle vient, ce qu'elle contient, quelles sont les qualités qui lui correspondent, quelles entités se sont occupées d'elle. Car le disciple sait que des êtres travaillent sur chaque plante, sur chaque fruit, et que s'ils croissent et mûrissent à une époque déterminée, cela correspond à des influences planétaires. Son esprit est donc occupé à toutes ces réflexions et il médite profondément. Ainsi son corps mental se nourrit et retire de la

nourriture des éléments supérieurs aux éléments du plan astral. Il s'ensuit pour lui la lucidité, la clarté, une pénétration profonde de la vie et du monde. Après un repas pris dans de telles conditions, il se lève de table avec une compréhension si lumineuse qu'il est capable d'accomplir des travaux intellectuels très poussés.

4. Les corps causal, bouddhique et atmique

Au-delà des corps éthérique, astral et mental, l'homme possède encore d'autres corps plus subtils : le corps causal, le corps bouddhique et le corps atmique, et ces corps aussi doivent être nourris. Comment ? Après avoir respiré, après avoir mangé la nourriture avec amour, après avoir médité sur elle, l'Initié se laisse pénétrer d'un sentiment de reconnaissance envers le Créateur ; grâce à cette nourriture il parvient même à réaliser une véritable communion avec Lui. C'est ainsi qu'il alimente ses trois corps supérieurs, et il a des ravissements, des extases.

Ne jamais manger à satiété

Vous savez tous qu'il ne faut pas manger exagérément. Oui, il n'y a rien de pire que de sortir de table repu, rassasié, car on s'alourdit, on se matérialise. Mais ce que vous ne savez certainement pas, c'est que la faim prolonge la vie, la renforce, l'améliore. Si vous sortez de table avec un léger appétit, vous donnez une impulsion à votre corps éthérique qui essaie alors d'attirer et de capter d'autres éléments dans l'atmosphère qui nous entoure. Appelez si vous voulez ces éléments des vitamines, des hormones éthériques... Le corps éthérique trouve

ces éléments et les absorbe, si bien que, quelques minutes plus tard, non seulement vous n'avez plus faim, mais vous vous sentez plus légers, plus vivants, plus capables de travailler. Tandis que si vous mangez plus que vous n'avez faim, par plaisir de manger (comme le font tant de gens dans les réunions, les banquets, etc...) vous vous sentirez vite alourdis et incapables de travailler.

Si vous mangez trop, vous provoquez en vous une surcharge, et le corps éthérique est fatigué, surmené, entravé dans ses fonctions. Alors, les indésirables du plan astral qui ont vu cette abondance de nourriture étalée comme dans un festin, arrivent pour y prendre part. C'est pourquoi, quelques moments après, vous sentez de nouveau un vide et vous éprouvez le désir de recommencer à manger pour combler ce vide... Mais alors les indésirables reviennent aussi... C'est ainsi que vous devenez un appât magnifique pour les affamés du plan astral inférieur qui viennent se régaler à vos dépens. L'univers entier est rempli de créatures de toutes sortes que les Initiés ont classées dans des catégories déterminées et qui se mêlent souvent à l'existence des humains ; et c'est ainsi que s'expliquent un certain nombre de phénomènes et d'événements extraordinaires qui restent inexplicables pour les savants contemporains. Donc, pour ne pas devenir la proie d'indésirables, il ne faut jamais dépasser les limites ni faire des repas trop plantureux.

La nourriture apporte la vie éternelle

Le sens de la bénédiction

Observez-vous lorsque vous êtes en train de manger et vous constaterez quel est votre degré d'évolution. Si

vous n'avez pas de respect envers la nourriture que Dieu vous a envoyée, envers qui en aurez-vous? C'est quand vous respecterez la nourriture que vous comprendrez les paroles de Jésus: «Mangez, ceci est ma chair; buvez, ceci est mon sang»... et «Celui qui mange ma chair et qui boit mon sang aura la vie éternelle.»* Cette nourriture est déjà bénie et consacrée par le Créateur, et la preuve, c'est qu'elle nous donne la vie. Dieu est dans cette nourriture sous forme de vie. Ne croyez pas que cette nourriture a besoin de la bénédiction des hommes pour donner la vie, non, avant que les hommes bénissent la nourriture, elle est déjà bénie par le Ciel. Dieu est la vie, et du moment que la nourriture nous apporte la vie, c'est qu'elle contient Dieu.

Vous direz: «Mais alors, on ne doit pas bénir la nourriture avant les repas?» Si, on doit la bénir, mais vous devez savoir d'abord ce qu'est cette bénédiction et à quoi elle sert. Une bénédiction est une sorte de cérémonie, de rite magique. Par les paroles, les gestes, les pensées de la personne qui prononce la formule de bénédiction, la nourriture est imprégnée, pénétrée et enveloppée d'émanations, de fluides, qui la préparent à entrer en harmonie avec ceux qui doivent la consommer. De cette façon, il se crée un contact, une adaptation dans le domaine des corps subtils, ce qui permet à l'homme de mieux recevoir les éléments bénéfiques contenus dans cette nourriture. Cependant, la bénédiction humaine a des pouvoirs limités. Si c'était si facile d'introduire la vie divine par une simple bénédiction humaine, on pourrait bénir un morceau de bois, de métal ou une pierre, et les

* Voir la conférence: «L'amour caché dans la bouche» (tome 1).

manger. Si on bénit des pierres, du bois, des métaux, on introduit en eux un certain degré de vie, mais cette vie ne peut pas nourrir les humains, elle peut avoir d'autres effets sur eux, mais elle ne peut pas les nourrir.

Si la nourriture donne la vie à l'homme, c'est qu'elle possède déjà une vie qui a été introduite en elle par le Créateur, mais elle a besoin d'être exaltée, et il faut l'éveiller, la chauffer par nos bénédictions et surtout par notre reconnaissance. On mange pour recevoir la vie que Dieu ou, si vous préférez, la Nature a déposée dans la nourriture. Le repas, c'est comme la conception d'un enfant. Le Christ, par la nourriture, nous donne la vie, et si l'on a conscience que l'on prend le corps et le sang du Christ, on entre en contact avec son esprit.

Il se peut que vous n'ayez jamais considéré la nutrition de cette façon. Désormais, sachez que dans la nouvelle race qui vient, on instruira les humains de ces méthodes, on leur révélera que la nutrition n'est pas un processus aussi simple, ordinaire et méprisable qu'ils le croyaient, mais que Dieu a caché derrière cet acte quotidien de manger la possibilité de faire un travail psychique de la plus haute importance. Ils comprendront que la nutrition peut être pour eux un moyen de perfectionnement.

IV

Le comportement

La puissance magique des gestes

L'homme est constitué de différents corps plus subtils que le corps physique, et c'est grâce à ces corps subtils qu'il peut entrer en relation avec un grand nombre de forces, d'intelligences et d'entités dans l'univers. Ces forces, ces intelligences, s'expriment souvent à travers lui sous forme de gestes, de mouvements, de mimiques; et inversement, par l'intermédiaire de gestes, de postures diverses, conscientes ou inconscientes, l'homme peut entrer en liaison avec elles.

La magie est la science des gestes. C'est pourquoi le disciple doit être conscient de chacun de ses mouvements, veiller à ne pas en faire d'inutiles ou de mauvais en parlant, en marchant, en travaillant, car il en découle de graves conséquences du point de vue spirituel. Chaque geste est une force qui agit dans les différents plans; il correspond à des courants, à des couleurs, à des vibrations et va toucher une multitude d'êtres autour de nous. Chacun d'eux nous ouvre ou nous ferme certaines portes de la nature et nous lie avec des puissances bonnes ou mauvaises. Si nous voulons avancer sur le chemin de

l'amour, de la sagesse et de la vérité, nous devons étudier nos gestes et nous demander s'ils manifestent en nous ces trois vertus.

La démarche

Il est très important que vous vous observiez pendant que vous marchez. Vous devez marcher avec souplesse, légèreté et la tête droite. Le fait de marcher courbé, les yeux fixés au sol, est un mauvais signe, de même que frapper le talon fortement à chaque pas. La personne qui marche ainsi ignore qu'elle donne des coups mortels à son cerveau. Après quelques années son système nerveux sera détraqué, et dans sa manière de penser, d'agir, elle manifestera de la grossièreté et de la violence.

...Quand vous partez pour une longue marche, vous devez ne rien avoir dans les mains. Mettez sur le dos tout ce que vous voulez, mais que vos mains restent libres. Ne parlez pas, ne chantez pas, mais cherchez un rythme qui soit accordé à votre respiration, et balancez vos bras en marchant. C'est comme si les bras vous aidaient à vous déplacer. Grâce à ce mouvement des bras, à la respiration rythmée, vous pourrez marcher longtemps sans fatigue.

Bien sûr, il est important aussi d'avoir une pensée dans la tête. Quand vous marchez dans une forêt, vous pouvez penser : «Que tous ceux qui traverseront cette forêt soient touchés par l'amour, par la fraternité... qu'ils soient améliorés, qu'ils deviennent des enfants de Dieu, qu'ils travaillent pour la paix!» Quand vous faites une

excursion en montagne, pensez que vous allez trouver là-haut la lumière, que vous allez vous sentir plus près du ciel, que vous reviendrez purifié, transformé.

Les mains

L'habitude de gesticuler en parlant est très répandue. Parfois, on est épouvanté d'avoir devant soi des personnes qui ne cessent d'agiter leurs mains de façon désordonnée, de manipuler nerveusement des objets, de tirer sur leurs cheveux ou sur les boutons de leurs vêtements. On ne peut pas les écouter, et au bout de quelques minutes de conversation on est épuisé.

Il faut éduquer ses mains et apprendre à s'en servir pour agir sur soi-même et sur les autres. Il existe pour cela de nombreux exercices que l'on peut faire.

1. Exercices

1. Avec la paume de la main droite vous caressez très délicatement, en l'effleurant à peine, le dos de la main gauche.
2. Avec l'extrémité des trois premiers doigts de la main droite vous caressez successivement tous les doigts de la main gauche en commençant par le pouce.
3. Etendez votre main droite, fixez votre attention en son centre, puis, doucement, lentement, consciemment, refermez les doigts en concentrant tous vos efforts sur ce mouvement jusqu'à ce que vous ayez fermé le poing... Arrêtez-vous un moment en concentrant toute votre force dans le poing, puis lente-

ment, desserrez les doigts... Faites cet exercice avec beaucoup d'attention ; une seule fois suffit, vous ne deviendrez pas plus fort en le faisant vingt fois de suite, mais faites-le chaque jour comme il faut.

Ne comptez pas sur les exercices difficiles ou impressionnants ; c'est dans les petits exercices que se cache le secret de la puissance, il faut que vous le sachiez une fois pour toutes.

Chaque doigt capte et transmet des courants, des ondes de natures différentes. Ce sont des antennes. Les Initiés savent travailler avec leurs doigts et capter grâce à eux les courants qui circulent dans l'espace. C'est ainsi qu'ils arrivent à se purifier, à se guérir, ainsi qu'à purifier et guérir d'autres personnes.

Beaucoup d'impuretés s'accumulent sur les mains, c'est pourquoi il faut les laver souvent pour qu'elles puissent fonctionner comme des antennes parfaites. Mais en réalité l'eau physique sur vos mains physiques ne suffit pas pour laver véritablement vos mains ; c'est pourquoi, chaque fois que vous le pouvez, imaginez que vous faites couler une eau spirituelle, un courant de lumière et de couleurs pures sous lequel vous gardez vos mains le plus longtemps possible.

2. La poignée de mains

Se serrer la main est également un geste très important dans les échanges quotidiens. On ne doit se serrer la main qu'une fois et non deux ou trois fois de suite. Pourquoi ? Parce que, la première fois, on se donne mutuellement quelque chose, tandis que la seconde fois, on se le



Le Bonfin

reprend. Dans le premier serrement de mains, on échange quelque chose de subtil, la deuxième fois, ce sont les courants plus denses, plus matériels, et la troisième fois, la quatrième fois, c'est la lie que l'on échange. Au début, on boit ce qui est le plus spirituel, mais ensuite on s'approche de plus en plus du fond, de la vase, des dépôts. On peut objecter que cela dépend des cas ; oui, mais en général, la loi reste valable.

Lorsque vous donnez une poignée de main à quelqu'un, vous devez le faire consciemment et avec beaucoup d'amour. Si vous serrez la main de quelqu'un en pensant à autre chose, il vaut mieux ne pas le faire.

3. Le salut

Les mages sont des êtres qui savent se servir de leurs mains pour recevoir des énergies de l'espace, mais aussi pour les projeter, les orienter, les diriger, les amplifier, les diminuer... Plusieurs fois par jour nous nous saluons d'un geste de la main. Ce geste est extrêmement significatif et opérant, mais à condition que vous le fassiez consciemment en mettant beaucoup d'amour dans votre regard, dans votre main et que vous projetiez cet amour pour le bien du monde entier. Il faut que le salut soit une vraie communion, qu'il soit puissant, harmonieux, vivant.

Le regard

Les yeux sont en principe des organes passifs, réceptifs. Toutefois, par les yeux, on peut non seulement rece-

voir mais donner. Oui, par le regard on peut être émissif, actif, c'est-à-dire parler, suggérer, influencer, commander, foudroyer.

1. Comment regarder

Vous ne devez pas regarder les autres fixement, sinon vous les importunez, mais il n'est pas bon non plus de les regarder avec des yeux éteints, inexpressifs. Si vous les regardez trop passivement, les gens trouveront que non seulement ils ne reçoivent rien auprès de vous, mais qu'ils sentent leurs énergies les quitter.

On doit s'observer et surveiller l'expression de ses yeux en se demandant : « Est-ce que je donne?... Est-ce que je prends? » Il est bien de donner et il est bien de prendre en échange, mais si on ne cesse de prendre, de pomper ou de vampiriser, on sera chassé de partout parce qu'on est un voleur spirituel. Tandis que celui qui s'entraîne à donner, à rayonner, à reconforter, pratique la plus haute magie. Il n'y a que le désir de donner, de rendre les autres heureux, il n'y a que le désir intense de servir la cause divine qui peut nous ouvrir les portes du Ciel.

Vous devez regarder les êtres avec douceur, mais sans insistance, de façon à les laisser libres ; n'essayez pas de les obliger à répondre à vos regards et à se manifester selon vos désirs, car celui qui reçoit ainsi la projection de votre volonté se sent importuné, violenté.... En réalité, rien ne peut le forcer à s'ouvrir à vous, il reste insensible à toutes vos manigances. Le secret pour gagner les autres, c'est l'amour désintéressé qui n'essaie jamais de gagner leur âme ou leur cœur par la violence.

Etudiez cette question dans votre vie familiale, dans la vie sociale, et vous verrez que beaucoup de choses dépendent de la manière dont on se regarde les uns les autres. On n'a pas encore suffisamment étudié l'influence du regard sur la destinée de l'homme. Ne dites pas que c'est un détail minuscule. Tout est dans le regard qui est une synthèse de l'être entier ; tout s'y reflète : la grossièreté et la finesse, la bêtise et l'intelligence, la noblesse et la lâcheté, la force et la faiblesse. Le regard est un résumé de tout notre être, il imprime un sceau partout où il se pose. Pour changer le regard, il faut changer toute son existence, sa façon de penser, de sentir, d'agir. Au travers du regard les énergies se déversent sur les êtres et les objets. Combien de destinées ont été changées et bouleversées par un seul regard !

2. Quelques conseils

Lorsque vous êtes en colère contre quelqu'un, vous avez tendance à lui jeter des regards foudroyants. Faites attention, vous ne devez jamais lancer des regards hostiles ; dans de pareils moments, fermez plutôt les yeux et transformez la force qui agit en vous. Si vous lancez de mauvais regards, vous projetez une force qui se met à travailler à votre insu et qui se retournera un jour contre vous.

Tâchez de ne jamais baisser trop longtemps les yeux car, en regardant vers le bas, vous vous liez aux puissances terrestres. Bien sûr, il ne faut pas non plus regarder en l'air, ce serait exagéré ; mais vous devez savoir que si vous parlez à quelqu'un en le regardant, puis que vous

abaissiez subitement votre regard vers le sol, c'est très mauvais.

Si vous voulez savoir ce que quelqu'un est en train de faire, tournez carrément la tête de son côté, ne vous contentez pas de lui lancer un coup d'œil de biais, c'est une mauvaise habitude qui prouve que vous manquez de franchise.

Il ne faut jamais se cacher les yeux pendant une conversation. Un jour, le Maître Peter Deunov a très sévèrement réprimandé un de ses disciples qui, en parlant avec lui, mettait la main devant ses yeux. On ne doit jamais faire ce geste parce qu'il met une barrière entre le monde extérieur et le regard intérieur.

3. Aider les autres par le regard

Sachez que le regard est un moyen d'aider les autres. Si quelqu'un est plongé dans le doute, la souffrance, le désespoir, vous pouvez l'aider en le regardant. Partout dans la rue, dans les autobus, dans le métro, vous rencontrez beaucoup de gens que vous pouvez aider en leur lançant de bons regards en même temps que vous leur envoyez des pensées d'encouragement pour qu'ils reprennent confiance. Sur le moment, ils ne se rendront pas compte de ce que vous faites pour eux, mais leur âme et les entités spirituelles qui habitent en eux sauront recevoir ce que vous leur envoyez et ils seront ensuite dans un meilleur état.

La parole

Vous devez faire extrêmement attention aux paroles que vous prononcez, car même si vous ne pensez pas

vraiment ce que vous dites, des entités mauvaises peuvent se servir de la matière de vos paroles pour les réaliser, et vous ne pouvez pas le leur reprocher, c'est à vous à ne pas leur fournir les conditions de faire du mal.

Dans beaucoup de pays les gens ont l'habitude de prononcer des malédictions; pour n'importe quoi ils maudissent leurs parents, leurs enfants, leurs voisins, leurs amis... C'est une très mauvaise habitude, car les paroles créent les conditions pour que les malheurs arrivent. Il faut donc être très vigilant et ne jamais finir non plus une conversation sur des paroles négatives au sujet de quelqu'un, car il y a une loi qui veut que ces paroles continuent à travailler négativement. Même si vous êtes obligé de faire des critiques au sujet de quelqu'un, ne finissez pas sur ses défauts. Finissez donc sur des paroles positives en disant : «Il a quand même quelques bonnes qualités», mentionnez-les et arrêtez-vous.

...Qu'est-ce qu'une parole? C'est une fusée qui parcourt l'espace et qui, sur son passage, déclenche des forces, excite des entités et provoque des effets irréparables. Oui, en réalité, les effets sont irréparables. Evidemment, si on pouvait remédier tout de suite à de mauvaises paroles, il n'y aurait pas de dégâts, mais plus on laisse passer le temps, plus ces paroles ont des effets destructeurs. Le temps est donc un facteur formidable. Supposez que vous ayez donné l'ordre de couper la tête de quelqu'un et que ceux qui doivent exécuter vos ordres soient déjà partis... Que pouvez-vous faire pour réparer une fois que la tête est tombée? Est-ce que vous la recollerez? Quand un ordre a été donné, que peut-on faire? Donner un contre-ordre, donc envoyer d'autres messagers, d'autres serviteurs afin qu'ils interdisent l'exécu-

tion. Mais s'il s'est écoulé trop de temps, vous ne pouvez plus réparer. C'est pourquoi il a été dit : «Avant que le soleil se couche, va te réconcilier avec ton frère.» Cela signifie que l'on doit réparer aussi vite que possible le mal que l'on a fait aux autres. La plupart des humains laissent bouillonner leurs sentiments, ils disent n'importe quoi, mais un beau jour, le karma sonne à la porte et dit : «Allez, payez maintenant!» Il faut donc réparer tout de suite sans même attendre le lendemain parce que la parole s'envole ; c'est une force, une puissance qui parcourt l'espace et qui agit.

Mais vous devez tout de même savoir qu'il existe une puissance encore plus agissante et rapide que la parole, c'est la pensée ; et si vous vous mettez immédiatement au travail par la pensée, vous pouvez rattraper vos paroles. C'est difficile, bien sûr, parce que la pensée appartient à une région beaucoup plus subtile que la parole ; mais si vous voulez remédier aux conséquences de vos paroles, vous pouvez quand même vous concentrer et demander à des serviteurs du monde invisible d'empêcher le mal de se produire. A ce moment-là, vous ne réparez pas complètement, mais vous évitez le pire. Vous devez être très rapide et votre pensée doit être très intense, sinon l'ordre d'exécution sera donné, la victime sera décapitée (symboliquement parlant), et un jour vous serez obligé de payer pour tout le mal que vous aurez fait.

Prière :

«Seigneur Dieu, pardonne-moi de ne pas avoir compris jusqu'à présent les possibilités que Tu as mises dans ma bouche, de ne pas avoir compris qu'en prononçant

des paroles je peux T'imiter, devenir comme Toi et être chaque jour un reflet de Toi. Je ne m'en suis pas rendu compte, et c'est par la parole que j'ai fait du mal : j'ai dit des choses insensées, j'ai blessé des gens, j'ai perturbé des créatures et j'ai tout mis par terre justement par cet instrument que Tu m'as donné. Au lieu de me servir de lui pour faire le bien, pour consoler, soulager, diriger, vivifier, ressusciter les êtres... pour les amener et les projeter vers Toi, le Seigneur, le Créateur, je m'en suis servi pour les démolir et les abaisser. Pardonne-moi, Seigneur, apprends-moi comment utiliser ma bouche et ma langue, pas seulement pour manger, pour bavarder, et ne rien comprendre, mais pour faire du bien aux autres, pour les chauffer et les éclairer.»

Les pensées et les sentiments

Sans arrêt les humains fabriquent des pensées et des sentiments bons ou mauvais, sans savoir que ce sont de petites créatures qu'ils mettent au monde et qui, pour subsister, se nourrissent de la substance même de leur créateur. Si elles sont mauvaises, elles l'épuisent, et si elles sont bonnes, elles lui apportent des cadeaux.

Si vous avez des enfants récalcitrants, violents, indisciplinés, qui font du vacarme et des dégâts dans tout le quartier, les passants, les voisins et même la police viennent vous trouver pour se plaindre. Puisque c'est le père, ou la mère, qui est responsable des bêtises et des dégâts commis par ses enfants, c'est lui qui est obligé de les dédommager, de réparer les dégâts, de payer les pots cassés. Eh bien, la même chose se reproduit dans notre for intérieur qui est plein de nos propres créations, nos

enfants qui font des dégâts un peu partout, car ils ont été créés par des mobiles ou des intentions maléfiques, ténébreuses, et ils causent des dommages que la loi cosmique vient ensuite nous demander de réparer.

Mais excepté les grands Maîtres, personne n'a instruit les humains de ces vérités ; c'est pourquoi ils se posent toujours des questions : « Pourquoi suis-je harcelé, tourmenté, malheureux ? – Mais c'est tout simplement tes propres enfants qui te martyrisent ! Tu les as créés par tes haines, tes colères, tes désirs de vengeance, parce que tu es un créateur pour de bon, comme le Seigneur... et pas seulement dans le plan physique, mais dans tous les plans. »

La vraie morale se trouve dans cette conscience que l'on est responsable de tout ce que l'on fait, non seulement dans le plan physique, mais aussi dans le plan astral, dans le plan mental... La vraie morale, ce n'est pas de se conformer extérieurement à des règles, mais de s'habituer intérieurement à créer sans arrêt des pensées et des sentiments utiles, bénéfiques, lumineux, à envoyer jour et nuit de son cœur et de son âme ces petits êtres invisibles mais réels qui agissent favorablement sur toutes les créatures.

Réparer ses erreurs

Toute pensée, tout sentiment, tout acte bon ou mauvais, s'enregistre en nous. Bien sûr, il est impossible que vous ne fassiez pas quelques enregistrements négatifs, défectueux, mais tâchez au moins de vous en rendre compte et de prendre des mesures pour réparer.

Vous avez eu une mauvaise pensée contre quelqu'un, vous avez dit quelques mots blessants... cela peut arriver à tout le monde. Mais vous devez tout de suite en être conscient et réparer.

V

Les problèmes du mal

Les faiblesses et les vices

Savoir reconnaître les signes avertisseurs

Supposez que vous ayez une faiblesse à laquelle vous ne savez pas résister : vous aimez trop l'alcool, ou les femmes, vous êtes poussé à calomnier les autres, à gaspiller votre argent dans des achats inutiles, à vous amuser alors que vous devriez travailler, ou n'importe quoi d'autre. Tâchez de trouver en vous les signes qui annoncent la venue de la tentation. Ces signes sont toujours les mêmes et doivent être considérés comme des avertissements. C'est pourquoi vous devez rechercher dans votre passé les occasions où cette faiblesse s'est manifestée, et les signes qui l'ont précédée. Vous trouverez que l'avertissement peut être une crispation dans le plexus solaire, ou un malaise, ou une pensée, ou une image qui se présente à vous.

Chacun est averti par des signes, mais ces signes sont différents suivant les personnes ; il faut donc les chercher. Quand vous aurez découvert ces signes avertisseurs, vous pourrez devenir maître de la situation car, dès leur apparition, vous saurez que vous devez vous montrer attentif, vigilant. Mais pour cela, il faut être

libre et non esclave d'activités absorbantes qui vous étourdissent et vous empêchent de jeter un regard en vous-même.

L'attitude à adopter vis-à-vis de ses fautes

Il ne faut pas toujours se souvenir des fautes que l'on a commises, sauf pour en tirer une leçon pour l'avenir. Oubliez ce qui est déjà vieux, n'en parlez plus ; ne dites pas à chaque instant devant le Seigneur : «Je suis indigne, je suis un pécheur», pour lui montrer soi-disant votre humilité. Le Seigneur n'a pas besoin d'entendre ce genre de choses. Dites au contraire : «Mon Dieu, je suis Ton fils, aide-moi à acquérir Ta sagesse, Ta force, Ta lumière. Aide-moi à sortir de mes difficultés afin que je Te glorifie sur la terre comme les Anges Te glorifient dans le Ciel». La véritable humilité, ce n'est pas de s'accuser continuellement, mais de pouvoir dire, alors même que vous auriez accompli l'action la plus glorieuse : «Ce n'est pas à moi, Seigneur, c'est à Ton Nom que revient la gloire de cette action.»

Savoir utiliser les forces du mal*

C'est parce qu'on n'a jamais compris le mal qu'on lutte contre lui ; il faut absorber le mal, l'utiliser comme un matériau pour le travail. En chimie on ne rejette aucun poison, tout est utilisé. La nature non plus ne

* Sur le bien et le mal, voir : tome V des Oeuvres Complètes : «Le bien et le mal» et «Comment se mesurer avec le Dragon» et tome XXVIII, chapitre V : «Une attitude nouvelle devant le mal».

rejette rien, elle prend les saletés, les immondices, elle les utilise comme matières premières et avec ces matières elle fait pousser des fleurs et des fruits.

Les humains, qui n'ont pas encore compris cette grande vérité, supplient : « Seigneur Dieu, anéantissez le mal ! » Mais Dieu se gratte la tête, Il sourit et Il dit : « Les pauvres ! Quand ils comprendront que le mal est nécessaire, ils s'arrêteront de me supplier. » Mais jusque-là, que de prières ! On doit prier, bien sûr, mais voilà ce qu'on devrait demander : « Seigneur Dieu, apprends-moi comment Tu as créé le monde et comment Tu envisages les choses afin que je puisse, comme Toi, être au-dessus du mal, qu'il ne me touche pas, mais que je sois capable de me servir de lui pour réaliser de grandes choses. » En pensant ainsi on verra qu'il n'y a rien de mauvais dans la nature. Donc, au lieu d'essayer de se débarrasser définitivement des forces négatives qui le tourmentent, le disciple doit apprendre à les utiliser pour devenir très fort.

Même la morale et la religion sont dans l'erreur en conseillant d'arracher, d'extirper le mal, car le mal contient des puissances formidables sans lesquelles l'homme s'affaiblit.

– Quelques exemples :

1. La sexualité

La force sexuelle est une énergie que l'on peut comparer au pétrole. Ceux qui sont ignorants et maladroits sont brûlés : cette force brûle leur quintessence. Tandis qu'avec le même pétrole, ceux qui savent l'utiliser, volent dans l'espace. Aucune image ne résume aussi bien

cette question de la force sexuelle. Alors pourquoi ne pas voler dans l'espace jusqu'aux étoiles et tout connaître au lieu d'être toujours brûlé ?

Il vient maintenant une nouvelle philosophie qui enseigne aux hommes et aux femmes comment se regarder, comment utiliser tous ces élans qu'ils s'inspirent mutuellement, tout ce bonheur de se contempler pour devenir des êtres exceptionnels auxquels les plus hautes réalisations seront possibles, parce que l'amour viendra les aider, les soutenir et les propulser jusqu'au Ciel.

2. La vanité

Le besoin de se montrer mieux que l'on n'est en réalité n'est pas mauvais en soi. Et même on peut dire que c'est la nature elle-même qui a mis cette tendance en l'homme pour l'obliger à évoluer. Car il peut arriver aussi que dans le désir d'attirer l'approbation ou l'admiration des autres, certains aient réussi à se surpasser. Des gens qui avaient peur mais qui ne voulaient pas décevoir la confiance que leur famille ou leur pays avaient mis en eux sont devenus de véritables héros. Un artiste ne cesse de vouloir se perfectionner dans son art pour que le public ne se fatigue jamais de lui et de ses œuvres. Et d'ailleurs, les éducateurs, parents, professeurs, tâchent d'utiliser cette tendance pour obtenir des enfants de meilleurs résultats. Quand on montre à un enfant qu'on attend quelque chose de lui, qu'on a confiance en lui, il fait tout son possible pour réussir. Même d'un délinquant on peut obtenir de bons résultats en lui donnant une responsabilité qui lui montre qu'on lui fait confiance. La vanité est donc une bonne tendance dans la mesure où on la fait servir à l'évolution.

3. Le doute

Vous éprouvez le besoin de tout mettre en doute... Eh bien, au lieu de douter toujours de l'Intelligence cosmique, de l'existence du Seigneur, ou de la bonté des autres, pourquoi ne pas douter de vous-même, de la véracité de vos points de vue et dire : «Est-ce que j'ai toujours raison ? Est-ce que je suis dans le vrai ? Est-ce qu'il n'existe pas une façon de raisonner meilleure que la mienne ?» et se mettre à sa recherche. Malheureusement, là, on croit absolument, on ne doute pas.

Les humains doutent de tout, sauf de leur propre raisonnement, et ils se fourrent dans le pétrin. Ce n'est pas intelligent. Au lieu de croire que tous leurs désirs et leurs convoitises sont valables, légitimes, merveilleux et de les défendre, ils doivent commencer à se demander s'ils sont tellement «catholiques», tellement divins. Au lieu de douter toujours de leur nature supérieure, de leur esprit et de tout ce que Dieu a déposé en eux, qu'ils doutent un peu de leur nature inférieure. Malheureusement ils doutent de ce que Dieu leur a donné pour les sauver et ils croient absolument aux forces déchaînées en eux ! S'ils veulent vraiment douter, qu'ils sachent au moins de quoi douter.

La greffe spirituelle*

Supposez que vous ayez un arbre extrêmement vigoureux mais qui donne des fruits âpres et immangeables : vous allez faire une greffe, et sur un poirier sauvage, par exemple, vous pourrez obtenir des poires magni-

* Voir aussi chapitre IX.

fiques. Les humains sont passés experts dans ces techniques, mais lorsqu'il s'agit du domaine psychique ou du domaine spirituel, ils ne sont ni aussi capables ni aussi adroits.

1. La sensualité

Supposez que vous ayez un amour très sensuel... C'est une force sauvage, formidable, irrésistible. Vous pouvez faire une greffe dessus, mais pour cela, il faut trouver une branche d'un autre amour, pur, noble, élevé... et la greffer. Alors les sèves que produit votre nature inférieure monteront, circuleront à travers ces branches, c'est-à-dire ces empreintes, ces circuits nouveaux dessinés dans votre cerveau, et elles produiront des fruits extraordinaires, un amour prodigieux qui vous apportera des ravissements et des inspirations inouïes.

2. La vanité

Et si vous avez une vanité qui vous prend beaucoup de votre temps et de vos forces, vous pouvez aussi lui donner une autre orientation. Au lieu de toujours désirer être glorieux devant le monde, les badauds, les imbéciles, vous travaillez à désirer la gloire, mais en vue de réalisations célestes, une gloire divine, immarcescible, qui ne s'éteint jamais.

3. La colère

Si vous êtes coléreux, il se peut qu'à cause de cette colère vous ayez détruit déjà plusieurs amitiés et gâché de bonnes conditions pour votre avenir. Mais cette force

brutale qui éclate comme le tonnerre, vous pouvez aussi la transformer, la sublimer, en faisant une greffe et vous devenez alors infatigable pour lutter, guerroyer, combattre tout ce qui est inférieur, vous devenez un soldat du Christ, un serviteur de Dieu. Au lieu d'être employée à détruire ce qui est magnifique, votre force martienne vous aidera à construire.

Il suffit de trouver des greffes. Mais souvenez-vous que vous devez garder la racine, ne jamais l'arracher car elle est très vigoureuse, et le tronc aussi. C'est sur eux que vous devez greffer : vous puisez mentalement les forces qu'ils possèdent et vous les liez à une entité, à un esprit lumineux, à un ange ou un archange.

Tous les Initiés ont été obligés de faire des greffes ; ils se sont toujours liés à des êtres qui les dépassaient et les fruits qu'ils donnaient ainsi étaient les meilleurs. Mais le greffage le plus puissant, le plus sublime, c'est de se lier au Seigneur et de dire : « Seigneur, ce que je fais, moi, n'est pas fameux. Accepte donc d'entrer en moi, de travailler et de Te manifester à travers moi. Je veux travailler pour Ton Royaume et Ta Justice. » C'est cela la greffe la meilleure, la plus sublime, et si à ce moment-là Dieu accepte, s'Il se lie à vous, votre arbre (c'est-à-dire vous-même, qui produisiez dans le passé des fruits immangeables), produira ensuite des fruits délicieux et parfumés. Il est seulement resté les racines et le tronc, mais la greffe, c'est-à-dire le monde invisible, le monde divin, le monde céleste a produit ses fruits. Que s'est-il passé ? Toutes ces forces brutes, primitives et bouillonnantes de la personnalité, le Ciel les a prises pour les transformer grâce à la greffe spirituelle.

Deux exemples concernant la sexualité

– Un jour j'ai reçu la visite d'une jeune fille ; elle était jolie, sympathique, et d'après ses manières, on voyait qu'elle était très bien éduquée. Mais voilà qu'elle m'a révélé qu'elle était très malheureuse parce qu'elle était obsédée par une image : dans tout ce qu'elle regardait, les fleurs, les fruits, les objets, et même sur le plafond, elle ne voyait que le sexe masculin. Et comme elle était croyante, catholique, elle se sentait vraiment coupable, rejetée par le Ciel et tombée dans le péché. Quand je l'ai entendue, je me suis mis à rire. Elle m'a regardé, un peu étonnée, et je lui ai dit : « Ecoutez-moi, il n'y a rien de grave, il n'y a rien de mauvais dans tout ce que vous me dites. C'est naturel, c'est normal, ce sont des choses qui arrivent à tout le monde ; plus ou moins, bien sûr, mais il n'y a pas de quoi se désespérer. La nature s'occupe de la propagation de l'espèce et c'est elle qui crée ces représentations chez l'homme et la femme pour que le genre humain ne s'éteigne pas. Mais il faut savoir comment agir, comment utiliser ces images, sinon regardez dans quel état vous êtes.

» Voici donc désormais ce que vous devez faire. Quand il vous arrive de voir cette image sur un fruit ou un objet, au lieu de vous désoler, regardez tranquillement... Mais ne vous arrêtez pas longtemps parce que certains désirs risquent de s'éveiller et, pour se consoler, on a recours aux gestes, et ainsi de suite... Donc, pour que cela ne se produise pas, devenez un peu philosophe, c'est-à-dire commencez à penser à l'Intelligence cosmique qui préside à la formation de ces organes. Et vous réfléchissez, vous méditez, vous êtes émerveillée de

l'Intelligence qui s'est occupée de créer des choses aussi parfaites, et vous avez déjà oublié la tentation qu'elles pouvaient apporter. Tandis que si vous vous y appesantissez, vous n'en sortirez plus. Prenez cette image comme un point de départ capable de vous propulser jusqu'à la Divinité. Si vous n'avez pas ce point de départ, comment arriverez-vous à votre prédestination, en haut? Tandis qu'ainsi, c'est magnifique, car vous avez de temps en temps des points de départ, des propulsions. Mais souvenez-vous bien de ne le prendre que comme un point de départ, sinon vous allez vous y engouffrer et vous perdre. Vous devez seulement les utiliser.»

– Malheureusement les humains ne savent pas aller plus loin pour réfléchir et s'émerveiller, en pensant que c'est cet émerveillement, justement, qui les sauvera. Vous dites : «Mais que m'arrive-t-il? C'est affreux, c'est dégoûtant», et c'est ce qui vous perd. Remplacez ces vieilles conceptions, et ne dites plus : «C'est affreux!» mais «Quelle beauté! Quelle splendeur! Quelle intelligence! Comment la nature a-t-elle pu former une chose pareille?» C'est cet état d'émerveillement qui vous permettra de résoudre votre problème.

Il y a quelques jours j'ai reçu la visite d'un homme d'un certain âge, et il m'a avoué que, dans le domaine sexuel, il avait une grande faiblesse, il était incapable de se maîtriser devant les femmes, et il me demandait comment remédier à cela. Je lui ai dit : «Il aurait fallu commencer à y penser beaucoup plus tôt, mais je veux bien vous donner quelques exercices que vous pouvez au moins essayer de pratiquer. Par exemple, allez sur les plages, regardez les jolies filles; certainement il s'éveille-

ra quelque chose en vous, c'est normal, c'est naturel. Mais comme vous ne pouvez pas aller satisfaire votre désir avec elles, il y a trop de monde, vous ne les connaissez pas, alors là, vous serez obligé de résister, de faire un effort de sublimation. C'est là justement que vous commencerez à exercer votre volonté ; et si vous répétez plusieurs fois cet exercice avec succès, vous n'aurez même plus besoin d'aller sur les plages. A ce moment-là, vous pourrez regarder seulement quelques revues : là aussi, quelque chose va s'éveiller ; vous attrapez alors cette sensation qui s'éveille et vous la faites monter jusqu'au Ciel, jusqu'à la Mère Divine. Et en vous exerçant ainsi pendant longtemps, vous arriverez un jour à n'avoir plus tellement besoin de relations physiques avec les femmes. Et voilà la victoire, voilà le triomphe ! Mais il faut s'exercer ainsi pendant longtemps avec des doses homéopathiques. Dans l'homéopathie on peut diluer jusqu'à la neuvième centésimale,* et même à ce degré de dilution, le produit reste efficace ! Dans l'amour aussi on peut arriver à une telle dilution qu'on n'a plus besoin de contacts physiques, et c'est cela l'amour spirituel. Comme vous le voyez, c'est une question de méthode : au lieu de fuir et de rester toujours vulnérable, il s'agit de «prendre le taureau par les cornes».**

Les nouveaux clichés

Vos défauts, vos faiblesses sont comme des clichés imprimés en vous, et quoi que vous fassiez, ils sont tou-

* C'est-à-dire 0,00000000000000000001.

** Voir la conférence : «Prendre le taureau par les cornes» (tome XIV).

jours là, présents, en train de vous pousser à agir dans la même direction. Donc, même si vous luttez toute la vie, vous ne remporterez pas la victoire. Pour triompher, il faut préparer un autre cliché en prenant une autre attitude, en s'habituant à avoir des pensées, des sentiments différents, à faire d'autres gestes. Vous commencez donc ainsi un nouvel enregistrement. Cela ne veut pas dire que le premier cliché est effacé, non, il ne s'efface pas, mais il est enfoui sous d'autres couches. Tant que vous vous maintenez dans cette nouvelle direction, il restera enfoui, mais si vous ne vous y maintenez pas, il va de nouveau se manifester.

Un homme décide qu'il n'essaiera plus de séduire les femmes. Mais voilà qu'il n'a pas changé de cliché et, évidemment, à la première occasion, il succombe. Alors il est déçu, il regrette, il souffre, il se promet que la prochaine fois, ce sera différent... Mais la prochaine fois c'est exactement la même chose. Pour que ce soit différent il faut qu'il fasse l'effort de changer quelque chose dans sa façon de regarder, dans ses gestes, dans les paroles qu'il prononce, et quand il a réussi une fois, il a toutes les chances de réussir les fois suivantes, car le nouveau cliché se grave de plus en plus profondément. Cela est aussi vrai pour toutes les autres tendances déplorables dont on veut se débarrasser : la colère, la médisance, la gourmandise, la paresse, etc.

Les états négatifs

S'arrêter pour donner une autre orientation à ses pensées

Vous êtes en train de faire un travail, et soudain, vous constatez que vous l'avez commencé dans un état d'agitation... Dès que vous vous en apercevez, arrêtez-vous immédiatement. Si vous ne vous arrêtez pas, vous continuerez indéfiniment dans cette agitation sans pouvoir vous arrêter. Donc, interrompez votre travail, puis recommencez sur un autre rythme, le nouvel état se perpétuera à son tour.

Pourquoi une personne en colère bouscule-t-elle tous les objets, pourquoi claque-t-elle les portes, heurte-t-elle les meubles? Parce qu'elle veut pouvoir se débarrasser de cette force qu'elle ne sait comment maîtriser. Mais plus elle s'agite, plus elle est obligée de s'agiter. Elle doit donc faire le contraire, s'arrêter complètement de bouger durant un moment, puis continuer son travail.

Et supposez que ce trouble se manifeste en vous alors que vous marchez dans la rue. Vous ne pourrez pas vous en débarrasser en continuant à marcher; donc, arrêtez-vous. Mais pour ne pas être remarqué par les passants, arrêtez-vous, par exemple, devant la vitrine d'un magasin en ayant l'air d'y regarder quelque chose!... et là, efforcez-vous de résoudre le problème qui est la source de votre agitation. Du moment que vous avez interrompu votre mouvement, vous pouvez donner une autre orientation à votre pensée.

Désagréger les nuages par la pensée

Lorsque vous vous sentez mal disposé, triste, inquiet, c'est qu'un nuage passe en vous. A ce moment-là, essayez de méditer pour désagréger ce nuage au lieu de l'alimenter par vos réflexions. Si vous y parvenez, vous constaterez que le soleil, Dieu, est toujours là, qu'il était seulement caché par vos propres nuages...

Et si vous faites cela en petit, pourquoi ensuite ne pas le faire en grand ? Une fois que vous serez capable de disperser vos nuages, vous pourrez essayer de disperser les nuages collectifs qui pèsent sur la terre.

Lorsque vous avez planté un grain de blé et que vous avez constaté quels beaux épis il vous a donnés, vous pouvez ensemer tout un champ de milliers de grains semblables, car vous ne doutez pas que les autres grains plantés donneront aussi des épis. Il en est de même pour le travail intérieur. Quand vous avez réussi pour vous, vous devenez certain que, grâce à votre travail, vous pouvez aider toute l'humanité.

Prendre un bain

L'eau a la propriété de tout absorber. Elle absorbe le bien comme le mal, c'est pourquoi quand vous êtes dans un état d'émerveillement ou dans une grande joie, vous ne devez ni vous laver ni surtout vous baigner. Mais si vous êtes malheureux et que vous preniez un bain, vous vous sentirez beaucoup mieux ensuite, car l'eau aura pris votre chagrin.

Fixer un terme au mal

Supposez que vous ayez une indisposition, une migraine, un chagrin, un mal qui vous poursuit... Sortez faire une promenade; marchez en disant: «Lorsque j'atteindrai cet arbre que je vois là-bas, ou ce mur, je serai délivré de mon mal.» Approchez de ce repère avec la pensée que cette libération se produira vraiment, et quand vous atteindrez l'objet fixé, vous sentirez un soulagement. Si ce soulagement est trop faible, recommencez en choisissant un nouveau repère, plus loin, et affirmez que, là, votre mal disparaîtra tout à fait. Continuez ainsi jusqu'à ce que vous sentiez une véritable amélioration.

La puissance de l'amour

Lorsque vous vous sentez mécontent, irrité ou découragé, au lieu de vous désespérer et d'aller inquiéter les autres, restez paisiblement chez vous et dites: «Je me suis laissé refroidir, il faut que je me réchauffe!» Faites alors quelques respirations, faites un geste avec amour, envoyez une pensée d'amour à tout l'univers, car l'amour est la vraie chaleur. Vous constaterez qu'en envoyant des ondes d'amour, vous avez ouvert en vous une source: le cœur, et que l'eau coule maintenant. Laissez-la couler et faire son travail car elle purifiera tout en vous.

La puissance de la parole

Dans l'Initiation, on enseigne aux disciples à se servir des mots, à les prononcer de façon à déclencher les forces

de la nature. Les mots sont puissants, mais nous ne savons pas encore nous en servir ni les prononcer correctement.

Lorsque vous avez froid, que vous vous sentez abandonné, que vous avez l'impression que personne ne vous aime, prononcez le mot «amour», une fois, deux fois, dix fois, et de différentes façons : vous déclenchez ainsi les puissances cosmiques de l'amour au milieu desquelles vous ne pouvez plus vous sentir seul, abandonné.

Lorsque vous vous sentez dans l'obscurité, comme si vous étiez tombé au fond d'un abîme, prononcez les mots : «sagesse», «lumière», jusqu'à ce qu'ils vibrent et chantent dans toutes les cellules de votre corps. A ce moment-là, tout s'éclaircira...

Lorsque vous vous sentez tourmenté, limité, troublé, prononcez le mot «liberté».

Vous pouvez encore prononcer les mots «beauté», «vérité», «force», «santé», «harmonie»... Vous direz que c'est peu de chose. Oui, mais si vous savez le prononcer avec intensité et conviction, chaque mot, au fur et à mesure que vous le répétez, acquiert une grande puissance et influence votre propre matière.

La puissance du chant

Les chants que nous chantons ici agissent favorablement sur vous, et même quand vous ne les chantez pas, le fait seulement de les avoir dans la tête vous fait du bien, car ces chants vibrent en vous.

Quand vous sentez que vous ne savez plus très bien où vous en êtes, que vos idées s'embrouillent, chantez : «*Misli, pravo misli*: Pense juste», et vous verrez déjà

mieux le chemin... Quand vous croyez que plus personne ne vous aime, chantez : «*Bog é ljubov*: Dieu est amour» et alors, que voulez-vous de plus puisque Dieu ne vous abandonnera jamais?... Et si vous êtes un peu fatigué, malade, chantez : «*Sila zdravé é bogatstvo*: Force et santé sont des richesses», alors tout tremble, les murs, le plafond, et vous vous relevez plein d'ardeur... Si vous trouvez que la vie est terne, qu'elle ne vous inspire plus aucune joie, dites : «*Krassiv é jivota*: La vie est belle»...*

Vous avez là des moyens, tout un arsenal magique, il faut vous en servir.

Comment lutter contre les esprits du mal

Si vous ressentez un trouble, si vous avez une tentation, cela prouve que vous êtes attaqué par de mauvais esprits. Alors, ne sortez pas pour lutter au-dehors avec eux ; si vous sortez de votre forteresse, vous serez certainement atteint parce que vous ne portez ni cuirasse, ni bouclier, ni arme. A ce moment-là, au contraire, entrez profondément en vous-même.

Au lieu de vous battre au-dehors contre des ennemis qui sont très puissants, rentrez en vous, fuyez-les ! Lutter contre eux les renforcerait. En les combattant vous vous irritez et vous devenez plus impatient, plus nerveux. Donc, ne luttiez pas, contentez-vous d'entrer plus profondément en vous-même et essayez de ne pas penser à ces ennemis, de ne pas vous occuper d'eux, d'attendre, tout simplement. Pensez au Seigneur, restez là quelque temps dans votre plus haute retraite : au bout d'un

* Ces chants bulgares appartiennent au répertoire de la Fraternité.

moment vous constaterez que les ennemis sont partis. Vous demandez : «Et s'ils sont encore là?» Eh bien, s'ils sont encore là, comme vous serez monté dans votre haute retraite où se trouvent la lumière, la sagesse, la force, vous pourrez au moins les attaquer avec de véritables armes.

Laissez vos ennemis crier. Ne bronchez pas, ne bougez pas, ne vous inquiétez pas d'eux, et surtout ne luttez pas contre eux tant que vous n'êtes pas bien armé et préparé à cette lutte. Au lieu de lutter, de vous épuiser, de dépenser beaucoup de forces inutilement, laissez tout de côté et montez dans la plus haute retraite, là où Dieu habite en vous. Dieu n'habite pas où les ennemis peuvent L'atteindre. Il habite dans le lieu le plus profond de notre être, Celui qui est la force véritable, la puissance, et il faut Le trouver. Donc, lorsque vous vous sentez menacé, laissez toutes vos occupations et recueillez-vous, pensez à cet Esprit divin qui vous pénètre. Quand vous serez arrivé à Le toucher par la pensée, Il vous dira : «Viens, mon enfant, quelqu'un te poursuit, mais auprès de moi tu trouveras une protection»...

Supposons que vous soyez envahi par des pensées ou des sentiments négatifs et quoi que vous essayiez pour les chasser, vous n'y arrivez pas. Que pouvez-vous faire? Prendre une attitude d'observateur. Vous commencez à regarder, à observer tranquillement toutes ces forces et entités mauvaises, leurs manifestations, leurs manigances; en les observant, déjà vous vous placez au-dessus d'elles, et alors voilà ce qui se passe: comme elles commencent à sentir la présence de quelqu'un qui les surveille, ça les gêne... et si à ce moment-là vous projetez sur

elles quelques rayons de lumière, elles se dispersent parce qu'elles n'aiment pas la lumière. Elles peuvent revenir, et il est même sûr qu'elles reviendront (tant que vous n'avez pas installé de nouveaux clichés, elles reviendront) mais encore une fois vous allez les observer, projeter sur elles un faisceau lumineux, et ainsi vous finirez par vous en débarrasser. Oui, tout simplement parce que vous vous êtes maintenu au-dessus d'elles. Voilà le secret.

Prière contre les mauvais esprits :

«Au nom de l'Amour divin immuable et éternel,
Au nom de la Sagesse divine immuable et éternelle
dans lesquels nous nous mouvons et avons notre
existence,
Au nom du Verbe magique vivant,
Que tout mal et toute pensée inspirée par le Malin
soient dispersés et anéantis.»

Les difficultés

Prévoir les périodes difficiles

Notre conscience s'éclaire et s'obscurcit, se remplit et se vide, car nous sommes soumis aux mêmes alternances que la nature. C'est pourquoi il faut être conscient de l'époque où chaque phénomène va se produire. Supposez donc que la période difficile approche : si vous ne le savez pas, vous prenez imprudemment des engagements pour telle ou telle entreprise, mais lorsque le moment

vient, vous n'avez plus ni inspiration ni joie et vous vous sentez désespéré. Vous auriez pu éviter cela si vous aviez su d'avance qu'il allait venir des jours d'obscurité où vous seriez faible, déprimé. Toutes les fautes se font dans les ténèbres, au moment où la conscience est obscurcie. Apprenez à sentir l'approche de ces moments-là, et quand ils arrivent, n'entreprenez rien d'important.

Ne pas essayer d'échapper aux difficultés

Celui qui cherche à échapper aux efforts et aux difficultés rencontrera obligatoirement des difficultés plus grandes encore. Au lieu d'essayer de fuir les problèmes, il faut essayer de les résoudre, sinon la deuxième situation sera pire que la première. Un changement ne peut être bénéfique que si vous avez su d'abord résoudre le problème devant lequel vous étiez placé. Si vous voulez abandonner votre devoir, afin de trouver une situation plus agréable, c'est que vous ne connaissez pas les lois sévères qui régissent la destinée. Le monde invisible vous dira : « Tu n'as rien résolu là-bas, alors fais-le ici. » Il ne faut donc pas fuir les difficultés, mais chercher si on a bien compris leur sens, et fait ce qui était nécessaire. Lorsqu'on sentira qu'on a tout accompli, on pourra aller n'importe où, et même en Enfer, en toute tranquillité, parce que les anges préparent le chemin pour ceux qui ont tout accompli.

Accepter les épreuves et remercier le Ciel

Vous êtes dans un Enseignement spirituel, vous vivez dans la lumière, mais cela n'empêchera pas qu'il vous

arrive de temps en temps quelques accidents ou quelques malheurs. On n'est pas à l'abri de tous les ennuis simplement parce qu'on est dans une Ecole initiatique. Pour qu'il ne vous arrive rien de mauvais, il faut liquider toutes les dettes du passé. Si vous les traînez encore, que vous suiviez ou non un Enseignement, que vous soyez ou non dans la lumière, rien à faire, il faut les payer. Vous êtes dans un Enseignement divin, c'est entendu ; vous vivez dans cette lumière, vous ne faites plus désormais que du bien, c'est entendu ; mais il faut savoir que ce bien donnera des résultats dans l'avenir et non dans l'immédiat. Donc, quand vous traversez des épreuves, vous devez les accepter et dire : «Seigneur Dieu, cela ne peut pas détruire le travail que j'ai fait dans la lumière. Tant mieux s'il m'arrive ces ennuis, cela veut dire que je me libère, et c'est très bien. Maintenant je sais pourquoi cela m'arrive, je ne me révolterai plus, je ne demanderai plus d'être épargné.»

D'un mal peut toujours sortir un bien

Quoi qu'il vous arrive, vous devez toujours essayer d'en voir le bon côté. Donc, devant les difficultés, les maladies, les accidents, pensez que de ce mal pourra sortir un bien, et c'est ainsi que tout s'arrangera. Dites-vous : «Mais pourquoi ne pas supporter quelques malheurs pour avoir d'autres bonheurs?» Grâce à leur malheur beaucoup de gens sont arrivés à des réalisations magnifiques. S'ils n'avaient pas eu certaines difficultés, ils n'auraient jamais réussi quoi que ce soit de grand, de noble, de céleste. Etudiez tout ce qui vous arrive et

demandez-vous ce que le monde invisible attend de vous en vous donnant des difficultés ou des succès.

Si vous vous habituez à jeter un autre regard sur les obstacles et les événements en apparence mauvais, vous verrez qu'il y a toujours quelque chose à découvrir. Le bonheur se trouve souvent là où vous ne l'attendiez pas... Vous voulez qu'il ressemble à l'idée que vous vous faites de lui, eh non, cela n'arrivera jamais. Mais ne vous découragez pas, vous n'êtes pas seuls, il y a beaucoup d'êtres invisibles qui pensent à vous et qui ne cessent de vous instruire et de vous conseiller.

VI

Les méthodes de purification*

* Sur la pureté, voir le tome VII des Oeuvres Complètes : «Les Mystères de Iésod».

Le jeûne

Les bienfaits du jeûne pour la santé:

Tous les Initiés préconisent le jeûne, parce qu'ils savent qu'il purifie l'organisme et que la pureté est la base de la santé.

Si vous ne jeûnez jamais, les cellules de l'estomac et de tous les organes sont habituées à compter sur leur maître, vous, elles savent que vous les satisferez toujours, et elles deviennent paresseuses. Comme il y a une grande abondance de nourriture, une partie ne peut être absorbée, et elle stagne dans les tissus où elle commence à fermenter, à se putréfier. Tandis que, pendant le jeûne les cellules, ne recevant plus aucune nourriture, prennent la décision de devenir plus économes, plus sages et plus actives pour pouvoir se débrouiller avec les réserves. A ce moment-là, il n'y a plus de fermentation dans l'organisme.

Si on ne jeûne jamais on s'expose à de grands dangers pour l'avenir, parce que les cellules deviennent passives, paresseuses et faibles. Il est évident que le jeûne trop prolongé affaiblit l'organisme, et peut même entraîner la

mort. Mais si on sait combien de temps, dans quelles conditions et dans quel état de conscience il faut le faire, les bénéfices du jeûne sont immenses pour la santé.

Le jeûne hebdomadaire

C'est une bonne habitude à prendre que de jeûner chaque semaine durant vingt-quatre heures. Pendant ces vingt-quatre heures vous pouvez boire de l'eau chaude bouillie, mais rien de plus. En même temps vous ferez aussi un travail spirituel : vous vous lierez aux entités les plus lumineuses, vous choisirez de la musique et des lectures qui puissent vous inspirer et purifier vos pensées et vos sentiments.

Le jeûne dans la vie spirituelle

1. Pour renforcer la pensée

Le jeûne n'a pas seulement une bonne influence sur la santé. Lorsque les Initiés veulent aider ou sauver quelqu'un qui se trouve plongé dans des difficultés, ils jeûnent, afin de pouvoir envoyer les forces spirituelles qui s'accumulent en eux pendant ces privations. C'est pourquoi les Initiés jeûnent souvent afin de pouvoir aider leurs amis ou leurs proches.

2. Pour chasser les entités nocives

Grâce au jeûne, nous pouvons chasser les entités maléfaisantes qui s'abritent en nous. Déjà, le premier jour de jeûne, ces entités se plaindront de nous en disant : « Il

devient très méchant, ce maître, il ne nous donne plus rien», et elles partiront chercher quelqu'un d'autre qui les nourrira. Bien sûr, il existe des entités plus résistantes qui ne nous quittent que le second ou le troisième jour, ou même plus tard... Mais chaque jour, de nouvelles entités nous abandonnent, et nous nous sentons de plus en plus paisibles, légers, lucides. Quand ses disciples sont venus demander à Jésus comment chasser les démons, il leur a répondu : par la prière et par le jeûne. Il n'y a pas d'autres moyens. Si nous ne jeûnons jamais, toutes les entités inférieures en nous se renforcent et deviennent tellement puissantes qu'elles finissent par nous anéantir.

L'interruption du jeûne

Après un jeûne de plusieurs jours ne vous remettez pas à manger tout de suite normalement, cela peut entraîner des troubles très graves, et même dans certains cas, la mort.

Le premier jour, il faut absorber quelques tasses de bouillon léger ; le lendemain, vous pouvez prendre du potage avec des biscottes ; le troisième jour, vous pouvez commencer à manger normalement, mais de la nourriture légère et en pas trop grande quantité. De cette façon, vous ne courez aucun danger, et après un jeûne pareil vous éprouvez des sensations nouvelles, subtiles : vous vous sentez rajeuni, dégagé, comme si les matériaux qui encombraient l'organisme avaient disparu, comme si les déchets et les impuretés étaient brûlés.

La transpiration

La sueur a la même composition que l'urine, mais beaucoup plus diluée. Donc, la peau qui élimine la sueur par les pores fait le même travail que les reins, et en transpirant, l'homme se nettoie, se purifie. Il existe plusieurs méthodes pour transpirer, mais je vous en conseille une très simple : boire de l'eau chaude. Vous faites bouillir de l'eau et vous la buvez la plus chaude possible. L'eau chaude s'introduit par osmose dans toutes les canalisations, elle les dilate, s'y élève par capillarité et provoque la transpiration par les pores. En transpirant ainsi, on se sent renouvelé, purifié, renforcé.

La transpiration est essentielle pour la santé. Vous sentez par exemple que vous avez pris froid et que vous commencez à avoir la fièvre : vous pouvez vous guérir par la transpiration en buvant plusieurs bols d'eau très chaude qui vous aideront à éliminer les toxines.

Les quatre éléments

Chaque être porte dans les profondeurs de son subconscient des germes nocifs qui trouvent toujours des conditions propices pour pousser et entraver son existence. C'est pourquoi, quand un disciple est déjà très avancé sur le chemin de l'évolution, il reçoit la tâche de pénétrer jusque dans les profondeurs de son subconscient et, à

l'aide des Anges des 4 éléments : l'Ange de la Terre, l'Ange de l'Eau, l'Ange de l'Air et l'Ange du Feu, il se débarrasse de ces germes : ou il les brûle par le feu, ou il les disperse par le vent, ou il les noie par l'eau, ou il les engloutit par la terre. C'est ainsi qu'il se libère complètement.

Il faut bien connaître le rôle de chacun des 4 éléments.

La terre

La terre prend toutes les impuretés, c'est sa propriété ; elle est comme un aimant qui attire tout ce qui est sale et impur pour le transformer ensuite dans ses laboratoires. Regardez comment elle prend et transforme tout ce que nous rejetons pour nous le rendre sous forme de fleurs et de fruits délicieux... C'est pourquoi, quand vous sentez un trouble, une angoisse, une impureté, donnez-les à la terre. Creusez un petit trou, mettez-y vos doigts et parlez à la terre comme à un être intelligent en lui demandant de prendre tout ce qui vous tourmente. Dites-lui : «O Terre, ma mère, toi qui m'as donné tous les éléments dont mon corps est fait, je te remercie... Mais je te supplie de bien vouloir prendre dans tes chantiers et tes laboratoires extraordinaires toutes les impuretés accumulées en moi depuis des années et de me les rendre transformées dans les éléments les plus purs, afin que je puisse faire mon travail dans le monde...» Quand vous avez terminé, vous récitez la formule kabbalistique que je vous ai donnée : «Taro-Tora-Rota-Tarota-Rotaro».

L'eau

L'eau est un élément très propice à la purification parce que, partout où elle passe, elle prend, elle absorbe. Dans le plan éthérique également, l'eau a les mêmes propriétés de retenir, d'absorber ; c'est pourquoi les Initiés ont l'habitude de faire un travail avec l'eau pour se débarrasser de toutes les impuretés psychiques. Ils prononcent des formules et se servent de certains produits pour exalter l'eau et lui donner encore plus de puissance.

Mais pour se purifier vraiment par l'eau, il faut entrer en relation avec l'eau spirituelle, l'eau cosmique qui est au-delà de l'eau psychique. Tant que vous n'entrez pas en contact avec cette eau, la couche de fluides impurs ne vous quittera pas complètement.

1. Comment prendre un bain

La majorité des gens ne pensent pas qu'en lavant leur corps physique, ils ont quelque chose à faire pour purifier aussi leur corps éthérique et leur corps astral. Dans les plans éthérique et astral se trouvent des impuretés dont il est très difficile de se débarrasser, et celles du plan astral sont plus puissantes, plus indésirables et plus nocives que celles de tous les autres plans. L'eau est capable de chasser ces impuretés, mais il faut tout d'abord la vivifier. Pour cela, vous devez prendre une certaine quantité de sel (vous savez sans doute que le sel joue un rôle très important dans les cérémonies religieuses) que vous préparez dès le matin, en allumant des bougies, en

brûlant de l'encens et en prononçant quelques paroles pour le consacrer à la pureté absolue, à la Mère Divine, à l'Esprit cosmique et vous demandez aux Intelligences célestes de le bénir afin de lui conférer des vertus purificatrices.

Avant d'entrer dans le bain, vous jetez dans l'eau ce sel que vous avez consacré et vous prononcez quelques mots pour sanctifier l'eau par la vertu du sel ; puis vous vous adressez à la Mère Divine en lui disant : «O Mère Divine, j'admire cette eau qui est un reflet de Toi ; je T'en prie, sanctifie-la pour qu'elle puisse emporter toutes mes impuretés, mes maladies et mes faiblesses afin que je puisse mieux servir mon Père Céleste.» Puis vous touchez l'eau et vous parlez aux créatures qui l'habitent : «O ondines, comme vous êtes belles, pures et transparentes ! Recevez-moi, acceptez-moi et travaillez sur moi pour ôter de mon être tout ce qui ne vibre pas en harmonie avec le Ciel !» En disant cela, vous touchez l'eau avec beaucoup d'amour.

L'eau est un élément dans lequel vivent des entités invisibles mais belles et pures ; à travers elle, vous entrez donc en contact avec ces entités qui sont très sensibles et qui seront bien disposées envers vous à cause de votre attitude pleine d'amour. Dans un broc vous prenez ensuite de cette eau que vous avez bénie pour la faire couler sur vous une fois que vous aurez fini de vous laver. Quand vous entrez dans l'eau, vous lui dites combien elle est belle, combien vous êtes émerveillé et vous vous savonnez trois fois. Si vous avez beaucoup de foi et beaucoup d'amour, vous aurez de grands résultats ; tout dépend de votre foi et de votre amour.

2. Travail avec l'eau

Supposons maintenant que vous désiriez vous purifier mais que vous n'avez pas d'eau. Vous pouvez tout de même faire ce travail par la pensée. Vous imaginez la sensation de fraîcheur, vous sentez les gouttes d'eau tomber sur vous et emporter toutes vos impuretés. Le bain spirituel peut vraiment vous nettoyer, car en réalité, l'eau véritable n'est pas l'eau physique. L'eau véritable, il faut la trouver intérieurement. L'homme possède en lui des sources d'eau vivante, et c'est de cette eau dont parlait Jésus quand il disait : «De son sein jailliront des sources d'eau vive.» L'eau physique n'est qu'un moyen d'entrer en communication avec l'eau spirituelle.

3. Comment utiliser l'eau pour se débarrasser d'états négatifs

Vous avez parfois des chagrins et des tristesses dont vous ne savez comment vous débarrasser. Alors regardez et écoutez l'eau couler. Même si ce n'est que l'eau du robinet, après quelques instants vous vous sentez soulagés. Que s'est-il passé? L'eau qui coule influence le plexus solaire en entraînant les matériaux qui vous perturbaient.

Vous pouvez aussi plonger vos mains dans l'eau chaude ou froide, et après quelques minutes vous aurez l'impression d'être débarrassés de votre fardeau.

Lavez-vous consciemment les mains avec du savon, une fois, deux fois... et même jusqu'à dix fois. Grâce à la pensée qui agit pendant que vous vous lavez, vous lavez aussi vos mains éthériques qui sont au-delà de vos mains physiques.

4. Comment magnétiser de l'eau

Une fois que vos mains sont lavées, elles peuvent devenir conductrices d'énergies célestes. A ce moment-là, vous pouvez, par exemple, introduire ces énergies dans l'eau que vous allez boire. Vous prenez un verre d'eau pure (de préférence de l'eau d'une source ou d'un lac de montagne) vous tenez le verre dans la main gauche et vous plongez dans l'eau les trois premiers doigts de la main droite (le pouce, l'index, le majeur) en vous concentrant sur l'amour, la sagesse et la vérité pour en imprégner l'eau. Ensuite, vous buvez cette eau en pensant : « Pour l'amour qui guérit, pour la sagesse qui éclaire, et pour la vérité qui libère. »

L'air

1. Exercices de respiration

Voir chapitre II.

2. Exercice avec l'Ange de l'Air

Quand il fait du vent, vous pouvez sortir vous promener en demandant à l'Ange de l'Air de prendre vos soucis et vos impuretés.

3. S'exposer à l'air

Si vous en avez la possibilité, dans un endroit à l'abri vous vous exposez nu en imaginant que l'air passe à travers vous et emporte toutes vos impuretés.

Le feu

Le feu est une porte qui ouvre sur l'au-delà parce qu'il représente la limite du monde physique et du monde éthérique. Par le feu, il est donc plus facile d'entrer en communication avec le monde divin. Si avant d'accomplir un acte de quelque importance, les Initiés ont l'habitude d'allumer une flamme, c'est parce qu'ils savent que seul le feu peut les introduire dans les régions subtiles et faire que leur pensée ou leur voix soit entendue.

1. Exercices pour le lever du soleil

Voir le chapitre IX sur le soleil.

2. Devant un feu

Vous avez tous vu brûler un feu de bois dans une cheminée, mais vous êtes-vous demandé comment il se faisait que des branches qui étaient sèches, noires, tordues, deviennent si belles et étincelantes? N'est-ce pas un miracle de voir quelque chose de si noir devenir si lumineux?... Alors, vous aussi, quand vous voyez un feu brûler, ou bien quand nous sommes tous autour du feu au Bonfin, imaginez que vous lui apportez toutes vos vieilles branches, c'est-à-dire vos vieilles tendances instinctives. Tout ce qui est inutile, jetez-le dans le feu! Parce que le feu est capable de tout transformer en chaleur, en lumière. Et c'est vous qui en bénéficiez. Sinon que pouvez-vous faire avec ces vieilles branches? Elles ne peuvent ni vous chauffer, ni vous éclairer parce que vous n'êtes pas capable de les transformer. Donnez-les au feu et il vous les renverra sous forme de lumière et de chaleur.

3. Devant une bougie

Dans une chambre tranquille, vous vous préparez à allumer une bougie dans le calme et le recueillement. Vous consacrez d'abord la bougie à une idée ou à une entité : la Mère Divine, le Père Céleste, l'Esprit Saint, l'Âme Universelle, l'Archange Mikhaël...

Lorsque la bougie est allumée, le feu est présent et les trois autres éléments aussi : l'air, sans lequel le feu ne peut brûler, la terre (la partie solide de la bougie), et l'eau (la cire fondue). En regardant la flamme, pensez que vous vous trouvez devant le plus grand mystère de la nature et regardez-la comme si c'était la première fois. Pareille à la goutte d'eau qui contient toutes les propriétés de l'océan, la flamme est une goutte de l'océan cosmique, du feu universel. Elle est un centre rayonnant de lumière, de chaleur et de vie ; elle vous lie à l'immensité de la vie cosmique.

Quand vous sentez que vous êtes parvenu à vous lier à la flamme, vous vous penchez sur elle, vous ouvrez la bouche et vous aspirez trois fois ; vous retenez le souffle un moment, puis vous expirez. Vous devez répéter l'exercice pour les quatre corps : physique, éthérique, astral et mental.

– Pour le corps physique afin d'éveiller les forces enfouies en lui et de le protéger des atteintes du feu.

– Pour le corps éthérique afin de l'imprégner des vibrations de la flamme.

– Pour le corps astral afin que la paix et l'harmonie s'installent dans votre cœur.

– Pour le corps mental afin que votre pensée soit illuminée.

Ce que vous aspirez, c'est la vie qui s'élève vers le haut de la flamme et vous vous sentez renforcé.

Quand l'Ange du Feu verra que vous admirez cette flamme vivante, il vous aidera, il commencera à vous aimer, et quand le monde entier brûlera, si vous êtes arrivé à avoir les mêmes vibrations que le feu, vous échapperez à la destruction.

Priez aussi, et faites un travail afin que cette flamme s'installe en vous. Pour cela, adressez-vous à elle et dites-lui: «Flamme bien-aimée, symbole du Saint-Esprit, symbole du Feu cosmique, symbole du Soleil, entre en moi, imprègne mes cellules pour que le Saint-Esprit descende un jour en moi établir sa demeure.»

Prière aux Anges des 4 éléments

Seigneur Dieu tout-puissant, Créateur du ciel et de la terre,
Père clément et miséricordieux, envoie-moi Tes quatre Anges,
l'Ange de la Terre, l'Ange de l'Eau, l'Ange de l'Air,
l'Ange du Feu,
afin que Ta volonté se manifeste à travers moi.

Que l'Ange de la Terre vienne prendre tous les déchets de mon corps physique afin qu'ils soient absorbés par elle et renvoyés sous forme de santé et de pureté! Qu'il nettoie mon corps tout entier pour que la vie puisse circuler en abondance dans mes veines et mes artères! Que tout mon être soit allégé, libéré, dégagé, pour que le Royaume de Dieu et Sa Justice se réalisent sur la terre, et l'Age d'Or parmi les humains!

Que l'Ange de l'Eau vienne laver mon cœur de toutes les souillures! Que l'amour désintéressé s'installe dans mon cœur et m'apporte le bonheur, la joie et la félicité! Que mon cœur soit limpide, cristallin, transparent, pour que le Royaume de Dieu et Sa Justice se réalisent sur la terre, et l'Age d'Or parmi les humains!

Que l'Ange de l'Air vienne purifier mon intellect en introduisant en lui la sagesse et la lumière! Que ma pensée devienne pénétrante, claire, rayonnante, pour que le Royaume de Dieu et Sa Justice se réalisent sur la terre et l'Age d'Or parmi les humains!

Et que l'Ange du Feu, qui n'est rien d'autre que l'Ange du Soleil, vienne sanctifier mon âme et mon esprit! Que la vérité absolue s'introduise dans mon être tout entier! Que mon âme et mon esprit connaissent la vie éternelle et soient la demeure de la Toute-Puissance divine créatrice, pour que le Royaume de Dieu et Sa Justice se réalisent sur la terre et l'Age d'Or parmi les humains!

Amen, amen, amen.

Ainsi soit-il, ainsi soit-il, ainsi soit-il.

S'élever pour trouver la pureté

Pour trouver la pureté, il faut monter, se lier au Ciel. En bas, on ne trouve jamais que des impuretés et des immondices qui s'accumulent, les éléments les plus lourds, les plus ternes, la boue, la vase. Tout ce qui est

transparent, cristallin, éthérique, doit être cherché en haut. C'est pourquoi celui qui s'exerce à monter très haut, toujours plus haut, jusqu'au Seigneur, obtiendra la pureté, même s'il ne l'a pas demandée, parce que dans cet effort pour s'élever, pour se dépasser, il se produit déjà un nettoyage et une purification dans tous ses corps subtils.

Quand on veut nettoyer, blanchir ou décolorer certains tissus, on les plonge dans des vapeurs ou des bains. Il en est de même pour l'homme. Quand il se lie à la Divinité, déjà, par ses corps supérieurs, il est plongé dans une autre atmosphère, dans d'autres tourbillons, d'autres vibrations qui agissent sur lui, et toutes ses taches, toutes ses transgressions sont effacées. Oui, en haut, il existe toutes sortes de «machines» qui produisent des vapeurs très puissantes, et en s'exposant à ces vapeurs, on se purifie. Si vous mettez un mouchoir dans une boîte qui a contenu du parfum, quelque temps après, quand vous le retirez, il est imprégné de ce parfum. Et vous aussi, si vous entrez dans des lieux remplis de lumière et de parfums, tout votre être s'imprègne des quintessences de ces régions ; il en est illuminé, embaumé, et tous commencent à sentir que quelque chose de divin émane de vous, une atmosphère de beauté, de pureté, de lumière. Croyez-moi, c'est une réalité absolue.

N'oubliez donc jamais que pour se purifier, pour y voir plus clair, il n'y a qu'une seule chose à faire : s'habituer à monter, à monter le plus haut possible, là où se trouvent les meilleures idées, les meilleurs désirs, tout ce qui existe de meilleur, parce qu'en haut tout est lumineux et parfumé.

VII

Les relations humaines

Les dettes de reconnaissance

1. Notre dette envers la famille, la société, la race, etc...

L'homme a reçu de ses parents le corps, la vie (disons la vie, bien que ce ne soient pas eux qui la créent), les vêtements, la nourriture, le logement, l'éducation... C'est toute une dette accumulée qui doit leur être payée. Beaucoup d'enfants refusent de la reconnaître; ils critiquent leurs parents, ils s'opposent à eux, les détestent même... C'est injuste. Les parents les ont aimés, ils ont souffert pour eux, ils les ont nourris, vêtus, protégés, ils les ont soignés quand ils étaient malades, ils se sont occupés de leur éducation. L'homme a donc d'abord une dette envers ses parents.

Ensuite l'homme a aussi une dette à l'égard de la société ou de la nation à laquelle il appartient, parce qu'elle lui a donné tout un héritage de culture et de civilisation, avec des musées, des bibliothèques, des laboratoires, des théâtres... Elle met aussi à sa disposition ses trains, ses paquebots, ses avions, ses médecins pour le soigner, ses instituteurs pour l'instruire, son armée... et même ses gendarmes pour le protéger!

Ensuite, il doit quelque chose à la race, parce qu'elle lui a donné une couleur de peau, une structure physique et psychique, une mentalité.

Et ce n'est pas tout, il a aussi contracté des dettes envers la planète, envers la terre qui l'a nourri et porté, envers le système solaire tout entier (parce que c'est grâce au soleil et aux planètes que nous sommes sans cesse soutenus, vivifiés), envers tout l'univers, et enfin envers le Seigneur.

La plupart des gens ne font que prendre sans être conscients de l'immensité de leurs dettes... Mais le disciple, lui, cherche à être conscient de ses dettes et à les acquitter. C'est pourquoi il aime tout d'abord ses parents, et il les aide et leur fait du bien pour leur rendre ce qu'il leur doit. Il rend aussi quelque chose à la société, à la nation, à l'humanité tout entière, au système solaire, à tout le cosmos, et enfin à Dieu. Par son activité, ses pensées, ses sentiments, sans arrêt il donne à tous de bonnes choses, et la nature le reconnaît comme un être intelligent.

2. La dette des disciples envers leur Maître

En tant que disciples, vous avez aussi une dette immense envers votre Maître. Vous direz : «Mais alors, combien devons-nous lui donner?»... Rien, il ne demande rien, mais un jour vous serez obligés de faire pour les autres autant que ce qu'il a fait pour vous, vous devrez manifester envers d'autres créatures la même abnégation, la même indulgence, le même amour. C'est ainsi que vous payerez votre dette. Partout il doit y avoir une

justice. Moi aussi, j'ai reçu énormément de choses. Le Ciel s'est occupé de moi et il s'occupe encore de moi : il m'éclaire, il m'instruit, et maintenant j'ai une dette envers lui pour toutes ces grâces, pour toutes ces bénédictions, pour toute cette abondance, pour tout cet amour qu'il me donne jour et nuit. Et comment je paye cette dette ? En travaillant pour lui, en lui frayant le chemin pour qu'il puisse réaliser ses projets. Et vous, vous croyez que vous allez échapper ? Oh, que vous êtes ignorants ! Vous aussi, vous serez obligés de payer.

Les relations d'affection

1. Aimez sans attendre d'être aimés !

Si vous attendez toujours d'être aimés, vous ne serez jamais heureux, parce que vous comptez sur des choses trop incertaines. Un moment on vous aimera, mais le moment suivant on ne sait pas ce qui va se passer. Il ne faut pas compter sur l'amour des autres. Il peut venir, bien sûr, il peut même venir sans arrêt, et s'il vient, il est le bienvenu, mais il ne faut pas compter dessus.

C'est pourquoi je vous dis : « Voulez-vous être heureux ? Ne demandez pas d'être aimés, mais aimez, vous, jour et nuit, et vous serez sans arrêt dans le bonheur. Peut-être qu'il vous tombera un jour un amour formidable... Oui, pourquoi pas ? Cela peut venir, mais n'attendez pas. » Voilà comment, moi, j'ai résolu le problème : je compte sur mon amour, je veux aimer et si les autres ne veulent pas aimer, c'est leur affaire, ils seront malheureux, mais moi je suis heureux. Voilà la question résolue.

2. Les relations parents – enfants

La plupart des parents se croient les créateurs de leurs enfants et ils pensent qu'ils ont le droit d'agir envers eux à peu près comme ils veulent. Non, les parents doivent savoir qu'ils ont seulement bâti la maison de l'enfant : son corps ; ils n'ont pas créé son âme, qui vient de très loin. L'enfant est envoyé chez ses parents comme dans un pays étranger pour y faire des études. La famille dans laquelle il descend est pour lui comme une pension où il sera logé, nourri, éduqué et instruit. L'enfant est une âme venue de loin et dont les parents ne sont que les précepteurs. Ces précepteurs se sont engagés à nourrir et à éduquer l'enfant jusqu'à ce que son Père Céleste le réclame.

Lorsqu'un enfant est mis en pension dans une famille, un jour ou l'autre ses véritables parents finissent toujours par venir le réclamer ; ils demandent ce qu'ils doivent à ceux qui en avaient la charge, et si l'enfant a été bien soigné, ils sont très généreux. De la même façon les parents doivent savoir que leurs enfants viennent d'auprès de Dieu et qu'ils doivent bien les traiter pour que plus tard ils disent à leur Père les soins et l'amour que leurs précepteurs leur ont donnés.

3. Les relations entre hommes et femmes

a) L'amour

Les humains ne trouveront de solution au problème de l'amour que lorsqu'ils auront changé la manière de se considérer. La cause de tous les désordres et de tous les débordements, c'est que les hommes n'ont jamais appris

comment considérer les femmes, ni les femmes comment considérer les hommes. Si l'homme considère la femme comme une femelle, comme un objet de plaisir, il détermine déjà son comportement et il sera obligé de donner une issue à toutes ses tendances les plus inférieures. Mais s'il la considère comme une divinité, il agira différemment avec elle. Jésus disait : «Qu'il te soit fait d'après ta foi.» Oui, c'est votre façon de considérer les choses ou les êtres qui les rend tels ou tels, c'est magique. Mais on n'a jamais expliqué cela. Il ne faut pas espérer pouvoir changer la forme de son amour si on ne change pas sa manière de considérer celui ou celle qui en est l'objet. L'amour, il est très difficile de le changer, mais changez votre façon de considérer un être, et automatiquement vous agissez sur vous, sur vos sentiments, sur vos tendances, sur vos manifestations.

C'est ainsi que j'agis, moi, et je considère la femme comme une divinité. Vous direz : «Mon pauvre vieux, que vous êtes loin de la vérité ! Si vous saviez seulement ce qu'est la femme !»... Et vous croyez que je ne le sais pas?... Mais je ne veux pas y penser. Dans les régions inférieures, cela ne m'intéresse pas de savoir ce qu'elle est ni ce qu'elle peut être. Ce qui m'intéresse, c'est ce qu'elle est dans les régions célestes, comme étincelle divine, comme représentante de la Mère Divine, comme poésie, comme beauté. Et vous aussi, vous devez changer vos conceptions. Les hommes doivent changer l'opinion qu'ils ont sur les femmes, et les femmes celle qu'elles ont sur les hommes, sinon les portes de l'évolution leur seront fermées, ils ne feront aucun progrès. Pour les femmes, l'homme doit aussi être une divinité... Il s'ensuit une grande différence d'attitude selon que l'on considère

les êtres humains comme des assemblages de molécules et d'atomes, ou comme des âmes et des esprits.

...Si un homme et une femme veulent manifester le véritable amour et connaître la véritable félicité, la libération, ils doivent toujours se considérer mutuellement comme des représentants du Père Céleste et de la Mère Divine. Sinon, quand l'homme embrassera sa bien-aimée, il embrassera aussi ses faiblesses et ses limitations, il n'atteindra pas quelque chose de supérieur à elle, de plus grand qu'elle, de plus pur, et leur amour aura une fin. Il faut donc une autre compréhension : que l'homme considère la femme comme la représentante de la Mère Divine, et que la femme considère l'homme comme un aspect du Père Céleste. Par cette façon de se considérer, ils se lient déjà à quelque chose de supérieur à eux, et chacun devient plus que le bien-aimé ou la bien-aimée et tient dans son âme, dans son cœur, dans ses bras, quelque chose de l'immensité, et de cette immensité coulent des rayons, des courants d'une nature plus subtile. Alors les anges, les dévas, les esprits de la nature viennent apporter leurs forces et leur joie à ces deux êtres qui sont en train de s'exprimer dans le plus beau langage de la création, le langage de l'amour, de l'amour illimité.

b) La vie quotidienne

Prenons un couple et regardons comment les choses se passent en général.

Le matin, le mari part pour le travail : «Au revoir chéri... Au revoir chérie...» Ils s'embrassent, mais froi-

dement, en pensant à autre chose. Dès que la porte est fermée, la femme commence à bougonner : «Celui-là, quelle bêtise j'ai faite de me marier avec lui ! C'est un faïnéant, un incapable, un maladroit... Tandis que le voisin, quand je vois sa voiture et comment il a habillé sa femme : des fourrures, des bijoux... Ah ! Quel malheur ! » Et elle pousse des cris, elle se lamente, elle peste : « Non, je ne peux plus supporter une situation pareille. Quand il rentrera ce soir, il va voir, il va entendre ! » Et elle se prépare déjà ; toute la journée elle fulmine et elle s'empoisonne...

Et le mari commence de son côté : « Ah ! cette g... (je ne vous dirai pas le mot) pourquoi j'ai fait la bêtise de l'épouser ? Elle est tellement ordinaire, tellement stupide ! Elle ne pense qu'à se promener dans les magasins avec son petit chien, ou elle va se gaver dans les pâtisseries avec ses copines. Elle ne fait rien, pendant que moi je travaille ici dans la poussière, dans le bruit, pour rapporter un peu quelques sous. Mais cela ne peut pas durer, elle va voir ce qu'elle va voir quand je rentrerai ! » Donc tout le jour ils bougonnent chacun de leur côté et quand le soir ils se retrouvent, ils se déchirent... Et le lendemain, ça recommence...

Et voici maintenant comment les choses vont se passer si les hommes et les femmes acceptent de changer de point de vue.

Le matin, au moment de se quitter, le mari et la femme s'embrassent beaucoup plus tendrement, beaucoup plus chaleureusement. Et quand il est parti, elle commence à se dire : « Ah ! le pauvre, quand je pense aux sacrifices qu'il fait pour moi ! Comment a-t-il pu m'épouser ? C'est un homme tellement juste, tellement

noble, tellement honnête! Et surtout quel amour! Comment il m'a embrassée! Toute la journée il travaille dans le bruit, dans la poussière, il se démène comme un pauvre diable pour me rapporter quelques sous. Moi, je suis libre, je peux me reposer, je peux me promener, tandis que lui, il n'a pas même une minute pour souffler. Mais je vais lui préparer de bonnes choses pour ce soir quand il rentrera.» Et ainsi, elle pense à lui toute la journée, et elle est heureuse. Et lui, de son côté, il se dit : «Pourquoi je me suis marié avec elle? C'est une victime : toute la journée elle astique, elle s'occupe des enfants, elle les lave, elle n'a jamais le temps de se promener. Moi, je vais au bistrot avec mes copains, je discute avec eux, et elle, la pauvre, toute seule à la maison toute la journée... Ah! vraiment c'est une très brave femme, je ne la laisserai pas comme ça.» Il lui achète des fleurs, un cadeau pour lui faire une surprise, et le soir, quand ils se retrouvent, ils sont heureux, ils s'embrassent, ils roucoulent! Quel amour!

En réalité, dans ces deux histoires, les maris et les femmes n'étaient peut-être pas meilleurs les uns que les autres, mais seulement dans leur tête, ils avaient un point de vue différent, une vision des choses différente. C'est tellement facile de remédier à ça! Soi-même, on ne peut pas se changer si facilement, mais si on change son point de vue, tout le reste change.

Les relations d'hostilité

1. La haine crée des liens aussi forts que l'amour

Lorsque vous détestez quelqu'un, c'est exactement comme si vous l'aimiez : déjà vous contractez un lien

avec lui. La haine est aussi puissante que l'amour. Si vous voulez être libéré de quelqu'un, ne plus jamais le revoir, ne le détestez pas, soyez indifférent. Si vous le détestez, vous vous liez à lui par des chaînes que rien ne pourra délier, vous serez tout le temps avec lui, et vous continuerez à avoir affaire à lui pendant des années et des années. La haine est une force qui vous lie à la personne que vous haïssez. Il en est de même de l'amour, mais le lien évidemment est différent. L'amour vous apportera certaines choses et la haine vous en apportera d'autres, mais tout aussi sûrement et puissamment que l'amour.

2. L'amour comme moyen de défense

Pour vous défendre de vos ennemis, aimez-les. Si vous les détestez ou les méprisez ou les haïssez, votre aura se déchire, et par ces déchirures, une communication s'établit avec tout ce qui est négatif, nuisible en eux, et ainsi vous recevez leurs méchancetés, leur haine, qui, une fois entrées en vous, commencent à vous détruire.

C'est pour cette raison que Jésus disait : «Aimez vos ennemis.» Jésus connaissait ces grandes lois, il savait que lorsqu'on déteste quelqu'un, on devient vulnérable. Pour se défendre, il faut entrer dans la forteresse imprenable de l'amour. Aimer ses ennemis est une des choses les plus difficiles à réaliser, mais c'est le seul moyen de se défendre d'eux.

3. Utiliser les offenses comme occasion de travail spirituel

A la moindre vexation, à la moindre petite offense, votre nature inférieure vous dit : « Mais donne-lui une leçon, mords-le, casse-lui la gueule ! » et vous courez exécuter ces conseils. Tandis que votre nature supérieure vous dit : « Ne t'en fais pas, mon vieux, c'est comme ça, mais tu vas maintenant utiliser, transformer, sublimer cet affront ; tu es un alchimiste, tu feras de l'or. » Et ça y est, vous vous lancez dans un travail formidable, et c'est vous qui y gagnez. Quand vous recevez une offense, une critique injuste, votre nature supérieure vous dit encore : « Pourquoi pleurer des heures entières quand tu as une occasion de te mettre au travail ? Tu dois même remercier le Ciel, parce que cette personne était envoyée pour te donner des possibilités de grandir, et tu restes là à pousser des cris ? Mais tu es trop bête ! » Le disciple ne suit pas les conseils de sa nature inférieure, il ne veut pas rester toujours vexé, névralgique, faible, sentimental, capricieux, déséquilibré, désordonné, chaotique ; c'est pourquoi il cherche dans tout ce qui lui arrive un élément positif, et il se met au travail.

4. Une méthode pour pardonner

Celui qui est pauvre et faible spirituellement ne peut pas pardonner, il cherche à se venger. Pour pardonner à celui qui vous a fait du mal, il faut devenir grand, riche, fort, lumineux ; il faut se dire : « Je dois lui pardonner, parce que, le pauvre, il ne sait pas dans quelles conditions il se place en me faisant du mal, les lois de la justice divine sont implacables, et il souffrira pour répa-

rer le mal qu'il a fait. Tandis que moi, même si je suis victime, je suis privilégié de travailler pour le bien, pour le Royaume de Dieu, pour la lumière.» Et en pensant ainsi, en comparant toute la splendeur dans laquelle vous vivez en ayant choisi le chemin du bien, à la misère et à l'obscurité de ceux qui sont injustes et méchants, un sentiment de pitié, d'indulgence et d'amour s'empare de vous. Cette générosité à laquelle vous ne pouviez parvenir par aucun autre moyen, vous y parvenez facilement de cette façon.

Certains diront : «Mais cette attitude ressemble beaucoup à celle du pharisien de l'Évangile qui priait dans le temple en remerciant le Seigneur de ne pas être comme le reste des hommes, ni surtout comme le publicain agenouillé à quelque distance de lui ; c'est de l'orgueil ! » Pas du tout. Le pharisien se vantait parce qu'il jeûnait deux fois par semaine, qu'il donnait la dîme de tous ses biens, et il méprisait sans raison le publicain qui était peut-être meilleur que lui. L'attitude dont je vous parle est différente. Je vous explique que si vous êtes victime de calomnies ou d'injustices, en reconnaissant toutes les splendeurs que Dieu vous a données alors que votre ennemi en est privé, vous devez comprendre qu'en réalité vous êtes privilégié. Pour le moment votre ennemi triomphe, c'est entendu, il a réussi à vous faire du mal, mais c'est quand même lui qui est à plaindre, parce qu'on est toujours à plaindre quand on fait du mal, et qu'un jour la justice divine le punira d'une façon ou d'une autre. Vous voyez, c'est tout à fait différent, et c'est dans ce sens qu'il faut comprendre les paroles de Jésus : «Père, pardonne-leur, car ils ne savent ce qu'ils font.»

5. Vaincre ses ennemis en s'élevant au-dessus d'eux

On pense qu'on peut se débarrasser d'un ennemi, qu'on peut le vaincre en ne cessant de parler contre lui. Eh non ! on ne peut vaincre ses ennemis en promenant partout leur image ; tôt ou tard, ils seront les vainqueurs. On ne peut vaincre les méchants par la méchanceté, les calomniateurs par la calomnie, les jaloux par la jalousie ou les coléreux par la colère, car c'est s'identifier, s'égaliser à eux et se ranger dans la même catégorie.

Pour se protéger, pour être invulnérable, il faut changer de niveau, donc ne pas rester dans les mêmes vibrations, les mêmes faiblesses, les mêmes émanations que votre ennemi, parce que s'il est plus fort, il vous atteint. Vous devez monter, c'est-à-dire atteindre les régions plus nobles, plus pures, plus lumineuses. Une fois que vous êtes monté, par la volonté, la méditation, la prière, votre ennemi ne peut plus vous atteindre parce que vos vibrations sont différentes des siennes. Et du moment que vous êtes protégé, barricadé avec la lumière, l'amour, la puissance céleste, non seulement les mauvaises pensées ne peuvent vous atteindre, mais elles retombent sur eux, et ils sont mordus, écrasés.

Voilà comment les Initiés, les Sages, les grands Maîtres arrivent à vaincre leurs ennemis. Ils vivent une vie tellement pure, tellement noble, tellement honnête, rayonnante, que tous les autres qui s'acharnent sur eux se cassent la tête tôt ou tard, parce qu'il y a un choc en retour. Ce choc en retour ne peut se produire si vous êtes exactement comme vos ennemis, c'est-à-dire faible, méchant, sensuel ; à ce moment-là vous recevez toutes les saletés qu'ils vous envoient. Mais si vous êtes beaucoup plus haut, la vie que vous menez devient pour vous

une protection ; elle renvoie tout ce qui est méchant, négatif à celui qui l'a envoyé. Donc, si vous voulez être protégé, défendu, en sûreté, quoi qu'on vous dise et quoi qu'on fasse contre vous, vous devez changer votre vie, vous mettre à un autre diapason, dans une autre région où vous serez invulnérable.

Deux méthodes pour aider tous les hommes

1. Envoyer des pensées lumineuses au chef de l'Etat

La plupart des gens ne lancent que des critiques et des malédictions sur ceux qui les gouvernent. Et même pour amuser le public, partout, dans les journaux, dans les cabarets et les music-halls, on présente les dirigeants de façon ridicule et grotesque. Alors, les pauvres, harcelés par ces pensées négatives et malfaisantes, ils sont poussés à prendre de mauvaises décisions pour le pays, et leurs erreurs retombent sur le peuple. Pour aider votre pays, vous devez toucher par vos bonnes pensées celui qui est à la tête, lui envoyer de la lumière afin qu'il soit toujours bien inspiré. Vous ne pouvez pas aider tout votre pays, car il est immense, mais il suffit d'aider un homme, un seulement, c'est plus facile et c'est lui qui fera du bien à tous parce que beaucoup de choses dépendent de lui. S'il réussit à faire voter des lois sociales en faveur de la santé publique, du logement, de l'instruction... tout le peuple recevra des bienfaits parce qu'un seul était bien inspiré.

2. Voir l'humanité comme un seul être auquel on envoie de l'aide

On pense qu'il est impossible d'agir sur l'humanité pour l'aider, l'améliorer ; on se dit : « Ils sont tellement

nombreux, c'est impossible!» Bien sûr, c'est impossible, c'est gigantesque. Mais si on connaissait certaines méthodes, cela deviendrait possible.

Essayez, par exemple, d'imaginer que l'humanité est condensée en un seul être ; oui, imaginez le monde entier comme un être qui est là, près de vous, et vous lui tenez la main en lui donnant beaucoup de lumière, beaucoup d'amour. A ce moment-là, de petites particules de votre âme s'en vont dans toutes les directions et ce que vous faites pour lui se reflétera sur tous les hommes, qui commenceront à avoir des pensées et des désirs plus élevés.

S'il y avait des centaines, des milliers d'hommes sur la terre qui faisaient cet exercice, vous verriez à ce moment-là un souffle nouveau, un souffle divin passer à travers les créatures, et un beau jour, sans savoir pourquoi, elles se réveilleraient complètement transformées.

VIII

Les relations avec la nature

Prendre conscience que la nature est vivante

Quand un Initié ouvre sa porte le matin, il salue toute la nature, les arbres, le ciel, le soleil... Il dit bonjour au jour et à toute la création. Vous demanderez à quoi ça lui sert... Eh bien, à se brancher tout de suite sur la source de la vie. Oui, parce que la nature lui répond. Combien de fois le matin, quand je sors dans mon jardin, je salue les Anges des quatre éléments, les Anges de l'Air, de la Terre, de l'Eau et du Feu, et même les gnomes, les ondines, les sylphes, les salamandres. Alors on les voit, ils chantent, ils dansent, ils sont contents. Et aux arbres, aux pierres, au vent, je dis aussi : «Salut! Salut!» Essayez, faites-le vous aussi, vous sentirez intérieurement quelque chose qui s'équilibre, qui s'harmonise et beaucoup d'obscurités et d'incompréhensions vont vous quitter tout simplement parce que vous aurez décidé de saluer la nature vivante avec les créatures qui l'habitent.

...Les disciples de la Science spirituelle savent que tout est vivant ; c'est pourquoi ils sont attentifs envers les plantes, les insectes, les pierres. Parfois, ils caressent un rocher et lui disent : «Prends patience, un jour tu seras

libéré de cette prison.» Car dans ces blocs de pierre se trouve une entité qui est limitée, emprisonnée, et qui attend qu'on brise le rocher en petits morceaux afin d'être libérée. Les débris de la pierre se trouvent en effet placés dans de meilleures conditions pour évoluer, ils deviennent peu à peu poussière et terre, prêts à être assimilés par le règne végétal.

En passant près d'un rocher, le disciple peut aussi lui dire : «J'admire ta patience : depuis des siècles tu es là, exposé aux orages, au gel, à l'extrême chaleur, et tu ne te plains jamais. Je te félicite et je te demande un peu de ta résistance, de ta solidité.» Vous pensez peut-être que cette attitude n'a rien d'extraordinaire, et qu'elle est même ridicule. Pourtant, je puis vous assurer que si vous le faites plusieurs fois, avec amour et confiance, vous absorberez cette force, cette stabilité que possède le rocher, et vous les manifesterez dans la vie...

... Le disciple est extrêmement attentif envers la nature et les êtres invisibles qui l'habitent. Pour lui, la terre est sacrée, vivante, peuplée d'êtres innombrables. Vous pouvez penser : «Qu'importe si j'agis envers la terre avec respect ou non ? Pour elle, cela ne change rien, je ne lui fais ni bien ni mal.» Evidemment, mais si vous devez respecter la terre, ce n'est pas pour elle, c'est pour vous. Si vous êtes attentif envers les pierres, les plantes, les animaux, votre conscience du monde invisible se développe bien davantage. Sans doute n'avez-vous jamais songé à cela... Etre un disciple de la Science initiatique, c'est développer la conscience que chaque chose est vivante afin de la respecter, de la garder, de la protéger ; c'est approfondir en soi l'esprit de construction.

Entraîner les esprits de la nature dans un travail pour le Royaume de Dieu

La nature est peuplée de quantités de créatures, invisibles pour l'homme, auxquelles, suivant les éléments et les pays ou les endroits dans lesquels elles vivent, on a donné toutes sortes de noms : elfes, fées, gnomes, salamandres, sylphes, ondines, nymphes, dryades, hamadryades, sirènes, néréides, naïades, kobolds... Et quand vous allez dans la forêt, ou n'importe où dans la nature, vous devez avoir conscience que tous ces êtres-là, qui sont éveillés, qui sont très développés, vous voient. C'est donc une bonne chose que de se lier à eux, en leur montrant que vous appréciez leur travail. Car ces êtres aiment beaucoup qu'on reconnaisse la beauté et l'utilité de leur travail, et s'ils voient que vous les appréciez, ils se prennent d'amitié pour vous, ils vous sourient, ils dansent devant vous, et même ils peuvent vous donner des cadeaux : la vitalité, la joie, l'inspiration poétique, la clairvoyance...

Vous pouvez aussi leur adresser la parole. Vous vous approchez d'un arbre, par exemple, et vous lui dites : «Que tu es beau ! Que tu es puissant, résistant, solide ! Tu peux vivre tellement longtemps ! Ah, si je pouvais avoir, moi aussi, ta résistance, ta solidité !... Je te charge de dire à tous les autres arbres de la forêt qu'ils sont magnifiques, que je les aime ; salue chacun de ma part, transmets-leur mon baiser.» Et vous embrassez l'arbre qui va transmettre votre amour à toute la forêt. Et ainsi, pendant que vous continuerez à vous promener, beaucoup d'êtres qui habitent dans les arbres vont sortir pour vous regarder. Ils sont émerveillés, ils dansent autour de

vous, et même, peut-être, vous pourrez voir apparaître un être immense qui vous regarde avec des yeux de lumière. C'est le Régent de la forêt, une sorte d'égrégoire qui réunit toutes ces créatures, qui forme leur âme, et qui projette des lumières et des couleurs. Et quand vous retournez chez vous, vous vous sentez heureux, vous sentez que c'est ça la vraie vie.

Donc, vous devez parler aux êtres de la nature, et même les inviter à faire quelque chose pour la gloire de Dieu, leur dire : «Écoutez, que faites-vous? Vous devez aider la Fraternité Blanche Universelle qui est là pour éclairer les humains, pour les assagir afin que le Royaume de Dieu vienne sur la terre. Donnez-nous un coup de main. Réunissez-vous, prenez vos petites trompettes et envoyez des communications sur toute la terre.» Et alors, partout, comme les peuples primitifs qui communiquent entre eux avec des tam-tams, avec des feux sur les collines, ils vont envoyer des messages et travailler pour le Royaume de Dieu.

...Et quand vous êtes près de l'océan, près de la mer, vous pouvez parler à tous les habitants des eaux en leur disant : «Alors, que faites-vous? Réunissez-vous, et à chaque bateau qui passe, dites aux hommes qu'il transporte qu'ils doivent changer, s'améliorer», et ils vous écoutent, ils accomplissent les tâches que vous leur donnez. Evidemment, les humains sont un peu durs, un peu coriaces, ils ne se laissent pas si facilement influencer, mais cela ne fait rien, toutes ces créatures que vous avez alertées sont déjà en marche, vous les avez mises au travail, et elles aiment qu'on leur donne du travail. La plupart ignorent ce que c'est que de travailler

pour une idée divine ; elles n'ont aucun sens moral. Elles ne savent pas ce que sont le bien et le mal, elles ont seulement peur d'une force cosmique qu'elles ne connaissent pas très bien. C'est pourquoi, lorsque certains occultistes veulent les employer dans des travaux de magie noire, elles marchent tranquillement. Puisqu'elles n'ont aucun sens moral, on peut les utiliser pour le bien ou pour le mal ; alors pourquoi ne pas les utiliser pour le bien, pour la réalisation du Royaume de Dieu ?

Notre dette vis-à-vis de la nature

Pour tout ce que nous prenons dans la nature : l'air, l'eau, la chaleur, les rayons du soleil, etc... nous contractons une dette envers elle. Et comme nous ne pouvons pas payer cette dette avec de l'argent, nous devons la payer avec notre amour, notre reconnaissance, notre respect et notre volonté d'étudier tout ce qu'elle a écrit dans son grand livre. Puis nous la payerons aussi en faisant du bien à toutes les créatures : en leur donnant notre chaleur, notre lumière. C'est ainsi que nous pouvons payer la nature.

Nous ne sommes pas obligés de rendre l'air que nous avons respiré sous forme d'air, ni l'eau que nous avons bue sous forme d'eau. Comment ferions-nous pour fabriquer de l'air ou de l'eau, ou encore la chaleur et la lumière du soleil?... Nous avons reçu notre corps de la terre et nous le lui rendrons un jour, impossible de faire autrement ; mais en attendant, tant que nous sommes vivants, nous gardons notre corps, on ne nous demande pas de le donner. Mais ce que nous pouvons donner, ce sont nos

émanations lumineuses, car l'homme a été créé dans les ateliers du Seigneur pour rayonner, pour briller, pour envoyer des rayons dans l'univers entier. Il a reçu une quintessence de lumière qu'il peut sans cesse amplifier, vivifier et envoyer dans l'espace, mais à condition de s'être exercé, sinon il ne donnera que des ténèbres.

Dans le plan physique nous sommes limités, mais dans le plan spirituel nos possibilités sont infinies et nous pouvons rendre au centuple tout ce qu'on nous a donné.

IX

Le soleil – Les étoiles

Le Soleil*

Les humains ne se sont pas encore rendu compte de l'importance du soleil. Bien sûr, la science s'occupe de lui de plus en plus, mais c'est pour l'utiliser, pour le mettre en bouteilles, pour le vendre, car on ne s'intéresse toujours qu'à l'aspect technique, industriel et commercial des choses. Pour l'aspect spirituel, on en est loin, tellement loin!... Même les religieux sont loin, surtout les religieux. Or, c'est justement cet aspect spirituel qu'il faut maintenant comprendre : ce que représente le soleil avec ses rayons, comment l'homme peut se développer spirituellement par la connaissance du soleil, par la pratique du soleil, en apprenant à le regarder, à le contempler, à entrer en lui, à s'identifier à lui...

Préparation pour le lever du soleil

Pour venir au lever du soleil, vous devez déjà vous préparer la veille : ne pas trop manger, ne pas vous coucher trop tard, ne rien faire qui soit susceptible de vous

* Sur le soleil, voir le tome X : «Les Splendeurs de Tiphéret».

préoccuper ou de vous tourmenter le lendemain, mais tout arranger de façon à être libre le matin, la pensée limpide et le cœur en paix, sans rien avoir à régler, à regretter ou à réparer. Sinon, le lendemain, il n'y aura plus rien dans les réservoirs, et vous somnolerez au lieu de faire ce travail qui est le plus utile pour vous-même, pour la société et pour l'univers tout entier; car nous sommes une partie du cosmos et nous ne pouvons pas envisager notre existence comme séparée de lui. Donc, si vous respectez certaines règles, et si vous venez le matin avec la pensée concentrée seulement sur ce travail, en sachant que votre avenir, votre bonheur, votre santé, votre équilibre dépendent de lui, vous recevrez cette richesse qui se déverse continuellement de la source divine, le soleil.

Prière en montant au Rocher

«Ange de la Terre,

Ange de l'Eau,

Ange de l'Air,

Ange du Feu,

Je vous aime, soyez bénis, soyez bénis, soyez bénis.

Et vous gnomes, sylphes, ondines et salamandres, je vous aime beaucoup vous aussi, soyez bénis.»

Sur la méditation du lever du soleil

Dans la paix et la lumière du matin, vous commencez à méditer, mais doucement, sans vous concentrer tout de suite fortement sur le soleil. Jetez d'abord un coup d'œil dans votre for intérieur pour voir dans quel

état sont les habitants, et s'il y a du bruit, du remue-ménage, tâchez de les apaiser et de tout équilibrer, car ce n'est qu'après vous être dégagé, après avoir installé l'harmonie et la paix en vous-même que vous pouvez vous projeter vers le soleil.

Mais ne vous concentrez pas toujours sur les mêmes sujets, car vous risqueriez d'être vite saturé. C'est comme pour la nourriture, il faut varier, mais en restant toujours dans les menus végétariens. Je suis donc obligé de vous donner de nombreuses méthodes en vous présentant sans cesse de nouveaux aspects du soleil, et quand vous méditez, sur le Rocher ou ailleurs, vous trouverez ce qui vous convient pour ce jour-là ; le lendemain, vous choisirez autre chose...

Pour pouvoir mieux vous servir de tout ce qui vous est expliqué, vous devez le noter, avoir une petite liste, comme les cuisinières pour les menus, et y inscrire les méthodes, les formules, tout ce que je vous dirai au sujet du soleil. Chaque jour vous consulterez votre petite liste : « Voyons, ceci ne me dit rien aujourd'hui... Cela non plus... Ah! ça, c'est savoureux! Voilà ce qu'il me faut! » Et vous allez vous régaler parce qu'à ce moment-là votre méditation sera réussie... Mais, attention, il n'est pas sûr que la même méthode réussisse le jour suivant ; alors, le lendemain, changez de menu, choisissez un nouveau sujet de méditation.

Quelques thèmes de méditation

1. La recherche du centre

Le soleil est le centre du système solaire et toutes les planètes gravitent autour de lui dans un mouvement har-

monieux. Ce mouvement harmonieux des planètes autour du soleil, nous devons l'imprimer à nos propres cellules. Mais pour cela, il faut aussi trouver le centre en nous, le soleil, l'Esprit, Dieu. A ce moment-là, toutes les particules de notre être entrent dans le rythme de la vie universelle et ce que nous éprouvons comme sensations et états de conscience est tellement merveilleux qu'il n'y a pas de mots pour l'exprimer.

Plus nous nous approchons du soleil avec notre esprit, notre âme, notre pensée, notre cœur, notre volonté, plus nous nous approchons du centre universel qui est Dieu, car dans le plan physique le soleil est le symbole de la Divinité, sa représentation visible, tangible. Et tous ces noms abstraits que l'on donne au Seigneur : Source de vie, Créateur du ciel et de la terre, Cause première, Dieu tout-puissant, Ame universelle, Intelligence cosmique... peuvent se résumer dans l'image du soleil, tellement concrète et proche de nous. Oui, nous pouvons considérer le soleil comme le résumé, la synthèse de toutes ces idées sublimes et abstraites qui nous dépassent. Dans le plan physique, dans la matière, le soleil est la porte, le lien, le médium grâce auquel nous pouvons rejoindre le Seigneur...

Quand vous contemplez le soleil, le matin, vous contemplez le point central, l'esprit, l'œil de Dieu... C'est pourquoi vous devez toujours contempler le soleil avec le désir de vous approcher du centre, de votre centre. Par le seul fait de regarder le soleil, vous vous approchez du centre du système solaire, et le même phénomène se produit en vous : votre conscience s'approche de votre propre centre, de votre esprit, et vous trouvez la lumière,

la paix, la liberté, la force. Le jour où vous déciderez de faire ce travail consciemment, vous sentirez qu'entre le soleil et vous commencent à circuler des ondes qui créent des formes, des couleurs, un monde nouveau...

2. Capter les éléments subtils contenus dans le soleil

Le soleil est l'origine et le père de toutes choses, il est la Cause première ; la terre et les autres planètes sont sorties de lui, c'est lui qui les a engendrées. C'est pourquoi la terre contient les mêmes éléments que le soleil, mais à l'état solide, condensé. Les minéraux, les métaux, les pierres précieuses, les plantes, les gaz, les corps subtils ou épais qui se trouvent dans le sol, dans l'eau, dans l'air et dans le plan éthérique, sont sortis du soleil. Et même les produits pharmaceutiques sont fabriqués à partir de substances minérales ou végétales qui viennent du soleil. Donc, en se concentrant sur le soleil, le disciple peut s'approprier, capter dans leur pureté originelle les éléments nécessaires à son équilibre et à sa santé.

En réalité, c'est très simple, il n'est même pas nécessaire de connaître quels éléments rétabliront votre santé, cela n'a aucune importance. Vous montez seulement par la pensée jusqu'aux régions les plus fines, les plus délicates, les plus subtiles de l'espace, et là, vous attendez en vous exposant à tous ces courants. A ce moment-là, votre âme et votre esprit, qui sont des chimistes très compétents et qui connaissent exactement la nature de toutes les substances éthériques, captent ce qui vous est nécessaire et laissent le reste de côté. Vous attendez dans l'amour, la soumission, la joie, la confiance, et quelque

temps après, quand vous revenez, vous sentez que quelque chose s'est rétabli, apaisé, renforcé. Voilà comment il faut s'y prendre.

Et peu importe si, pour le moment, vous ne connaissez pas la nature de ces éléments. Sachez seulement qu'ils se trouvent dans le prâna. Le prâna est une force vivante, la vitalité qui vient du soleil, que l'on respire avec l'air et que l'on absorbe par toutes ses cellules. Si vous voulez, on peut comparer le prâna à de l'eau qui coule des hautes montagnes, une rivière qui renferme beaucoup d'éléments nutritifs pour les poissons, mais aussi pour les animaux et les hommes qui vivent sur ses bords. Le prâna est un fleuve qui vient du soleil jusqu'à nous, et dans lequel nous pouvons puiser, par la respiration et la méditation, tous les éléments dont nous avons besoin.

3. Regarder le soleil pour lui ressembler

Quand vous regardez un objet, vous ne savez pas qu'il représente un danger ou un bonheur qui vous guette. Oui, cela dépend de la nature de l'objet, de sa forme, de ses radiations, et aussi de votre état intérieur, car tout votre être prend alors la forme, les dimensions et les qualités de l'objet. Vous direz : «Mais l'homme ne change pas de forme!» Extérieurement, bien sûr, il reste le même, mais intérieurement, dans le plan psychique, il s'identifie à ce qu'il regarde. C'est une loi naturelle, biologique. Et, quand nous regardons le soleil, même sans que nous le sachions, notre âme prend la forme du soleil : elle devient une sphère incandescente et lumineuse. C'est la même loi magique qui entre en action : en

regardant le soleil, tout notre être commence à devenir semblable à lui.

Vous tous, vous deviendrez un jour comme le soleil, mais à condition de savoir le regarder avec beaucoup d'amour, beaucoup de confiance; vous devenez alors plus lumineux, plus chaleureux, plus vivifiant, et quand vous passez parmi les humains, vous leur donnez quelques particules de lumière, de chaleur et de vie. Si pendant des années, vous allez consciemment vers le soleil, cette loi se manifestera avec une réelle puissance et vous deviendrez véritablement un soleil.

4. Le lien avec le Moi supérieur

Imaginez que vous êtes déjà là-haut, dans le soleil, et que de là vous regardez, sur le Rocher, cet être qui est vous; vous vous dédoublez, vous vous séparez de votre corps, vous vous amusez à vous regarder et vous souriez de vous-même en disant : «Oh! le pauvre, regardez-moi ça, comme il est petit, comme il est drôle! Et dire que c'est moi!... Mais je vais l'aider, je vais l'aider!» Et déjà par cet exercice d'imagination vous commencez à rétablir le pont, chaque jour... Combien de temps prendra cette reconstruction, on ne sait pas, car ce n'est pas avec du fer, du béton ou de l'acier qu'elle doit se faire, mais avec une autre matière, la plus subtile, celle du plan mental.

En réalité, même s'il ne le sent pas, l'homme par une partie extrêmement subtile de son être, habite le soleil... Cette partie de lui-même, cette entité qui habite le soleil, c'est son Moi supérieur. Notre Moi supérieur n'habite pas dans notre corps physique. sinon il y réaliserait des

prodiges ; de temps en temps seulement il vient se manifester en prenant contact avec notre cerveau. Mais comme le cerveau n'est pas encore préparé à supporter ses vibrations et à se mettre à l'unisson avec lui, ce contact ne peut pas durer.

Or, justement, le travail que nous faisons le matin avec le soleil, par les méditations et les prières, a pour but de rétablir le lien, de construire un pont entre notre moi inférieur et notre Moi supérieur qui est dans le soleil. Quand le pont sera construit, la communication se fera et nous retournerons vers notre Moi supérieur qui vit dans le bonheur, dans la félicité, dans une liberté sans limites, qui vit auprès de Dieu. Oui, une partie de nous habite déjà en Dieu dans une félicité indescriptible.

Sachez que le soleil nous aide énormément pour arriver à rétablir ce pont entre nous et notre Moi supérieur. Sans lui, l'homme passera peut-être encore des milliers d'années dans la philosophie de la séparativité, sans jamais trouver cette plénitude à laquelle il aspire. Il doit introduire en lui cette philosophie de l'unité universelle, ce point de vue qui consiste à se sentir un avec le Créateur, avec toutes les entités lumineuses, les anges, les archanges, les divinités... Grâce à cette philosophie, il se rapproche rapidement, efficacement de la Source...

5. Visiter le soleil

Une fois arrivé dans le soleil, imaginez aussi que vous rendez visite à l'Archange Mikhaël qui le gouverne, que vous parlez avec lui, qu'il vous prend dans ses bras, vous révèle des secrets, vous donne sa lumière et que de temps en temps, vous envoyez quelque chose de ce que vous

avez reçu à cet être-là, en bas, assis sur le Rocher, cet être qui est soi-disant vous, mais qui n'est pas réellement vous. Ainsi, vous commencez à sentir un grand élargissement de la conscience, une paix céleste, et puis arrivent des révélations, des révélations... C'est ainsi que vous pouvez développer des facultés nouvelles, des centres nouveaux, et comprendre, pénétrer les choses, devenir peu à peu un être exceptionnel, qui extérieurement continue à ressembler aux autres, mais qui intérieurement n'est plus le même puisque de nouvelles possibilités se sont développées en lui.

6. S'exposer au soleil spirituel pour faire croître les germes enfouis dans notre âme

Si les semences que Dieu a déposées dans notre âme, notre esprit, notre cœur, notre intellect et notre corps physique ne poussent pas, ne donnent pas de fruits, c'est que nous avons oublié de nous approcher du soleil. Seules la chaleur du soleil et sa lumière peuvent éveiller ce que le Seigneur a déposé en nous : les qualités, les vertus, les dons, les pouvoirs magiques, toutes les splendeurs. Le jour où l'homme comprendra cela, il commencera à s'approcher du soleil spirituel, et tous les germes déposés en lui pourront pousser, croître, s'épanouir et donner des fruits.

Exposez-vous aux rayons du soleil et laissez-les faire leur travail ! Vous sentirez croître en vous de tout petits bourgeons, de toutes petites pousses... Bien sûr, il faut ensuite les arroser, car si on ne les arrose pas, ils peuvent se dessécher. Le soleil envoie sa lumière et sa chaleur, mais il ne peut arroser les plantes ; il a donc besoin d'une

collaboratrice, l'eau, et cette collaboratrice est en nous. Le soleil fait une partie du travail, c'est à nous de faire l'autre ; les plantes que le soleil a chauffées, nous devons les arroser avec notre amour, notre foi, notre confiance. Il faut donner un coup de main au soleil ! Si vous laissez le soleil vous chauffer sans participer à son travail, il n'y aura pas de grands résultats, ce qu'il aura fait pousser mourra desséché.

Mais comment participer à ce travail?... Quand vous êtes sous les rayons du soleil, vous devez être actif comme lui, c'est-à-dire méditer, contempler, prier, remercier le Seigneur, ou alors prononcer quelques bonnes paroles. Ainsi vous arrosez ces petites pousses avec votre cœur, avec votre amour, et tout est dans la bonne voie.

7. Retrouver la Sainte Trinité dans le soleil

Les trois personnes de la Sainte Trinité : le Père, le Fils et le Saint-Esprit, se retrouvent dans la vie, la lumière et la chaleur du soleil. Le Père, c'est la vie ; le Fils, c'est l'amour (ou la lumière), le Saint-Esprit, c'est la lumière (ou l'amour).* Vous direz : « Mais avons-nous le droit de retrouver ces très hautes entités dans la lumière, la chaleur et la vie ? » Bien sûr, et cette correspondance est d'un avantage pratique formidable, car elle nous permet de contempler chaque matin la Sainte Trinité, de communier avec elle, de nous lier à elle pour recevoir

* Voir l'explication de ces attributions dans « Le Saint-Esprit » (tome VIII) et « Comment retrouver la Sainte Trinité dans le soleil » (tome X).

toutes les bénédictions. C'est une promesse de résurrection et de vie.

Quand le monde d'en haut a créé le monde d'en bas, il a laissé partout dans la matière des signes pour que les humains puissent retrouver le chemin jusqu'à lui. Et dans le soleil aussi, cette Intelligence cosmique, cette Trinité qui ne veut pas rester absolument cachée et inaccessible, se manifeste pour laisser aux humains la possibilité de la retrouver. En réalité, la Sainte Trinité n'est ni dans la lumière, ni dans la chaleur, ni dans la vie du soleil, elle est au-delà, mais à travers cette lumière, cette chaleur et cette vie nous pouvons l'atteindre, communier avec elle, l'aimer, l'appeler, la faire pénétrer en nous. Et puisque nous sommes créés à l'image de Dieu, nous devons aussi être une trinité. D'ailleurs, par notre intellect, notre cœur et notre volonté nous sommes déjà une trinité qui pense, qui sent et qui agit. Evidemment, cette petite trinité est un peu terne, figée, glacée, mais elle va se ranimer, s'éclairer et se réchauffer auprès du soleil. Voilà encore l'utilité d'aller au lever du soleil : peu à peu notre petite trinité devient lumineuse, chaleureuse, vivifiante comme le soleil, elle s'approche de cette grande Trinité du Père, du Fils et du Saint-Esprit.

Jésus a dit : «Soyez parfaits comme votre Père Céleste est parfait.» Mais si nous n'avons jamais vu le Père, où trouverons-nous une image de Sa perfection ? Eh bien, justement, dans le soleil. Car Dieu qui est très loin, très haut, a voulu, dans Sa miséricorde, donner la possibilité aux humains de Le retrouver ; Il a laissé des repères, comme un fil d'Ariane, et s'ils prennent ce fil, en passant par le soleil ils iront jusqu'au Père. Le soleil indique le chemin.

Chaque jour nous avons devant nos yeux un reflet, une image sublime, parfaite de la Sainte Trinité, et si nous savons travailler avec ce modèle, notre petite trinité peut devenir sainte elle aussi. Tous répètent le précepte de Jésus : «Soyez parfaits comme votre Père Céleste est parfait», mais on n'a jamais vu le Père, on ne sait pas comment Il se manifeste, quelles sont Ses vibrations, Ses couleurs, Sa puissance, et tout cela reste donc théorique... des mots. Le soleil nous donne une petite idée de la Divinité, et surtout il nous révèle que le Père, le Fils et le Saint-Esprit sont un, inséparables.

Dans la Kabbale, 1 est 3, et 3 est 1. En l'homme également, jamais l'intellect, le cœur et la volonté ne sont séparés, ils marchent ensemble. L'intellect fait des projets et le cœur lui donne un coup de main, il l'encourage : «Vas-y, vas-y, je suis avec toi!» et la volonté galope pour réaliser ces projets. On les voit tous les trois courir, courir... Mais ils ne sont pas toujours d'accord ; quelquefois, c'est la volonté qui entraîne les autres, et l'homme se casse la tête parce que l'intellect est resté à la queue. Il a beau crier : «Attends-moi, tu es dans l'erreur!» la volonté réplique : «Tais-toi, tu ne sais rien du tout.» Ils ont tous les trois des conversations formidables, seulement voilà, ils ne forment pas encore une sainte trinité. Pour que notre trinité devienne sainte, nous devons prendre le soleil comme modèle et nous tendre vers lui afin que notre intellect s'imprègne de sa lumière, notre cœur de sa chaleur, et notre volonté de sa vie, de sa puissance.

8. Le chapelet du disciple

Il s'agit d'un chapelet imaginaire que le disciple forme lui-même et dans lequel le soleil joue un grand rôle.

Voici donc le chapelet de la pensée du disciple. Vous choisissez un moment où vous êtes bien disposé, et vous commencez par prendre conscience de vous-même, car vous êtes la première perle que vous enfiler. On ne vous reconnaît pas encore comme une perle, mais ça ne fait rien ; la perle est encore petite, mais elle grandira. La seconde perle, c'est votre père. Vous êtes, vous, le centre de votre petit royaume, lui, il est le centre de la famille, et même si pour le moment il n'est pas extraordinaire, en tant que symbole il est très important : il représente le Père Céleste. Donc, en tant que symbole, vous allez l'enfiler pour le lier à vous, lui faire du bien et le lier aussi aux autres perles.

Ensuite, vous cherchez le chef de votre ville. C'est le maire, évidemment, et vous l'enfilez. Même s'il n'est pas tellement représentatif et capable, cela ne fait rien non plus ; du point de vue symbolique, il est la tête, les gens s'adressent à lui, ils ont besoin de lui et quand les envoyés du gouvernement viennent, c'est lui qui les reçoit... Donc, symboliquement, il a quand même un rôle.

Après cela, vous cherchez la tête du pays, le chef du gouvernement, et vous le passez sur votre fil d'argent : c'est une perle un peu plus grosse... Après le chef du pays, vous cherchez le chef de la planète, le génie de la terre ; si vous connaissez son nom, tant mieux, ce sera plus vite fait, et vous l'enfilez aussi. Lui, c'est une grosse

perle, car il est beaucoup plus puissant que les précédents. Ensuite, il vous faut le chef du système solaire, et vous ajoutez donc, dans ce collier, le soleil lui-même qui est grand, lumineux, chaleureux, parfait... Mais, sans vous arrêter là, vous allez encore jusqu'au Maître de l'univers, jusqu'au Seigneur, c'est la dernière perle.

Voilà, vous avez enfilé les 7 perles : vous êtes à une extrémité du fil, et Dieu est à l'autre extrémité. Maintenant vous liez ces deux extrémités, et il s'établit un courant qui part de Dieu, passe à travers le soleil, le régent de la terre, et ainsi de suite jusqu'à votre père et à vous, puis de vous à Dieu...

9. Exercice pour développer l'aura

La meilleure protection du disciple, c'est l'aura. Plus elle est lumineuse, large, plus ses couleurs sont pures, et plus le disciple est en sûreté, car l'aura joue le rôle d'une cuirasse qui le protège de tous les mauvais courants et des esprits ténébreux.

Vous devez donc penser à travailler sur votre aura, et en allant chaque matin voir le soleil se lever, en regardant comment il s'entoure lui-même d'une aura de couleurs merveilleuses, vous dire : «Moi aussi, je veux m'entourer des plus belles couleurs : le violet, le bleu, le vert, le jaune, l'orange, le rouge...» Et longtemps, très longtemps, vous vous baignez dans cette lumière, vous imaginez qu'elle rayonne et s'étend très loin, que toutes les créatures qui se trouvent dans cette atmosphère en bénéficient, que tous ceux qui vous fréquentent ou

entrent en contact avec vous d'une manière ou d'une autre peuvent en recevoir des bénédictions. De cette façon, votre aura vous sert de protection et en même temps elle est une bénédiction pour les autres.*

10. Aimer comme le soleil

Vous devez prendre le soleil pour modèle en vous disant : « Il nous éclaire, il nous chauffe, il donne un crédit de vie à toutes les créatures sans discrimination, comment cela se fait-il ? » Le soleil est-il aveugle, ne voit-il pas les crimes, n'est-il qu'une mécanique sans intelligence ni discernement à qui peu importent la bonté ou la méchanceté, la droiture ou la malhonnêteté ? Non, le soleil voit les fautes et les crimes des humains beaucoup mieux que n'importe qui, mais pour lui ce sont de toutes petites choses minuscules par rapport à l'immensité de sa lumière et de sa chaleur. Tout ce qui nous paraît monstrueux et terrible n'est pour lui que de petites erreurs, de petites destructions, de petites souillures... Il les enlève, il les répare, il les lave, et il continue avec une patience illimitée à aider les humains jusqu'à ce qu'ils atteignent la perfection.

Le soleil a une certaine conception du genre humain, il voit l'éternité et l'immortalité de l'âme humaine, il sait très bien que l'humanité est un fruit encore vert, âpre, dur et acide. Alors, lui qui sait si bien faire mûrir les fruits des arbres, qui les remplit peu à peu de sucre et de parfum jusqu'à les rendre délectables, il veut aussi faire mûrir l'humanité. Mais comme il a compris que pour les

* Voir aussi le chapitre XIV sur l'aura.

humains il faut plus de temps que pour les arbres et les fruits, il a décidé d'avoir de la patience... Le soleil n'abandonne pas les hommes parce qu'il sait que, s'il les abandonne, leur évolution sera ratée, il n'y aura plus de fruits mûrs, il n'y aura plus de saints, de prophètes, de divinités sur la terre. Si le soleil brille toujours, cela prouve qu'il connaît le but de son travail, la finalité de la création, et il continue à aider les humains jusqu'à leur maturité.

Le soleil est le seul qui ne se lasse jamais. Tous les autres se fatiguent, ils ferment la boutique et disparaissent de la circulation : enterrés ! Mais le soleil est toujours là, triomphant, radieux. Il dit : « Venez, abreuvez-vous, prenez... Vous avez fait des bêtises?... Je ne vous en veux pas. Les humains sont égoïstes, méchants, vindicatifs, et s'ils vous attrapent je ne réponds pas de vous. Mais moi, je ne vous ferai aucun mal, venez, exposez-vous à mes rayons... je vous donnerai encore ! »

En prenant le soleil comme idéal, comme modèle, vous êtes obligé de vous améliorer. Près de lui, vous trouvez le courage d'oublier toutes les difficultés, toutes les déceptions que vous rencontrez auprès des humains. En pensant comme le soleil vous devenez une divinité, car vous ne perdez jamais ni votre amour ni votre patience. Tous les autres capitulent et au bout de quelque temps ils vous disent : « Allez-vous-en ! Je ne veux plus vous voir ! J'ai fait tout ce que je pouvais pour vous, et maintenant je suis fatigué. » Mais le soleil, lui, n'est jamais fatigué... Vous comprenez maintenant pourquoi je vous amène vers le soleil : c'est parce que c'est lui, le seul, qui peut vous inspirer des sentiments nobles et divins...

11. Rayonner sur toute l'humanité

Quand le disciple a trop de problèmes personnels à résoudre, il ne peut pas tellement s'ouvrir, s'élargir et penser à autre chose qu'à lui-même : il est trop préoccupé. Mais dès qu'il arrive à régler ses problèmes, à y voir clair, à être un peu plus libre, il commence à s'occuper de l'humanité tout entière, et il devient comme le soleil. Et même s'il se trouve devant vingt, cinquante, cent personnes, cela ne lui suffit pas ; il vit dans une telle liberté qu'il élargit le champ de son amour et de ses pensées à tout le genre humain : il se le représente comme une seule personne et il lui envoie la surabondance d'amour qui déborde de son cœur, il lui envoie toutes les couleurs, tous les rayons. Tant que l'homme ne pense qu'à lui-même, à sa femme, ses enfants, ses amis, il ne peut pas connaître ce bonheur. Mais le disciple qui commence à envoyer aux humains son amour et sa lumière comme il le ferait pour une seule personne, sans se soucier combien ils sont, ni où ils sont, devient comme le soleil.

12. S'adresser au soleil pour trouver la solution de nos problèmes

Quand vous avez un problème, une difficulté, adressez-vous gentiment au soleil comme si vous parliez à une personne. Dites-lui : « Cher soleil, si tu étais à ma place, que ferais-tu ? » Il sourira (vous savez comment les enfants le dessinent !) et il répondra : « Si j'étais à ta place, je me serais déjà suicidé ! Mais si, toi, tu te mets à ma

place, ça ira mieux... Eh oui, pourquoi est-ce moi qui dois être à ta place? Je ne peux pas. C'est toi qui dois te mettre à la mienne... Donc si tu te mets à ma place, tu feras comme ci et comme ça...» Et il vous donnera des conseils... tous ceux que je suis en train de vous donner, justement.

13. Formules à prononcer au lever du soleil

Voici quelques formules que vous pourrez prononcer en regardant le soleil se lever. Vous attendrez le premier rayon et, avec amour, vous prononcerez en vous-même ces paroles :

«Comme ce soleil se lève sur le monde, que le soleil de la vérité, de la liberté, de l'immortalité, de l'éternité se lève dans mon esprit!

»Comme ce soleil se lève au-dessus du monde, que le soleil de l'amour et de l'immensité se lève dans mon âme!

»Comme ce soleil se lève au-dessus du monde, que le soleil de l'intelligence, de la lumière et de la sagesse se lève dans mon intellect!

»Comme ce soleil se lève au-dessus du monde, que le soleil de la douceur, de la bonté, de la joie, du bonheur et de la pureté se lève dans mon cœur!

»Comme ce soleil lumineux, rayonnant, se lève au-dessus du monde, que le soleil de la force, de la puissance, de l'énergie, du dynamisme et de l'activité se lève dans ma volonté!

»Et comme ce soleil lumineux, rayonnant, vivant, se lève au-dessus du monde, que le soleil de la santé, de

la vitalité et de la vigueur se lève dans mon corps tout entier!

»Amen. Ainsi soit-il. Pour le Royaume de Dieu et Sa Justice!

»Amen. Ainsi soit-il. Pour la gloire de Dieu!»

14. Monter au-dessus des nuages

Quand vous sentez que certaines pensées négatives assaillent votre «ciel», diminuent votre foi, votre amour et vous empêchent de voir la splendeur de Dieu ou de l'Enseignement, concentrez-vous, envoyez les rayons les plus purs dans la direction de ces brouillards, et vous verrez qu'il se produira peu à peu un nettoyage, une purification, un éclaircissement. C'est par la pensée que l'on monte au-dessus des nuages. La pensée est comme une fusée... ou un rayon de lumière. Avec votre pensée, vous visez un point : la source de vie, le soleil éternel, vous visez votre centre intérieur, vous vous concentrez sur le Seigneur... Quelques minutes après, elle traverse les nuages, si épais soient-ils, et vous arrivez là-haut : vous vous baignez dans la limpidité.

15. Les couleurs du prisme

Si vous regardez la lumière du soleil à travers un prisme, vous y découvrirez une richesse et une splendeur infinies.

Il est écrit dans le Livre du Zohar : «Sept lumières il y a dans le Très-Haut, et c'est là qu'habite l'Ancien des Anciens, le Mystérieux des Mystérieux, le Caché des

Cachés : Aïn Soph». Il y a sept lumières : rouge, orange, jaune, verte, bleue, indigo et violette. Ces sept lumières sont les sept Esprits mentionnés aussi dans l'Apocalypse, les sept Esprits qui se tiennent devant le trône de Dieu.

L'Esprit de la couleur rouge est appelé Esprit de la Vie. Le rouge est lié à la vie et aussi à l'amour pour les créatures.

La couleur orange est l'Esprit de la Sainteté. L'orange améliore la santé et donne le désir de se perfectionner.

La couleur jaune or est l'Esprit de la Sagesse. Elle pousse les êtres à lire, à méditer, à réfléchir, à comprendre, à être raisonnables et prudents.

La couleur verte est l'Esprit de l'Eternité et de l'Evolution. Elle est donc liée à la croissance, au développement et à la richesse. Si on dit qu'elle est la couleur de l'espérance, c'est parce qu'elle donne à l'homme la possibilité d'évoluer.

La couleur bleue est l'Esprit de la Vérité. Elle est également liée à la religion, à la paix, à la musique. Le bleu développe le sens musical. Il apaise le système nerveux, guérit les poumons et agit favorablement sur les yeux, qui sont liés à la vérité.

La couleur indigo est l'Esprit de la Force. C'est l'Esprit de la Royauté. Elle a presque les mêmes propriétés que le bleu.

Le violet est une couleur très mystique, très subtile, qui amène les êtres vers l'au-delà. C'est l'Esprit de la Toute-Puissance divine et de l'Amour spirituel : c'est l'Esprit du Sacrifice. Le violet est une couleur très puissante qui protège l'homme, l'aide à se dédoubler, et lui permet de comprendre l'amour de Dieu et les autres mondes.



Le Bonfin

Pour travailler efficacement à votre évolution, chaque matin vous pouvez méditer sur les couleurs, sur les qualités et vertus qu'elles représentent. Travaillez en changeant chaque jour de couleur. Vous pouvez commencer par le rouge, qui est le plus proche de la terre, et continuer par l'orange, le jaune, etc... ou bien commencer en sens inverse par le violet. Ainsi vous descendez ou vous montez, comme vous voulez.

16. La greffe spirituelle*

Il existe une science que l'on doit connaître pour pouvoir non seulement remédier à ses défauts, ses passions, ses tendances inférieures, mais en tirer profit. Cette science, c'est le greffage. Les hommes ont trouvé cette technique pour améliorer la qualité des fruits d'un arbre, mais lorsqu'il s'agit du domaine psychique ou du domaine spirituel, ils ne sont ni aussi capables, ni aussi adroits. Vous direz : «Mais comment trouver ces greffes?» Il existe un grand «magasin» distributeur de greffes, une seule créature qui dépasse tout ce qu'on peut imaginer en intelligence, amour, puissance, générosité, immortalité : c'est le soleil.

Adressez-vous donc au soleil pour qu'il vous donne des greffes. Dites-lui : «O mon cher soleil, je suis vraiment trop bête, je ne comprends rien ; quand je dois dire quelque chose, mes pensées sont tellement embrouillées que je bafouille et il ne m'arrive que des embêtements. Alors toi qui es si lumineux, qui éclaires toute la terre, donne-moi quelques greffes de ton intelligence». Et il

* Voir aussi chapitre V.

vous les donnera, gratuitement, je vous assure ! Et vous les grefferez alors dans votre cerveau. Il pourra même vous envoyer un expert si vous ne savez pas vous y prendre. Ensuite, vous pourrez demander une greffe d'amour, ou de santé, ou de n'importe quelle autre qualité... Tout est dans le soleil, vous pouvez demander toutes les greffes que vous voulez, mais pas en même temps, les unes après les autres, sinon pendant que vous vous occuperez de l'une, les autres sécheront et mourront.

17. Exercice pour les matins où les nuages cachent le soleil

Il peut arriver certains matins que le soleil soit caché par les nuages, et là aussi il faut savoir ce que vous devez faire. Puisque les conditions ne sont pas favorables, vous devez déplacer votre activité : au lieu de la maintenir dans le cerveau, dans la conscience, vous la déplacez dans la subconscience, le plexus solaire.* Vous vous laissez aller dans cet océan cosmique d'amour et de félicité, vous vous abandonnez avec confiance et vous dites : « Seigneur Dieu, je me laisse emporter dans cet océan de lumière, j'ai confiance en Toi. » Et en gardant seulement dans l'intellect une petite veilleuse afin que rien de mauvais ne s'introduise au-dedans, vous vous abandonnez, vous nagez dans un océan de joie, vous êtes dans la béatitude. Voilà donc ce que l'on peut faire dans des jours pareils : ne pas s'endormir, bien sûr, mais seulement se laisser bercer en surveillant de temps en temps ce qui se passe en soi.

* Sur le plexus solaire, voir chapitre XII.

18. Considérer chaque jour le soleil d'une façon nouvelle

Chaque jour je me dis : « Hier, je croyais connaître le soleil, et aujourd'hui je m'aperçois que je n'ai rien compris, c'est maintenant que je le connais. » Et le lendemain je me dis la même chose. Tandis que vous, vous dites toujours : « Oh ! c'est connu, c'est connu, il faut classer ça ! » Quand on commence à penser qu'il n'y a plus rien à connaître, plus rien à découvrir, on stagne, on s'endort, et c'est fini. Il ne faut jamais agir ainsi, il faut toujours se dire : « C'est aujourd'hui que je commence à voir le soleil, c'est aujourd'hui que je commence à comprendre. » Et ainsi vous avancez, vous avancez... Vous voyez, encore une nouvelle et merveilleuse méthode !

19. L'élixir de la vie immortelle

L'élixir de la vie immortelle n'est rien d'autre qu'un liquide d'une pureté exceptionnelle qui peut déboucher tous les canaux du corps physique. En réalité, cet élixir est partout répandu dans la nature, et ceux qui le possèdent ne font que le condenser. Il se trouve dans la terre, la végétation, les océans, les rivières, les montagnes, l'air que nous respirons, et surtout dans les rayons du soleil, mais à doses tellement homéopathiques qu'il faudrait toutes sortes d'appareils pour le capter, le condenser et le conserver. Lorsque nous assistons le matin au lever du soleil, nous cherchons à recevoir cet élixir qui, comme une eau vivante, circule dans toute la nature. Chaque atome de prâna, chaque petite sphère minuscule en suspension dans l'air est remplie d'une essence spirituelle.

Lorsque nous sommes concentrés sur le soleil, notre corps absorbe ces particules qui nous purifient, nous renforcent et nous vivifient.

20. Attirer le feu céleste

De même que le feu physique a la propriété de rendre le fer suffisamment flexible et malléable pour recevoir des formes nouvelles, de même le feu céleste, qui est l'amour divin, peut plonger l'homme dans un état spirituel où il se débarrasse de son ancienne forme qui était asymétrique, tordue, pour en recevoir une nouvelle, harmonieuse, rayonnante.

Donc, la première chose à comprendre, c'est que pour transformer votre caractère, vos idées, vos habitudes, toute votre hérédité, vous devez appeler, attirer ce feu céleste, le supplier de descendre pour embraser et remuer votre cœur, votre être tout entier. Ne comptez pas sur les explications ou sur les lectures, elles ne vous serviront à rien tant que le feu ne sera pas allumé en vous pour faire de vous un être vivant comme le soleil. Le soleil est le feu vivant, et c'est lui qu'il faut aller voir, chaque matin, pour rétablir un contact avec le feu céleste. Si vous vous liez au soleil, si vous vous laissez embraser par le soleil, avec tout votre amour, avec toute votre intelligence, vous sentirez que des flammes commencent à jaillir de vous et à vous entourer de leur ardeur.

Le Saint-Esprit n'est rien d'autre que le feu sacré du soleil.

21. Boire le soleil

Vous êtes au lever du soleil et vous attendez le premier rayon... Vous êtes vigilant, attentif, et quand ce premier rayon apparaît, vous l'aspirez ; ainsi vous commencez à boire le soleil. Au lieu seulement de le regarder et de le respirer, vous le buvez, vous le mangez, et vous imaginez que cette lumière qui est vivante se propage dans toutes les cellules de vos organes, et qu'elle les renforce, les vivifie, les purifie.

Cet exercice vous aide à vous concentrer et les résultats sont fantastiques : tout votre être frémit et vous parvenez à sentir que vous buvez vraiment de la lumière. Alors, buvez le soleil, cela vous aidera à rester vigilant, la conscience éveillée : le besoin de continuer à boire vous maintiendra en éveil.

22. La philosophie de l'unité

Vous devez travailler à tout faire converger dans une seule direction, apprivoiser en vous toutes les tendances hétéroclites et contradictoires, les convaincre, les asservir, s'imposer à elles. Et lorsque vous avez fait une unité de toutes ces énergies, lorsque vous avez appris à les lancer et les projeter dans une direction unique, glorieuse, lumineuse, salutaire, vous devenez un foyer allumé, si chaleureux et si puissant que vous pouvez vous permettre ensuite de rayonner dans toutes les directions, comme le soleil.

Prenez cette idée et méditez-la au lever du soleil : comment faire en soi l'unité, supprimer tout ce qui contredit, retarde, entrave votre idéal, et amplifier tout ce

qui vous donne un élan formidable, irrésistible. Ainsi, jour et nuit, ce sont de nouvelles énergies qui convergent toujours dans la même direction pour un travail divin.

Les étoiles

La nuit nous apprend la relativité des choses

Le jour vous présente l'importance des choses de la terre, mais la nuit au contraire vous en présente la relativité, la petitesse même. Si vous avez des problèmes, des soucis, des inquiétudes, si quelqu'un vous a chagriné, lésé, contemplez les étoiles, la nuit, et vous sentirez que tout cela s'estompe, que vous êtes au-dessus de ces petites choses, que vous devenez noble, généreux, vous riez même des offenses et des vexations. Devant cette immensité où tout est solennel, majestueux, pourquoi s'arrêter sur des mesquineries et alerter le monde entier? Certains astronomes ont reconnu que leurs travaux avaient complètement changé leur point de vue: les inconvénients, les obstacles, les luttes de la vie perdaient de leur importance et ils s'étonnaient que les humains puissent faire tellement d'histoires pour si peu.

Le langage des étoiles

Il faut donc savoir travailler aussi avec la nuit et les étoiles. Ah! quelles conditions merveilleuses de paix, de tranquillité, de douceur pour se fondre dans l'espace!...

Vous vous couchez dans l'herbe une nuit d'été lorsque tout le monde dort et, dans le silence à peine troublé par le chant des grillons et de quelques grenouilles, vous regardez, là-haut, cette immensité pleine d'étoiles. Vous essayez de les comprendre, de chercher ce que sont ces mondes avec les entités et les intelligences qui les habitent... Vous restez étendu dans l'herbe, et vous essayez de trouver l'étoile que vous préférez, celle avec laquelle vous avez le plus d'affinités, et vous l'aimez, vous vous liez à elle, vous imaginez que vous allez vers elle ou qu'elle vient vous parler...

Quand j'étais très jeune, il m'est arrivé d'aller dormir au sommet du Moussala.* Je ne comprenais pas tout ce que me disaient les étoiles ; je ne comprenais pas, mais je les aimais, toute mon âme était émerveillée... Elles scintillaient, elles m'envoyaient des clins d'œil, et moi aussi à la fin, à force de les regarder avec amour, je clignais des yeux et je m'endormais... Le lendemain matin je descendais au camp, je me lavais et j'allais au lever du soleil. La nuit, le jour... je liais les deux dans un même travail. Et maintenant, je commence à comprendre que ces étoiles me chuchotaient des choses que je n'ai peut-être pas déchiffrées encore complètement, mais que mon âme captait, enregistrait et dont elle a gardé les empreintes. C'est plus tard, petit à petit, qu'on commence à comprendre toutes les révélations des étoiles.

De quoi parlent les étoiles ? Elles racontent la sublime histoire de la gloire de l'Éternel.

* Le Moussala (3 000 m. alt.) est le plus haut sommet du massif du Rhodope et le point culminant de la Bulgarie.

X

Le travail de la pensée

La pensée permet d'extraire la quintessence

On a tellement habitué les humains à travailler à la surface des choses, qu'il est maintenant difficile de les amener vers une autre conception. Ils ne se doutent pas que dans le travail de la pensée se trouvent des possibilités inouïes qu'aucune autre activité ne pourra jamais leur procurer.

Prenons quelques images. Lorsqu'on extrait du minerai de fer, de cuivre, etc... il faut des tonnes et des tonnes de ce minerai pour obtenir une certaine quantité de métal. Le reste, c'est la gangue, la terre que l'on doit rejeter... Pour obtenir quelques litres d'essence de rose de Bulgarie, il faut aussi des wagons de pétales. Mais voilà, un litre de cette essence de rose vaut une fortune, tellement elle est précieuse.

Tous les travaux des humains en général consistent, en quelque sorte, à remuer des tonnes de gangue, la matière la plus grossière, tandis que le travail de la pensée permet d'en extraire la quintessence. Si vous ne savez pas travailler par la pensée pour vous concentrer, vous

contrôler, vous dominer, orienter vos énergies et les diriger vers les régions supérieures, tout ce que vous pouvez obtenir ressemblera à des wagons de minerai qui vont vous encombrer et dont vous ne pourrez rien faire tant que vous n'aurez pas appris à en tirer la quintessence.

C'est pour obtenir la quintessence que les Initiés font tant de travaux. Cette quintessence est quelque chose d'impondérable qui donne un goût et un sens aux choses. Même si vous possédez toutes les richesses de la terre, si vous n'avez pas cette quintessence qui se trouve dans le plan mental, vous vous sentirez pauvre, vide, inquiet, insatisfait. Car ce n'est pas la quantité de matière qui donne un sens à la vie, c'est sa qualité, sa quintessence.

Utiliser toujours la pensée pour le bien

En général, les spiritualistes savent que la pensée est une force qui peut prendre forme et donner naissance à des réalisations, mais ils ignorent les perturbations qu'une pensée peut provoquer dans le grand organisme cosmique auquel nous appartenons tous. Ils ne se demandent jamais si les projets sur lesquels ils se concentrent sans arrêt sont en accord avec les plans de Dieu, et ils s'acharnent avec une violence inouïe à obtenir ce qu'ils désirent... Non, il faut qu'ils comprennent que la pensée ne doit pas servir à réclamer de l'argent, à séduire les femmes (ou les hommes), à acquérir des biens que la vie semble refuser. La pensée doit toujours être dirigée vers le bien de tous, elle doit avoir un but impersonnel, désintéressé : le bonheur de tous les hommes, la réalisation du Royaume de Dieu sur la terre.

Le rôle de la musique dans le travail de la pensée

La musique représente un courant puissant, elle produit en nous des impulsions, des élans, c'est pourquoi nous devons l'utiliser pour nous lier à notre idéal, pour retrouver les moments précieux, spirituels, que nous avons vécus. En écoutant la musique nous devons faire appel à tout ce qu'il y a de meilleur en nous ; elle doit être comme le vent qui souffle dans les voiles de notre navire pour l'amener vers sa prédestination céleste.

La concentration

Si vous êtes agité et que vous essayiez à tout prix de vous concentrer, vous donnez un choc violent à vos cellules. Vous devez être diplomate avec vos cellules, il ne faut pas qu'elles se doutent de ce que vous allez leur réclamer. Vous commencez donc par les apaiser, puis, vous cherchez à les orienter, doucement, lentement, adroitement, et ainsi, vous arriverez à vos fins, vous pourrez vous concentrer sur la question qui vous préoccupe. Vous procédez par étapes successives jusqu'au moment où se fait en vous un équilibre tellement grand et puissant que toutes vos cellules collaborent avec vous. Vous avez alors donné une si bonne orientation à votre pensée qu'elle continuera tous les jours dans cette direction.

Méditation, contemplation, identification

La méditation est une activité de l'intellect qui s'efforce de pénétrer les vérités spirituelles.

La contemplation est une activité du cœur ou de l'âme qui s'arrête sur une image, une qualité ou une vertu, pour se réjouir de sa lumière, de sa beauté et communier avec elle.

Enfin, au-dessus de la méditation et de la contemplation, il y a le travail magique qui est une activité de la volonté, de l'esprit qui s'identifie au Créateur pour créer.

La méditation

La méditation est comme la mastication des aliments. Quand vous mettez des aliments dans votre bouche et que vous les mâchez, les glandes travaillent et vous absorbez par la langue les énergies les plus subtiles, les plus spirituelles. La méditation est la mastication des pensées. Mais évidemment, quand on parle de méditation, cela sous-entend que la pensée s'attache à des questions d'ordre philosophique, spirituel, mystique. La méditation doit vous amener vers un monde plus élevé et vous apporter la lumière et la paix.

1. La méditation comme moyen de réalisation

Il faut commencer par méditer sur des sujets accessibles. L'être humain est créé de telle sorte qu'il ne peut pas vivre naturellement dans un monde abstrait. Il doit donc s'accrocher tout d'abord à ce qui est visible, tangible, proche de lui, à ce qu'il aime. Supposons que vous aimiez la beauté, ou bien l'intelligence... et que vous désiriez l'obtenir. Essayez alors de vous concentrer pour vous imaginer tel que vous voudriez être, contemplez cet

être que vous désirez devenir et vous sentirez augmenter votre joie, votre confiance et votre vitalité comme si vous goûtiez par avance ce qui vous arrivera un jour. Faites cet exercice : pendant dix, vingt minutes, imaginez que ce que vous désirez s'est déjà réalisé, contemplez-vous dans la lumière, auprès de Dieu, faisant des choses magnifiques. La pensée qui prépare ainsi le terrain vous conduira de plus en plus vers la réalisation de ce que vous souhaitez.

Seulement, encore une fois, étudiez bien vos désirs et vos projets, car s'ils sont trop personnels, s'ils ne vibrent pas en harmonie avec l'ordre établi par Dieu dans toute la création, ils entreront en conflit avec les lois divines, avec des existences, des entités, tout un ordre vibratoire, et vous ne réussirez pas. Ou alors, si vous réussissez, ce sera encore pire. Dans de telles conditions, il vaut mieux ne pas réussir. L'échec vous aura au moins évité toutes sortes de déceptions et d'accidents, et parce que vous n'aurez pas réussi, vous serez épargné.

2. Les deux meilleurs sujets de méditation

a) être un instrument dans les mains de la Divinité

Tous les sujets de méditation sont bons : la santé, la beauté, la richesse, l'intelligence, la puissance, la gloire, mais le meilleur exercice, c'est de méditer sur Dieu Lui-même, pour s'imprégner de Son amour, de Sa lumière, de Sa force, pour vivre un moment dans Son éternité... et de méditer dans le but de Le servir, de se soumettre à Lui, de s'unir à Lui. Vous vous sentez comme un instrument absolument abandonné dans les mains de Dieu,

afin qu'Il pense à travers vous, qu'Il sente à travers vous, qu'Il agisse à travers vous. Vous vous abandonnez à la volonté de la sagesse, de la lumière, vous êtes au service de la lumière, et la lumière, qui sait tout, vous guidera.

b) réaliser le Ciel sur la terre

Puisque l'homme a été envoyé sur la terre, il faut qu'il sache quel travail il doit y faire. Jésus a dit : «Qu'il soit sur la terre comme au ciel», ce qui signifie que le Ciel doit descendre sur la terre. Mais quelle terre ? Notre terre, notre corps physique. Donc, après avoir fait le travail spirituel nécessaire pour atteindre le sommet, le Ciel, il faut descendre pour tout organiser en bas. L'immortalité est en haut, la lumière est en haut, l'harmonie est en haut. Mais pourquoi tout ce qui est en haut ne devrait-il pas s'incarner en bas, dans le monde physique ?

La philosophie du Christ est de faire descendre le Ciel sur la terre, c'est-à-dire de réaliser le Royaume de Dieu et Sa Justice. Jésus travaillait pour ce Royaume, et il a demandé à ses disciples de travailler aussi pour ce Royaume. C'est donc ici que nous devons travailler, en commençant par notre corps.

Voilà donc les deux meilleurs sujets de méditation : comment se consacrer entièrement au service de la Divinité, et comment réaliser, concrétiser, matérialiser sur la terre tout le Ciel qui est en haut. Le sens de la vie est contenu dans ces deux activités. Ce qui est en dehors de ces deux activités a une signification, bien sûr, mais pas une signification divine.

La contemplation

La contemplation est une activité de l'âme. Dans la contemplation l'être participe tout entier, son âme s'épanche, s'offre, et réalise une fusion avec l'objet qu'il contemple.

La contemplation est la forme la plus élevée de la prière. Par la prière, vous vous élevez jusqu'à la contemplation de la splendeur divine, et devant cette splendeur, vous sentez une extraordinaire dilatation, vous goûtez l'extase. Dans cette extase votre conscience s'étend, vous embrassez l'univers, vous vous élargissez aux dimensions de la Divinité. Tous ceux qui ont connu les ravissements de la contemplation avaient la sensation de ne plus être sur la terre, dans leur corps physique limité; ils se sentaient noyés dans l'Âme Universelle, fusionnés à elle... Ensuite, bien sûr, ils descendaient de nouveau, ils recommençaient leur travail quotidien, mais, pendant quelques minutes, quelques heures, ils avaient vécu dans l'infini, dans la fusion, dans l'extase.

L'identification

Le but du travail spirituel est l'identification avec la Divinité. Dans l'Inde, les Initiés ont résumé ce travail d'identification par la formule : «Moi, c'est Lui», c'est-à-dire Lui seul existe, moi je n'existe pas, je ne suis qu'un reflet, une répétition, une ombre. En réalité, nous n'existons pas comme créatures séparées, nous faisons partie du Seigneur, il n'y a que Lui qui existe et nous sommes une projection de Lui. Quand le disciple dit : «Moi, c'est

PRINCIPE	IDÉAL	NOURRITURE	PAIEMENT	ACTIVITÉ
ESPRIT	ÉTERNITÉ	LIBERTÉ	VÉRITÉ	IDENTIFICATION
AME	INFINI	IMPERSONNALITÉ	EXTASE	CONTEMPLATION ADORATION PRIÈRE
INTELLECT	CONNAISSANCE SAVOIR LUMIÈRE	PENSÉE	SAGESSE	MÉDITATION
CŒUR	BONHEUR CHALEUR	SENTIMENT	AMOUR	ACTIVITÉS HARMONIEUSES ET ARTISTIQUES
VOLONTÉ	PUISSANCE MOUVEMENT	FORCE	GESTE SOUFFLE	RESPIRATION EXERCICES DE GYMNASTIQUE
CORPS PHYSIQUE	SANTÉ VIE	NOURRITURE	ARGENT	TRAVAIL PHYSIQUE

Extrait du tableau synoptique donné par le Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov et indiquant comment, à l'image de la vie physique, la vie spirituelle est entretenue dans les différents principes subtils dont l'homme est constitué

Lui», il comprend qu'il n'existe pas en dehors du Seigneur et qu'en se liant consciemment à Lui, il s'approche de Lui jusqu'à devenir un jour créateur comme Lui.

La prière

1. La meilleure prière: demander au Seigneur de venir prendre possession de nous

Comme nous ignorons quels sont les projets du Seigneur à notre sujet, il faut Lui demander de nous éclairer, et s'il reste encore des obscurités il faut Le supplier en disant: «Seigneur, je n'arrive pas encore à bien comprendre, mais fais au moins tout ce qu'il faut: pousse-moi, même à mon insu, à accomplir Ta volonté, sers-Toi de moi, empare-Toi de moi, prends possession de moi, fais en moi Ta demeure».

Il arrive qu'on ne connaisse pas la volonté du Seigneur pour un moment donné. On connaît bien sûr la direction générale: c'est toujours le bien, le désintéressement, le sacrifice, l'amour, l'abnégation, la bonté, la générosité, etc... Mais il est des cas où l'on ne peut pas savoir précisément ce qu'Il attend de nous. Alors, puisqu'on manque de clairvoyance, de lucidité, il faut dire: «Mon Dieu, réalise Ta volonté même si c'est malgré moi.» Il n'est pas donné à tous les hommes d'avoir des idées très claires sur l'utilité ou la valeur de ce qu'ils veulent entreprendre. C'est aveuglement parfois qu'on réalise les projets de Dieu.

Il faut donc supplier le Ciel et exiger, même avec des menaces, qu'un jour, enfin, il puisse se servir de vous. Dites: «Voilà, j'ai enfin compris: rien à faire avec ma

nature inférieure, elle est têtue, coriace, corruptible, je n'arriverai pas à la changer. O Entités célestes, remplacez-la, envoyez-moi les créatures les plus parfaites, les plus merveilleuses pour qu'elles s'installent, me guident, m'instruisent et prennent la direction de ma vie! Puisque des siècles et des millénaires ne suffiraient pas à la changer, alors ligotez-la, remplacez-la par des esprits lumineux capables de l'asservir et faites que, malgré moi, j'arrive à réaliser vos desseins.»

Quand vous priez : «Seigneur Dieu, venez remplacer ma personnalité, prenez Vous-même la direction de ma vie», vous n'agissez pas seulement dans le plan physique, sur les particules matérielles de votre corps, mais surtout sur la mémoire des cellules, les clichés enregistrés; et les vieilles habitudes sont remplacées par de nouvelles facultés, par d'autres qualités et vertus. Voilà une des meilleures prières qui soit au monde. Toutes les autres contiennent un élément personnel, un intérêt, un calcul – on veut amadouer le Seigneur – tandis que dans celle-ci vous mettez sur une carte toute votre vie et vous dites : «Voilà Seigneur, je suis prêt à mourir, Tu peux me prendre la vie, me faire disparaître, mais envoie-moi des entités célestes pour remplacer ma nature inférieure afin que je puisse Te servir.»

2. Une méthode pour prier

Vous dites que vous priez mais que vous n'avez pas de résultat. Voici un moyen très simple, mais très efficace pour vous lier au Seigneur. Au moment où vous voulez prier, vous créez une image : celle d'une multitude d'esprits dispersés dans le monde entier et qui, là où ils

se trouvent, sont en train de se concentrer sur le Créateur. Par la pensée vous vous joignez à ces êtres pour prier avec eux. Ainsi votre voix n'est plus isolée dans le désert de la vie, et vous sollicitez le Ciel avec des milliers d'autres êtres lumineux. Une telle prière est toujours entendue à cause de la collectivité et vous en bénéficiez également.

C'est parce que vous agissez seul que votre prière n'atteint pas son but. Le secret, c'est de se lier à tous ceux qui prient, car il y a à tout moment quelque part dans le monde des êtres en prière.

Toutes les puissances sont dans la pensée

Le véritable disciple est un être convaincu que la pensée est une réalité et que toutes les puissances sont dans la pensée. Sachant cela, même dans les circonstances les plus défavorables de la vie où les autres sont malheureux, brimés, le disciple peut agir par la pensée ; il ne perd jamais un moment et personne ne peut le limiter : il est libre, il est au-dessus de tout, il est un créateur.

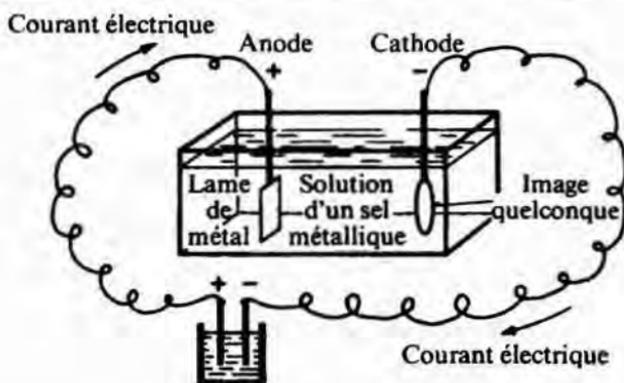
Ceux qui n'ont pas l'habitude de travailler avec leur pensée sont toujours en train de se plaindre que quelque chose leur manque, qu'ils sont opprimés, ligotés ; ils trouvent toujours un motif d'être malheureux parce qu'ils n'ont pas découvert que Dieu a donné à l'être humain toutes les possibilités, mais seulement dans le domaine mental. Le jour où ils sauront profiter de toutes les circonstances de la vie pour se maintenir dans les hauteurs, grâce à la pensée, ils planeront au-dessus de tout.

XI

La galvanoplastie spirituelle

Description de l'expérience

On plonge deux électrodes dans une cuve remplie d'une solution d'un sel métallique : or, argent, cuivre, etc. L'anode est une plaque du même métal que celui du sel dissous dans la cuve. La cathode est un moule en gutta percha recouvert de plombagine et représentant une figure : une pièce de monnaie, une médaille... A l'aide d'un fil métallique, on relie les deux électrodes aux deux pôles d'une pile. Le métal se dépose à la cathode tandis que l'anode, en se décomposant, régénère le liquide de la



solution. Peu à peu, le moule se recouvre du métal de la solution et on obtient une médaille portant l'image choisie.

Les phénomènes de la galvanoplastie se retrouvent dans différents domaines de l'existence, et en particulier dans le travail de la mère pendant la gestation, et dans la vie spirituelle.

Le travail de la mère pendant la gestation

La femme enceinte possède aussi les électrodes, le moule, la solution... Le moule, c'est le germe vivant que le père a déposé dans son sein, la cathode. Ce germe est une image : quelquefois, celle d'un ivrogne, d'un criminel ou d'un être tout à fait ordinaire ; quelquefois, celle d'un génie, d'un saint. Dès qu'une femme est enceinte, un courant circule entre son cerveau et le germe, car le cerveau est relié à une pile (les astres, Dieu) dont il reçoit les courants, et ces courants passent du cerveau à l'embryon. La solution, c'est le sang de la mère dans lequel sont plongées l'anode (le cerveau) et la cathode (l'utérus), car le sang baigne également tous les organes et toutes les cellules ; en lui sont dissoutes toutes les matières : l'or, l'argent, le cuivre, etc...

L'anode, la tête, fournit le métal qui va régénérer le sang, c'est-à-dire les pensées. Le germe donné par le père peut être magnifique, mais si la mère place dans sa tête des pensées de plomb (symboliquement), qu'elle ne soit pas étonnée si, plus tard, son enfant naît enveloppé de plomb, c'est-à-dire s'il est triste, chétif et souvent malade.

Supposez au contraire que la mère, connaissant les lois de la galvanoplastie, décide de les utiliser pour mettre son enfant au monde. Dès qu'elle a reçu le germe dans son sein (la cathode), elle place dans sa tête (l'anode) une lame d'or, c'est-à-dire l'idéal le plus sublime, les pensées les plus élevées. La circulation s'établit, et le sang qui parcourt le corps apporte au germe ce métal supérieur. L'enfant grandit, enveloppé de ces vêtements d'or, et quand il naît, il est robuste, beau, noble, capable de vaincre les difficultés, les maladies et toutes les influences nocives.

La plupart des mères croient qu'elles peuvent avoir n'importe quelles pensées pendant leur grossesse, que cela n'a aucune influence sur l'enfant qu'elles sont en train de porter : c'est quand il sera né qu'elles commenceront à s'occuper de lui, qu'elles lui donneront des éducateurs, des professeurs, etc. Non, lorsque l'enfant naît, c'est trop tard, il est déjà déterminé. Aucun pédagogue, aucun professeur ne peut transformer l'enfant lorsque les éléments dont il a été formé dans le sein de sa mère sont d'une qualité inférieure ; la matière de ces éléments reste à peu près ce qu'elle est. Si elle est terne comme du plomb, vous aurez beau la couper pour qu'elle devienne luisante comme l'argent, elle redeviendra terne ; c'est-à-dire que l'enfant retombera sans cesse dans ses faiblesses en dépit de l'éducation qu'il recevra.

Il faut comprendre combien il est important pour une femme enceinte de placer dans sa tête des pensées élevées, lumineuses. Grâce à ces pensées, le germe qui croît en elle absorbera chaque jour ces matières pures et précieuses, et au lieu de donner naissance à un être stupide,

malade ou criminel, elle donnera le jour à un savant, à un artiste, à un saint, à un messager de Dieu.

Lorsque la femme ignore les lois de la galvanoplastie et qu'elle accepte d'avoir des pensées inférieures, d'obéir à tous les caprices, à toutes les envies incohérentes qu'elle ressent pendant sa grossesse, elle ne sait pas qu'à ce moment-là elle commence à être entourée d'entités malfaisantes qui la fréquentent constamment. Ces entités qui désirent prendre part plus tard à la vie de l'enfant qui doit naître, poussent précisément la mère à se conduire de telle sorte que la galvanoplastie se fasse en elle dans le plus grand désordre, ce qui, plus tard, permettra à ces entités d'entrer chez l'enfant, et de se servir de lui. Ainsi, lorsque l'enfant grandira, elles viendront le fréquenter, elles pourront aller et venir dans son âme, elles se nourriront à travers lui. Il en est de même pour les entités lumineuses que la mère aura réussi à attirer.

La galvanoplastie dans la vie spirituelle

Le phénomène de la galvanoplastie nous enseigne comment nous pouvons mettre les meilleures pensées dans notre tête et les meilleurs sentiments dans notre cœur, afin de développer toutes les qualités que notre Père Céleste a placées en nous depuis la création du monde. Lorsque nous aurons développé ces qualités en plénitude, nous aurons le visage de notre Père : celui de l'amour parfait, de la sagesse parfaite et de la vérité parfaite.

Nous devons donc travailler chaque jour d'après les lois de la galvanoplastie. Premièrement, en plaçant dans

notre tête des pensées qui sont des matières résistantes, de l'or précieux. Deuxièmement, en mettant dans notre cœur, dans notre âme, l'image d'un être exceptionnel par exemple, d'un grand Maître, de Jésus... Troisièmement, en nous liant au centre d'où viennent toutes les forces vivifiantes. A ce moment-là étant donné que nous sommes plongés dans la solution de l'éther cosmique, un travail va se faire en nous, un travail splendide. Chaque jour se dégageront de notre esprit des matières subtiles que le courant transportera vers notre visage, vers toutes les régions de notre corps, dans toutes nos cellules. Sous leur influence, les traits de notre visage, la forme de notre corps se modifieront, et un jour nous deviendrons l'image véritable de Dieu.

Celui qui contemple une image devient de plus en plus semblable à elle grâce au phénomène de la galvanoplastie. Des êtres qui s'aiment, qui vivent ensemble ou qui pensent beaucoup les uns aux autres, finissent par se ressembler. Et même souvent on constate une ressemblance frappante entre certains animaux et leurs maîtres. Parfois, c'est le chien qui commence à ressembler à son maître, parfois malheureusement c'est le maître qui se met à ressembler à son chien !...

Il existe donc des lois que nous pouvons utiliser pour notre évolution. Et si vous m'avez bien compris, vous le ferez dès aujourd'hui. Vous choisirez l'image d'un être beau, fort, pur, sage, plein d'amour, vous placerez cette image parfaite dans votre esprit, vous la contemplez avec adoration, et de plus en plus votre visage ressemblera à cette image que vous avez contemplée.

Vous pensez sans doute qu'il est difficile de réaliser ce phénomène de transformation en regardant une image.

Oui, en un jour, en une semaine, c'est vraiment impossible de se transformer ainsi; mais si vous continuez patiemment et avec foi, vous verrez les résultats. La première chose à faire est de prendre conscience que vous conservez encore en vous-même des images épouvantables qui vous plongent dans des états inférieurs et de les remplacer par l'image d'un Maître, du Christ, d'un très grand Initié, et que cette image devienne votre bien-aimée. Parce que l'amour est la force primordiale qui réalise les plus grandes transformations.

XII

Le plexus solaire

Le plexus solaire*

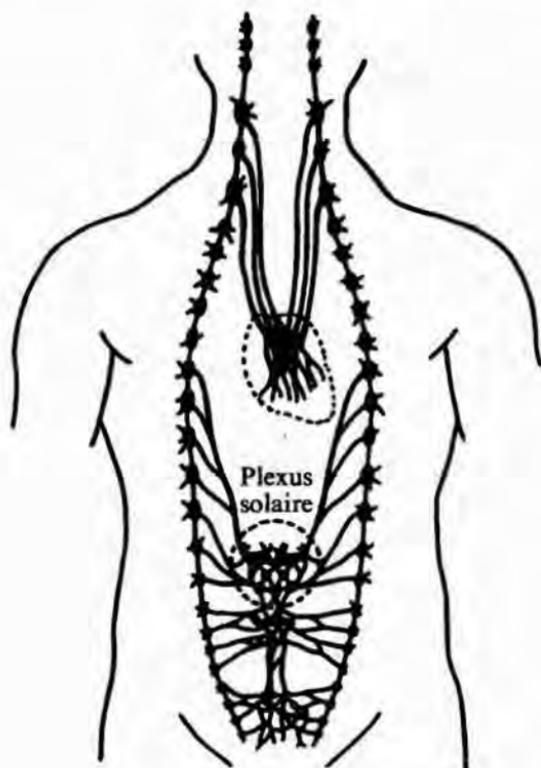
Importance du plexus solaire

Le plexus solaire dirige toutes les fonctions du corps physique ; c'est de lui que dépendent la respiration, l'élimination, la nutrition, la croissance, la circulation, le système nerveux... C'est aussi par le plexus solaire que l'homme peut communiquer véritablement avec l'univers, car le plexus solaire est lié au cosmos tout entier. C'est donc un centre extrêmement important pour nous et nous devons éviter tout ce qui peut le contracter, car il commande à son tour la contraction des vaisseaux sanguins et des différents canaux de l'organisme, et quand le sang ou les autres liquides circulent mal, il se forme des dépôts qui, avec le temps, finissent par provoquer toutes sortes de troubles.

* Sur le plexus solaire, lire dans la série des Oeuvres Complètes : «Le mystère des deux poissons et des cinq pains» et «Les pieds et le plexus solaire» (tome II) - «La parabole des cinq vierges sages et des cinq vierges folles» et «L'huile de la lampe» (tome III) - «Le plexus solaire et le cerveau» et «Le cœur initiatique» (tome VI).

Comment renforcer le plexus solaire

Ce qui perturbe le plus le plexus solaire et, par suite, les organes internes : le foie, les reins, l'estomac, etc., ce sont la peur, la colère, les soucis, le doute, l'amour désordonné, les pensées et les sentiments chaotiques ; et comme le plexus solaire est le réservoir des forces, la conséquence de ce désordre est une démagnétisation totale.



Mais si le plexus solaire peut se vider, il peut aussi se remplir, et c'est justement ce que le disciple doit apprendre : comment remplir son plexus solaire.

Je vous donnerai quelques méthodes :

1. Chaque arbre est un réservoir de forces issues du soleil et de la terre, et l'on peut puiser ces forces. Vous choisissez un grand arbre : un cèdre, un chêne, un hêtre ou un sapin... vous vous adossez à lui en plaçant votre main gauche dans votre dos, la paume appuyée contre le tronc de l'arbre, et en même temps vous placez la paume de votre main droite sur le plexus solaire. Vous vous concentrez sur l'arbre en lui demandant de vous donner une partie de ses forces ; il se produit alors une sorte de transfusion d'énergies que vous recevez par votre main gauche et que vous déversez par la main droite dans votre plexus solaire. Ensuite, vous remerciez l'arbre.

2. Vous pouvez aussi renforcer votre plexus solaire en regardant et en écoutant couler une source, une cascade, une fontaine. C'est là une méthode en apparence insignifiante mais qui donne de grands résultats. L'eau qui coule influence le plexus solaire qui se remet à travailler en chassant les matériaux nocifs.

3. Quand vous méditez sur des sujets élevés et divins, vous pouvez placer votre main sur le plexus solaire afin de le remplir de forces et d'énergies que vous pourrez utiliser plus tard. Lorsque vous vous sentez rempli de joie ou de force, ne les dépensez pas inutilement en gestes, en paroles, en pensées et en sentiments, mais utilisez cette méthode : placez votre main droite sur le plexus solaire

en méditant, et remplissez-le silencieusement de cette force, de cette joie. Notre plexus solaire est la banque où nous pouvons amasser l'argent qui nous sera plus tard nécessaire. Nous pouvons chaque jour en faire l'expérience.

Le cerveau et le plexus solaire

Le plexus solaire est un cerveau renversé : dans le cerveau la matière grise est à l'extérieur et la matière blanche à l'intérieur, tandis que dans le plexus solaire la matière grise est à l'intérieur et la matière blanche à l'extérieur. C'est le plexus solaire qui a créé le cerveau et qui l'alimente, il lui envoie des subsides, c'est-à-dire des énergies, des forces, et quand il cesse de lui en envoyer, l'homme s'endort, il est abruti, ou il a mal à la tête, il ne peut plus réfléchir. En réalité, le cerveau n'est pas séparé du plexus solaire, mais très rares sont les humains qui savent comment faire monter les énergies du plexus solaire jusqu'au cerveau.

Le cerveau est dynamique, actif, mais il se fatigue vite s'il n'est pas soutenu par les énergies du plexus solaire. C'est pourquoi, avant de fournir un effort intellectuel, avant de méditer, de vous concentrer, vous devez agir sur votre plexus solaire. Vous le massez par exemple en sens inverse des aiguilles d'une montre... Après quelques minutes vous sentirez que votre pensée est libre, dégagée, et que vous pouvez vous mettre au travail. Il faut que l'activité soit harmonieusement répartie entre le cerveau et le plexus solaire.

Les pieds et le plexus solaire

Dans certaines circonstances très simples de la vie courante, vous avez sans doute tous remarqué l'existence d'une liaison entre les pieds et le plexus solaire. Lorsque vous avez très froid aux pieds, vous ressentez une contraction dans le plexus solaire, et si vous mangez à ce moment-là, la digestion se fait mal. Tandis que si vous trempez, par exemple, vos pieds dans l'eau chaude, vous éprouvez une dilatation dans le plexus solaire, une sensation très agréable qui vous met dans de bonnes dispositions.

Donc, lorsque vous vous sentez démagnétisés, troublés ou contractés, préparez de l'eau chaude, plongez-y vos pieds et commencez à les laver avec attention : vous agissez ainsi sur le plexus solaire en lui donnant des forces, et votre état de conscience en sera immédiatement transformé. Si un jour, chez vous, vous n'arrivez pas à méditer, prenez un bain de pieds et vous verrez que vous aurez beaucoup plus de facilité pour vous concentrer.

XIII

Le centre Hara*

* Sur le centre Hara, voir tome VI.

Le centre Hara est situé à 4 centimètres au-dessous du nombril. Pour les sages japonais, le centre Hara est le centre de la vie, de l'équilibre, le centre universel. Et quand l'homme, en se concentrant sur lui, arrive à le développer, il devient infatigable, invincible. Tous ceux qui ont travaillé sur le centre Hara se distinguent dans la vie par un équilibre extraordinaire.

Exercice

Parfois quand ils méditent, certains Initiés placent leurs mains sur le ventre. C'est qu'ils se concentrent sur cette région du Hara afin de faire circuler les énergies qui doivent ensuite alimenter tout l'organisme. Et vous aussi, vous pouvez faire cet exercice. Tous les jours, dans la position debout, assise ou couchée, placez quelques minutes les mains sur le centre Hara en envoyant beaucoup d'amour. Faites seulement attention de ne rien éveiller plus bas. Cet exercice doit susciter des énergies spirituelles grâce auxquelles vous éprouvez une sensation de stabilité, de force, de dilatation.

Ce centre est mentionné dans beaucoup de livres occultes, mais de manières extrêmement différentes. Par

exemple, l'alchimiste Basile Valentin, dans son livre : «Les douze clés», parle de descendre au centre de la terre pour y trouver la pierre philosophale. En réalité, il ne s'agit pas de descendre au centre de la planète, mais de pénétrer en nous-mêmes, dans notre corps physique, car c'est là qu'on trouvera des matériaux, des richesses et des trésors.

Il est dit dans les livres sacrés de l'Inde que Brahma est situé dans le ventre, Vichnou dans la région du cœur et des poumons, et Shiva dans le cerveau. Alors, pourquoi justement, Brahma, le Créateur, est-il situé dans le ventre ? Quand on étudie l'être humain, on constate que le ventre est justement le centre où la vie se crée. Oui, la source de la vie est là, dans le ventre. Il est même dit dans l'Évangile : «De son sein jailliront des fleuves d'eau vive.» Pourquoi, de son sein ? Pourquoi pas du cerveau ou des poumons ? Qu'y a-t-il dans les entrailles pour que des eaux en jaillissent ? C'est donc là qu'habite Brahma, le Créateur. Mais pour le sentir, pour pouvoir communier avec Lui, il faut des années de travail.

Il y a aussi quelque chose d'extrêmement profond derrière le récit de la naissance de Jésus dans une crèche. Cette crèche où Jésus est né, c'est le centre Hara, car ce qui s'est produit au moment de la naissance de Jésus se reproduit dès qu'un être humain parvient à naître dans le monde spirituel, ce que la Science initiatique appelle la deuxième naissance. Donc la naissance de Jésus dans une crèche a un côté initiatique de la plus haute importance. C'est là, dans le centre Hara, que le disciple doit faire naître en lui cette nouvelle conscience, l'Enfant-Jésus.

XIV

Les méthodes de la lumière

Faire de la lumière une préoccupation constante

Il faut chercher la lumière, se concentrer sur elle, la boire, la manger, la placer au-dessus de tous les trésors de la terre. Dès que vous avez un instant de libre, fermez les yeux et concentrez-vous sur cette image de la lumière qui pénètre tout et apporte toutes les bénédictions.

Vous devez attendre chez le dentiste ou dans une gare... au lieu de feuilleter des magazines bourrés de choses inutiles ou stupides, pensez quelques minutes à la lumière.

Quand vous marchez dans la rue, arrêtez-vous un moment devant une vitrine en faisant semblant de la regarder, et là, concentrez-vous quelques secondes en essayant d'introduire la lumière en vous. Quand vous repartez, vous vous sentez allégé, nettoyé.

Cet exercice est valable dans toutes les circonstances de la vie : que vous fassiez la cuisine, que vous écriviez des lettres, que vous vous laviez, que vous vous habilliez, que vous vous déshabilliez, vous pouvez pendant quelques secondes imaginer cette lumière dans laquelle baigne l'univers entier. Certains clairvoyants l'ont vue ; ils

ont vu que toutes les créatures, tous les objets, même les pierres, baignent dans la lumière et émanent cette lumière.

Quand nous méditons dans le silence, laissez de côté toutes vos préoccupations et concentrez-vous sur la lumière comme si votre salut dépendait d'elle. Voilà, pensez que c'est votre dernier instant, que vous allez devoir quitter la terre et que seule la lumière peut vous sauver... et vous vous liez à elle. La lumière, rien d'autre ne doit compter.

Cette lumière vous pouvez l'imaginer blanche, incandescente, et alors vous dites comme les Initiés : «Je suis parcelle des parcelles de l'âme incandescente...» Vous pouvez aussi l'imaginer violette, bleue, verte, jaune, orange, ou rouge. Mais il est préférable qu'elle soit blanche, parce que la lumière blanche résume, réunit toutes les autres. Dans cette lumière blanche, vous avez la toute-puissance du violet... la paix et la vérité du bleu... la richesse et le rajeunissement éternel du vert... la sagesse et la connaissance du jaune... la santé, la vigueur, la vitalité de l'orange... la force, l'activité et le dynamisme du rouge. Mais tout d'abord, qu'elle soit blanche.

Quand vous serez arrivé à vous concentrer sur la lumière, que vous la sentirez comme un océan qui vibre, qui palpite, qui frémit, où tout est paix, bonheur, joie, vous commencerez à sentir aussi que cette lumière est un parfum et une musique – cette musique cosmique que l'on appelle la musique des sphères – le chant de tout ce qui existe dans l'univers.

Il n'existe pas de travail plus digne, plus glorieux, plus puissant que ce travail avec la lumière. Si vous vou-

lez vraiment vous occuper de quelque chose de grand, de noble, il n'y a que ça.

La lumière qui apaise et guérit

Quand vous sentez votre âme obscurcie par un chagrin, une difficulté, un doute, allez vers la lumière et parlez-lui. Dites-lui : «O lumière, toi qui es la plus intelligente, entre en moi, viens éclairer mon cœur et mon cerveau.» Et la lumière vient et vous éclaire.

Si vous voulez aider quelqu'un qui est dans le malheur, envoyez-lui par la pensée des rayons lumineux, pénétrez-le de ces rayons.

Si vous sentez une douleur dans le corps, appelez la lumière, imaginez qu'il sort de vos doigts des rayons de toutes les couleurs, et dirigez-les sur l'endroit douloureux. Au bout d'un certain temps, vous constaterez une amélioration.

L'élixir de la vie immortelle est de la lumière condensée.

La lumière qui protège

Une personne est violente avec vous, elle vous limite et vous voulez vous protéger contre ses agissements... Enveloppez-vous de lumière et enveloppez-la aussi, elle ne pourra plus mettre ses mauvais desseins à exécution.

Vous marchez dans la rue, la nuit, et vous n'êtes pas très rassuré : demandez à la lumière de vous accompa-

gner, et elle viendra vous éclairer et vous préserver des dangers. (Evidemment il faut aussi être raisonnable et ne pas vous exposer sans motif et imprudemment au danger en vous imaginant que le Ciel n'a rien d'autre à penser qu'à veiller sur vous quoi que vous fassiez.) Ce ne sont pas les malfaiteurs eux-mêmes qui sentiront la lumière mais les esprits mauvais qui les accompagnent et qui, effrayés par cette lumière, les pousseront à s'enfuir.

La lumière qui apporte l'harmonie et l'amour

Si vous désirez que votre famille vive dans l'harmonie, pensez que votre maison nage dans la lumière.

Si vous voulez être bien reçu par les amis que vous allez visiter, recueillez-vous tout d'abord et envoyez de la lumière dans la maison où vous allez pénétrer, puis entrez. La plupart des gens entrent chez leurs amis alors qu'ils sont dans les ténèbres, mécontents, irrités, inquiets. C'est ainsi qu'un jour on perd ses amis.

Si vous voulez attirer l'amour de quelqu'un, sachez que tous les moyens pour y parvenir sont interdits : l'argent, la séduction ou la violence. Le seul moyen permis et le seul qui soit vraiment puissant, c'est d'envoyer aux êtres que l'on veut attirer, des cadeaux de lumière que l'on répand autour d'eux. Vous voulez que quelqu'un vous aime et pense à vous?... Envoyez-lui de la lumière, son âme recevra ces ondes salutaires, elle vous appréciera de plus en plus et commencera à s'occuper de vous.

Lancez vers le Ciel des signaux lumineux!

Le monde entier représente un océan obscur. Sur cet océan, vous êtes pareils à des vaisseaux égarés dans la nuit. Pour que les esprits qui veulent vous aider puissent vous trouver, il faut lancer dans la nuit des signaux lumineux. Ces signaux, c'est la lumière que l'homme projette autour de lui afin que les esprits sublimes puissent le trouver au milieu des ténèbres. Il est dit : «Priez», c'est-à-dire envoyez vers le Ciel des courants de lumière. Le monde invisible n'aime pas s'occuper de ce qui est éteint, et si vous voulez attirer son attention, allumez vos lampes.

Exercice collectif: le soleil qui éclaire le monde

Concentrez-vous et imaginez que vous êtes entourés d'une lumière éclatante, et que cette lumière rayonne d'un tel éclat que notre réunion forme un immense soleil qui éclaire le monde entier. Chacun doit se sentir lui-même lumineux comme un soleil qui palpète, projette ses rayons et s'unit aux autres soleils pour former un soleil unique.

Placez cette lumière dans votre cœur, dans votre tête, contemplez-en les rayons multicolores. Rayonnez, tous unis, pour le monde entier et oubliez tout autre question pendant la durée de cet exercice.

La lumière, image de Dieu

Il faut imaginer une lumière éblouissante, dans laquelle tout vibre, tout palpète, comme fondu dans un

océan infini : les soleils, les Anges, les Archanges... Cette lumière au sein de laquelle se fondent toutes les formes est la véritable image de Dieu.

XV

L'aura*

* Voir tome VI: «L'aura» et tome XXX: chapitre V, 3^e partie.

Tous les êtres vivants : les humains, les animaux, les plantes et même les pierres émettent des particules, produisent des émanations, et ce sont ces particules et ces émanations que l'on appelle l'aura.

Pour l'homme, l'aura est une combinaison de toutes les émanations de ses différents corps : physique, éthérique, astral, mental, causal, bouddhique, atmique ; chaque corps apportant par ses émanations des nuances particulières. L'aura est donc une synthèse très vaste des différentes tendances, qualités et vertus de l'homme. Chez certains, l'aura est très étendue, très vaste, elle a des vibrations intenses et des couleurs splendides ; chez d'autres, au contraire, elle est toute petite, terne et brouillée.

L'aura comme instrument de protection

Une aura en bon état est la meilleure protection. Les bouleversements qui se produisent sur la terre ne peuvent nous atteindre si nous avons une aura pure, lumineuse et puissante, car elle est comme une barrière qui

s'oppose aux mauvais courants et aux troubles de toutes sortes. Entouré d'une telle aura, le disciple est comme dans une forteresse, et lorsqu'autour de lui tous sont agités, troublés, démagnétisés, il garde encore son amour et son courage parce qu'il se sent habité par une lumière intérieure grâce à laquelle il peut aussi aider les autres.

Les couleurs de l'aura comme points de référence

Vous voulez être capable de distinguer partout le vrai du faux : vous avez besoin d'un point de référence, d'un échantillon pour reconnaître la vérité ; cet échantillon vous ne pouvez l'avoir que si vous possédez dans votre aura la couleur bleue, la véritable couleur bleue, c'est elle qui vous guidera.

Vous recherchez la sagesse, l'intelligence, c'est grâce à la couleur jaune de votre aura que vous la trouverez, etc...

Comment travailler sur l'aura

Vous pouvez travailler sur votre aura de deux manières.

D'abord, par la volonté consciente, c'est-à-dire en imaginant que vous nagez dans les couleurs les plus pures, les plus lumineuses. Et pour avoir une idée exacte des 7 couleurs vous devez vous servir d'un prisme, car seules les couleurs qui résultent de la décomposition de la lumière blanche par le prisme sont les couleurs véritables. Les couleurs que vous voyez dans la nature sur les fleurs, les oiseaux, les cristaux ne sont que des nuances qui s'approchent plus ou moins de ces couleurs vérita-

bles. Ce n'est qu'avec le prisme que vous verrez ce que sont le véritable rouge, le véritable jaune, les véritables vert, bleu, violet...

Vous pouvez faire un exercice en vous imaginant que les couleurs sortent de vous et se propagent dans l'espace. Vous êtes au centre d'une sphère et de là vous envoyez votre amour dans tout l'univers comme des projections de couleurs et de lumière.

La deuxième méthode consiste à travailler sur les vertus : la pureté, l'indulgence, la générosité, la bonté, l'espérance, la foi, l'humilité, la justice, le désintéressement. Cette deuxième méthode est plus sûre. Vous travaillez sur les vertus et ce sont ces vertus qui forment votre aura. Par l'amour vous la vivifiez, par la sagesse vous la rendez plus lumineuse, par la force de votre caractère vous la rendez plus puissante, par une vie pure vous la rendez limpide et claire. Les qualités que vous donnez à votre aura dépendent des vertus que vous arrivez à développer.

Evidemment si vous pouvez réunir ces deux méthodes, c'est encore mieux. Car, supposons que vous vous concentrez tous les jours sur l'aura, mais qu'en même temps vous vivez une vie tout à fait ordinaire sans chercher à développer les vertus, vous construisez d'un côté, mais vous démolissez de l'autre. C'est pourquoi il faut joindre les deux méthodes : vivre une vie honnête, pure et pleine d'amour, et en même temps travailler consciemment sur l'aura. Au fur et à mesure de son développement, cette aura vous permettra de communier avec toutes les régions de l'espace.

XVI

Le corps de la gloire*

* Voir la conférence «Le corps de la résurrection» (tome IX) et «La paix» (tome V).

Il est mentionné dans le Nouveau Testament que nous possédons un corps incorruptible, un corps de pure lumière, le corps de la gloire. Dans le passé lointain, nous pouvions grâce à lui voyager dans l'espace pour tout voir et tout connaître. Mais parce qu'en descendant dans les régions très denses de la matière nous avons négligé ce corps, il est maintenant privé de tout moyen de manifestation. Nous devons donc nous occuper de lui et le nourrir pour qu'il se développe à nouveau et reprenne sa fonction première, car c'est dans ce corps-là que nous vivrons éternellement, et c'est grâce à lui que nous regagnerons tous les pouvoirs que nous possédions dans le passé : les animaux nous obéiront, les esprits nous serviront... Toutes les forces sont à la disposition de celui qui est arrivé à développer son corps de la gloire, parce que c'est dans le corps de la gloire, et non dans le corps physique, que Dieu vient habiter.

Comment développer notre corps de la gloire

Que fait-on d'une graine ? On la plante, on s'occupe d'elle, on l'arrose, et elle grandit, elle devient un arbre,

c'est-à-dire un corps épanoui, vigoureux. Mais ce corps était déjà là en puissance dans la graine avec toutes les possibilités de développements futurs. Tout est contenu dans la graine : sa taille, sa beauté, les fruits de l'arbre, mais il faut la nourrir, l'arroser, sinon elle meurt.

Le corps de la gloire est là en nous sous la forme d'une graine, d'un germe, et le travail du disciple consiste justement à l'arroser, le chauffer, l'alimenter. C'est pourquoi, lorsque vous avez des moments de vie spirituelle très intense, quand vous écoutez de la musique, quand vous êtes bouleversé par un spectacle d'une grande beauté, à ce moment-là vous nourrissez votre corps de la gloire, vous le renforcez. Ces sentiments d'amour et d'émerveillement, ces émotions sont des particules grâce auxquelles vous le nourrissez exactement comme la femme enceinte nourrit son enfant avec son sang, ses pensées, ses sentiments.

Vous ne pouvez nourrir votre corps de la gloire qu'avec les éléments les plus purs et les plus lumineux ; c'est pourquoi vous devez être attentif à faire des triages dans vos pensées et vos sentiments et quand il arrive des moments difficiles où vous êtes troublé, où vous ressentez la haine, la jalousie, le désir de vengeance, souvenez-vous tout de suite que vous allez ralentir la formation de ce corps de la gloire, et changez votre état.

Le corps de la gloire ne peut être formé que du meilleur de nous-même. Si nous le nourrissons longtemps de notre chair, de notre sang, de notre fluide, de notre vie, il devient lumineux, rayonnant, puissant, immortel, parce qu'il est formé de matériaux inaltérables, éternels, et il fait des merveilles, en nous-même d'abord, et ensuite en dehors de nous.

Vous direz : « Mais comment attirer ces matériaux ? » Par la loi d'affinité. Chacun de nos sentiments, de nos désirs, de nos pensées, a la propriété d'attirer de l'espace la matière qui lui correspond. Ainsi, de bonnes pensées, de bons sentiments et de bons désirs soutenus par une volonté ferme attirent des particules d'une matière pure, éternelle, incorruptible. Si le disciple travaille chaque jour à attirer cette matière, elle entre et s'installe dans tout son organisme, elle y trouve sa place et en même temps chasse toutes les vieilles particules poussiéreuses, ternes, moisies, jusqu'au renouvellement complet du corps physique, du corps éthérique, du corps astral et du corps mental.

D'autre part, à chaque particule de matière est aussi liée une force, et plus une matière est pure, plus elle vibre et attire des forces correspondant à sa pureté. Donc, lorsque vous remplacez dans votre organisme des particules déjà vieilles par de nouvelles, plus pures, captées dans les régions célestes, vous attirez aussi en vous des courants et des forces qui viennent des hauteurs. Ainsi chaque fois que vous vous élevez jusqu'au monde divin pour le contempler sous toutes ses formes de lumière, de beauté, de musique, d'harmonie, vous recueillez des particules nouvelles, et puisque chacune est vivante elle ne vient pas seule, elle amène avec elle les forces, les énergies et les esprits qui lui correspondent.

Vous devez donc arriver à vous dépasser, à vous surpasser, pour attirer les particules les plus pures, les plus lumineuses de l'océan éthérique et les souder à votre corps de la gloire. Vous pouvez attirer ces particules dès aujourd'hui, tout d'abord en petite quantité, puis de plus en plus chaque jour. Et c'est ce que vous faites le matin

en allant au lever du soleil : vous vous éloignez de la terre, vous vous liez au Ciel, au soleil, pour prendre quelques particules très lumineuses que vous ajoutez à votre corps de la gloire.

XVII

Quelques formules et prières

Formule pour le conducteur

«Seigneur, protège-nous de nous-mêmes
et de tous ceux qui nous entourent.
Garde-nous dans la lumière,
Envoie-nous un ange pour nous conduire.»

*

Formule pour arrêter le sang

«Par le sang d'Adam est venue la mort,
Par le sang du Christ est venue la vie,
Sang, arrête-toi!» *(3 fois)*

*

«Seigneur, ne me donne pas trop
pour que je ne T'oublie pas,
et ne me prive pas trop
pour que je ne me révolte pas!»

*

«Mon Dieu, Tu peux disposer de moi
selon Ta volonté
pour la gloire et le succès de Ton Royaume.
Tout ce qui est à moi T'appartient,
J'accomplirai Ta volonté.
Mon Dieu, je suis Ton serviteur.»

*

«Le cœur pur comme le cristal,
L'intellect lumineux comme le soleil,
L'âme vaste comme l'univers,
L'esprit puissant comme Dieu et uni à Dieu.»

*

«Seigneur, j'aime Ta Sagesse,
J'ai foi dans Ton Amour, (3 fois)
J'espère en Ta Puissance.»

*

Formules du Maître Peter Deunov

*Niama lubov kato bojiata lubov,
Samo bojiata lubov é lubov.*

Il n'y a pas d'amour comme l'amour de Dieu ;
Seul l'amour de Dieu est amour.

*Niama mâdrost kato bojiata mâdrost,
Samo bojiata mâdrost é mâdrost.*

Il n'y a pas de sagesse comme la sagesse de Dieu ;
Seule la sagesse de Dieu est sagesse.

*Niama istina kato bojiata istina,
Samo bojiata istina é istina.*

Il n'y a pas de vérité comme la vérité de Dieu ;
Seule la vérité de Dieu est vérité.

*Niama pravda kato bojiata pravda,
Samo bojiata pravda é pravda.*

Il n'y a pas de justice comme la justice de Dieu ;
Seule la justice de Dieu est justice.

*Niama dobrodétel kato Christovata dobrodétel,
Samo Christovata dobrodétel é dobrodétel.*

Il n'y a pas de vertu comme la vertu du Christ ;
Seule la vertu du Christ est vertu.

*Niama slava kato Christovata slava,
Samo Christovata slava é slava.*

Il n'y a pas de gloire comme la gloire du Christ ;
Seule la gloire du Christ est gloire.

*Niama sila kato silata na douha,
Samo silata na douha é sila bojia.*

Il n'y a pas de force comme la force de l'esprit ;
Seule la force de l'esprit est force de Dieu.

Formule de consécration

Vous faites brûler de l'encens et vous dites:

«Par la Toute-Puissance illimitée du grand Nom de Dieu, IOD HE VAU HE, et par la Toute-Puissance de la Mère Divine et du Verbe Magique, que toutes les entités impures et malfaisantes soient bannies et chassées de ce lieu (ou de cet objet).

Je vous consacre ce lieu (ou cet objet), O Seigneur Dieu, Notre Père, O Mère Divine, O Christ, O Saint-Esprit, pour votre honneur, pour votre gloire, pour la lumière, et qu'aucune force contraire ne puisse s'en emparer.»

Amen. Ainsi soit-il!

*

«Mon Dieu, éclaire-moi! Que chaque chose m'apparaisse telle que Tu l'as créée! Eclaire mon chemin!»

*

«Seigneur, fais que je disparaisse dans Ton éternité et Ton immensité et qu'à ma place, Tu viennes habiter et Te manifester :

comme sagesse à travers mon intelligence,

comme amour à travers mon cœur,

comme puissance à travers ma volonté.

Afin que Ton Royaume et Ta Justice s'installent sur la terre.»

Prière pour l'harmonie

Vous devez tout d'abord vous harmoniser avec le Seigneur, le Principe créateur, la Cause première. Vous lui direz: «Mon Dieu, jusqu'à ce jour, je n'étais ni sage ni instruit, mais je vois mes fautes et je suis prêt à me corriger, je demande Ton pardon. Désormais, je veux être en harmonie avec Toi. Envoie-moi Ta lumière afin que je ne transgresse plus Tes lois. Permets-moi de Te contempler. Je T'obéirai, je ferai Ta volonté.»

Vous vous adressez ensuite aux Anges et aux Archanges: «Souvent vous êtes venus m'apporter des messages de la part du Créateur pour m'avertir ou m'éclairer, mais je me trouvais alors dans le tumulte des passions et je n'ai pas entendu votre voix... Je vous prie de continuer à m'envoyer la lumière car je veux vous obéir. Je sais que vous êtes les plus grands serviteurs de Dieu, je vous respecte et je vous aime.»

Puis vous vous adressez aux Maîtres, aux bienfaiteurs de l'humanité, à tous ceux qui se sont sacrifiés jusqu'au bout pour la Cause divine: «Maîtres, je ne vous ai pas écoutés, car je croyais que seule comptait la science humaine. Je vois maintenant que ce que vous avez compris et découvert était la vérité, l'essentiel; je veux vous aider et vous servir. Envoyez-moi votre savoir et votre connaissance.»

Vous vous harmoniserez ensuite avec toute l'humanité. Vous parlerez ainsi: «Mes chers frères et sœurs, que la paix et l'harmonie règnent entre nous! Oublions nos faiblesses et nos imperfections, oublions le mal que nous avons pu nous faire, et travaillons ensemble dans le

champ du Seigneur afin de transformer la terre en un jardin de Paradis où nous vivrons tous en frères.»

Vous parlerez aux animaux: «Vous qui, au début de la création, viviez avec nous dans l'harmonie et dans la paix, nous devons vous aider puisque c'est par notre faute que vous êtes devenus cruels ou que vos conditions de vie sont difficiles. Je vous envoie la lumière afin que vous avanciez rapidement sur le chemin de l'évolution.»

Vous parlerez aussi aux plantes: «O vous, plantes, arbres et fleurs tellement charmants qui acceptez de rester dans l'immobilité et de supporter toutes les intempéries, quel exemple vous êtes pour nous ! Je vous remercie pour la nourriture, la beauté et le parfum des fleurs. Je vous envoie mes meilleures pensées, je veux être en harmonie avec vous. Donnez-moi votre fraîcheur et votre pureté et, de mon côté, je vous donnerai mon amour.»

Vous parlerez aux pierres: «Vous qui êtes le soutien de l'humanité, le sol sur lequel nous marchons, vous qui depuis des milliers d'années donnez un exemple de stabilité, et qui nous permettez de vous utiliser pour bâtir nos maisons et quantité de constructions merveilleuses, donnez-nous votre force ; en échange nous vous donnerons la nôtre afin qu'un jour, dans l'avenir, vous puissiez vous éveiller... Que l'harmonie règne désormais entre nous !»

Fermez les yeux, et répétez à tout l'univers: «Je vous aime, je vous aime, je vous aime, je suis en harmonie avec vous !»

«Seigneur Dieu tout-puissant,
Créateur du Ciel et de la Terre,
Maître de l'Univers,
Source de la vie éternelle,
Lumière éblouissante du monde,
Amour et plénitude,

Nous Te prions de tout notre cœur, de toute notre âme, de tout notre esprit, d'exaucer notre prière, d'envoyer Ton Esprit d'Amour, de Sagesse et de Vérité afin qu'il s'installe définitivement dans notre Guide et Instructeur pour qu'il puisse réaliser Tes projets, qui sont Ton Royaume et Ta Justice sur la terre et l'Age d'Or parmi les humains.

Et que nous puissions participer pleinement à ce travail grandiose de Te faire connaître comme Amour, comme Beauté, comme Splendeur dans le monde entier.»

Amen, ainsi soit-il!

Appendice

Les exercices de gymnastique

Extraits de la conférence du 19 juillet 1979

Combien de méthodes je vous ai déjà indiquées dans mes conférences ! Pour toutes les circonstances de la vie je vous ai donné des exercices, des mouvements à faire, des formules à prononcer afin de transformer vos états négatifs, de vous apaiser, vous harmoniser, vous lier aux entités célestes. Malheureusement, la majorité des humains, qui ne connaissent pas ces méthodes, vivent, pensent et agissent toujours de façon mécanique, inconsciente, c'est pourquoi rien de ce qu'ils font ne produit de grands résultats ; leurs paroles, leurs gestes ne sont liés à aucune pensée, à aucun but, et restent inefficaces.

Pour vous montrer combien ce que je vous dis est vrai, je vais projeter une nouvelle lumière sur les exercices de gymnastique que nous faisons chaque matin. En apparence ce sont des exercices insignifiants parce qu'ils sont faciles à faire et qu'ils durent à peine quelques minutes. Ce ne sont pas des mouvements à exécuter pendant des heures sous prétexte de développer la musculature. Non, il y a des choses beaucoup plus importantes à développer que les muscles, car même la force physique

ne dépend pas exclusivement des muscles, ce sont des constatations que vous avez pu faire sur vous-même.

Certains jours, du matin au soir vous marchez, vous courez, vous soulevez des fardeaux, vous les transportez, et vous ne comprenez pas d'où vous vient toute cette énergie. Et d'autres jours le moindre geste vous coûte, vous vous traînez. Que se passe-t-il? Eh bien, c'est que cette énergie, ce courant électrique, cet influx qui doit passer du cerveau aux muscles, manque, et les muscles restent mous. Cette énergie vient du système nerveux qu'il faut donc savoir protéger et renforcer.

C'est justement ce que nous faisons avec nos exercices de gymnastique : ils touchent certains centres dans le système nerveux, ils les alimentent, les renforcent, les harmonisent, et nous devenons capables d'exécuter des travaux formidables.

Dans la Science initiatique, il existe une règle importante d'après laquelle chacune de nos activités doit toucher les trois mondes : le monde physique, le monde du sentiment, le monde de la pensée. Vous faites ces exercices de gymnastique depuis des années, et si vous n'avez obtenu presque aucun résultat, c'est parce que vous ne savez pas travailler dans les trois mondes afin de produire quelque chose de puissant non seulement pour vous mais pour toute la Fraternité et pour le monde entier. Encore une fois, je vais vous montrer comment la parole – prononcée ou non – devient puissante quand elle est liée à un geste, à un sentiment, à une pensée, à une intention, à une volonté.

Premier exercice: vous élevez les bras au-dessus de la tête, puis vous les abaissez tout le long du corps jusqu'aux pieds et vous dites : «*Que toutes les bénédictions du Ciel se déversent sur moi et sur la Fraternité, pour la gloire de Dieu*» (6 fois). Vous n'appellez pas les bénédictions du Ciel seulement sur vous, mais aussi sur la Fraternité, et c'est ainsi que vous l'aidez. Si vous ne faites les choses que pour vous-même, c'est toujours petit, rien du tout. Pourquoi toujours seulement pour soi-même? Pourquoi être tellement économe, tellement avare, et ne jamais savoir prononcer quelques mots bénéfiques pour les autres? On ne sait pas travailler avec les forces divines, c'est pourquoi on se heurte éternellement aux mêmes difficultés. Il faut mobiliser toutes les forces et les puissances que Dieu nous a données : la parole, la pensée, le geste... et les mettre au travail pour le bien du monde entier.

Deuxième exercice: vous faites remonter vos mains depuis les pieds jusqu'à la tête et vous prononcez : «*Que toutes mes cellules soient magnétisées, vivifiées et ressuscitées, pour la gloire de Dieu*» (6 fois). Et toutes vos cellules sont réveillées, rajeunies.

Troisième exercice: vous projetez tantôt le bras droit, tantôt le bras gauche vers l'avant comme si vous nagez, et vous dites : «*Que je puisse nager dans l'océan de la lumière cosmique, pour la gloire de Dieu*» (6 fois). Oui, toujours pour la gloire de Dieu, pour rien d'autre. Votre désir est noté en haut par ceux qui vous observent, et ils disent : «Ah! voilà un ouvrier du Ciel!»

Quatrième exercice: vous projetez vos deux bras à l'horizontale d'un côté, puis de l'autre, comme si vous fauchiez et vous dites: «*Que tous les liens diaboliques soient coupés, rompus, pour la gloire de Dieu*» (6 fois). Les humains ne pensent jamais qu'ils sont liés à l'enfer par des liens invisibles. Ils ne le voient pas, et ils mangent, ils boivent, ils s'amuse, ils trafiquent. Mais ils sont déjà liés, ligotés, ils traînent des ficelles (des pelotes entières!) et ils s'imaginent être libres, ils se prennent pour quelque chose de formidable! Il faut couper ces liens, il faut se libérer pour la gloire de Dieu, toujours pour la gloire de Dieu.

Cinquième exercice: «*Que l'équilibre s'installe en moi, pour la gloire de Dieu*» (6 fois). Et si à ce moment-là vous pensez à autre chose, vous allez tomber. Pour tenir en équilibre, il faut être entièrement concentré sur un point, sur une pensée, qu'il n'y ait rien d'autre, là, qui vienne vous distraire. Le centre de l'équilibre se trouve dans les oreilles qui sont le symbole de la sagesse. Il faut être très raisonnable pour garder l'équilibre; si on ne vit pas raisonnablement, et si on transgresse les lois, on fait toujours basculer quelque chose.

Sixième exercice: vous posez un genou à terre, vous ramenez les mains vers le visage, puis vous les écartez et vous prononcez les paroles: «*Que tous les ennemis de la Fraternité Blanche Universelle soient éloignés, chassés, rejetés... (vous pouvez choisir le mot qui vous convient) pour la gloire de Dieu*» (6 fois). Les ennemis de la Fraternité Blanche Universelle ne sont pas des hommes et des femmes, ce sont des esprits ténébreux qui entrent en eux

pour se manifester et détruire le travail divin. On a donc le droit de les chasser, on a même le droit pour certains de dire : « Qu'ils soient pulvérisés, qu'ils soient foudroyés, anéantis ! » Pourquoi n'aurait-on pas le droit ? Et eux, alors, ils ont le droit de nuire à la lumière ?

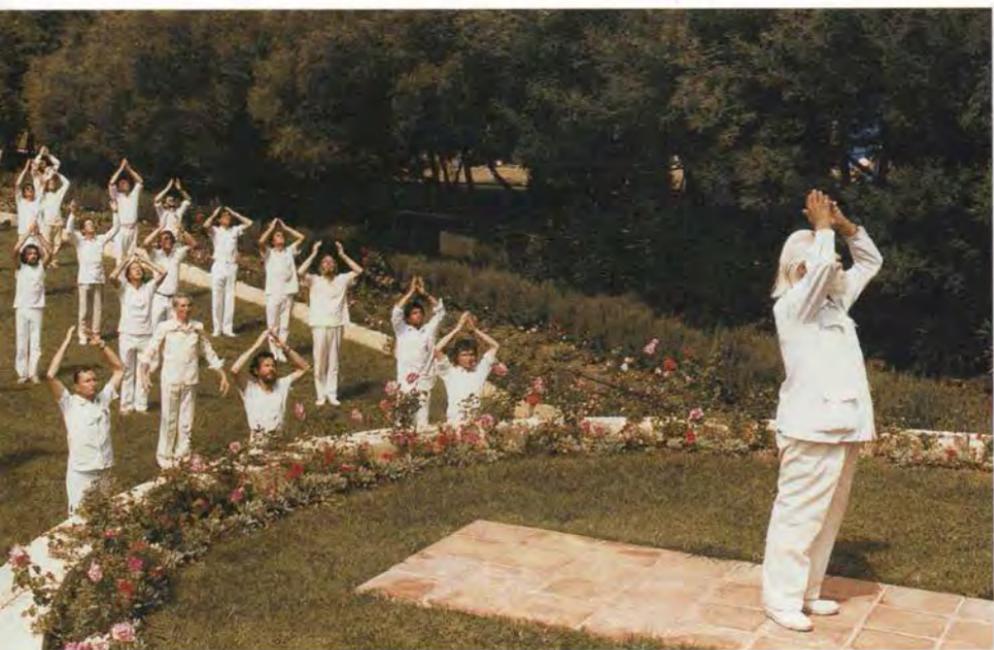
Septième exercice : vous jetez les bras en avant, puis vous vous renversez en arrière, et vous dites : « *Que la souplesse s'installe dans mes organes et mes cellules, pour la gloire de Dieu* » (6 fois). Vous devez essayer de vous pencher très en arrière, sans tomber....

Enfin, le **huitième exercice :** de nouveau vous dites : « *Que toutes les bénédictions du Ciel se déversent sur moi et sur la Fraternité, pour la gloire de Dieu* » (6 fois).

Ces exercices vous permettent de développer la volonté, et ensuite, grâce à la volonté, plus rien ne vous résistera, vous allez triompher de tout. Mais sans exercices, vous n'aurez jamais de volonté. Les connaissances, on peut vous les donner, les émotions aussi, les richesses aussi ; mais la volonté, personne ne peut vous la donner, c'est vous qui devez la développer. Voilà pourquoi dans l'Initiation on demande d'abord au disciple d'exercer sa volonté par une discipline, des exercices. Bien sûr, c'est difficile, mais c'est ce qu'il y a de plus efficace. Parce qu'avec la volonté, vous travaillez, vous insistez, et à la fin vous obtenez tout ce que vous désirez : vous pouvez devenir intelligents, beaux, bien portants, puissants. Mais sans la volonté, quoi que vous possédiez vous ne pouvez rien obtenir de plus, et vous pouvez même perdre ce que vous avez.







Description des Exercices

Remarques générales :

- Les exercices se font sur un rythme lent, souple et continu.
- Tous les exercices ont la même position de départ : station droite, pieds joints, bras le long du corps.
- A chaque mouvement répéter mentalement la formule correspondant à chaque exercice.



EXERCICE 1

«Que toutes les bénédictions du Ciel se déversent sur moi et sur la Fraternité, pour la gloire de Dieu.»

1 – Elever lentement les bras à la verticale, les paumes des mains tournées vers le haut, seules les extrémités des doigts entrent en contact.



2 – Un peu avant que les mains se rejoignent, reculer le pied droit. Faire descendre les mains de chaque côté de la tête...



3 – ... puis le long du côté gauche du corps.



4 – Avec une légère flexion des jambes et une flexion avant de la taille...

5 – les mains glissent jusqu'au sol.



6 – 7 – Se redresser lentement tout en ramenant les bras à la verticale.



8 – Un peu avant que les extrémités des doigts se touchent, reculer le pied gauche, ensuite les mains glissent de chaque côté de la tête...





9 – ...et le long du côté droit du corps.



10 – Fléchir légèrement les jambes en pliant la taille et faire glisser les mains jusqu'au sol.



11 – Se redresser lentement en ramenant les bras à la verticale...



12 – Un peu avant que les doigts entrent en contact, reculer le pied droit et à nouveau faire descendre les mains de chaque côté du visage et le long du côté gauche du corps...

13 – Fléchir légèrement les jambes en pliant la taille en avant et faire glisser les mains jusqu'au sol.



14 – Se redresser en ramenant les bras à la verticale. Un peu avant que les mains se touchent, avancer le pied droit puis continuer le mouvement. Le refaire :

- en avançant le pied gauche,
- en avançant le pied droit.



15 – Une fois le dernier mouvement terminé, les bras sont à la verticale. Ramener alors le pied gauche à côté du pied droit et redescendre les bras le long du corps.





EXERCICE 2

«Que toutes mes cellules soient magnétisées, vivifiées et ressuscitées, pour la gloire de Dieu.»

1 – Elever lentement les bras à la verticale, les paumes des mains tournées vers le haut.



2 – Au moment où les mains se rejoignent, reculer le pied droit, tourner les paumes vers l'avant puis écarter légèrement les bras...



3 – S'incliner en avant en amenant les mains au niveau de la cheville gauche.



4 – Se redresser lentement en faisant remonter les mains...

5 – ... le long de la jambe gauche...



6 – ... puis du côté gauche du corps...



7 – ... Au niveau de la poitrine, retourner les mains vers le haut, paumes face à face et les faire remonter de chaque côté du visage...



8 – ... pour les réunir au-dessus de la tête, les extrémités des doigts touchant le sommet du crâne.





9 – Monter les bras à la verticale en retournant progressivement les paumes vers l'avant et reculer le pied gauche.



10 – S'incliner en avant en plaçant les mains au niveau de la cheville droite...



11 – ... remonter les mains...



12 – ... le long de la jambe droite...

13 – ... puis du côté droit du corps au niveau de la poitrine, retourner les mains vers le haut paumes face à face et les faire remonter de chaque côté du visage...



14 – ... pour les réunir au-dessus de la tête, les extrémités des doigts touchant le sommet du crâne. Au moment où les bras sont à la verticale, reculer le pied droit.



15 – S'incliner en avant en plaçant les mains au niveau de la cheville gauche.



16 – Remonter les mains...





17 – ...le long de la jambe gauche...



18 – ...puis du côté gauche du corps au niveau de la poitrine, retourner les mains vers le haut, paumes face à face et les faire remonter de chaque côté du visage...



19 – ...pour les réunir au-dessus de la tête, les extrémités des doigts touchant le sommet du crâne. Au moment où les bras sont à la verticale, continuer le mouvement :

- en avançant le pied droit,
- en avançant le pied gauche,
- en avançant le pied droit.



20 – A la fin du 6^e mouvement ramener la jambe gauche à hauteur de la droite et redescendre les bras le long du corps.

EXERCICE 3

«Que je puisse nager dans l'océan de la lumière cosmique, pour la gloire de Dieu.»

1 – Amener le bras droit à l'horizontale en avant, puis le redescendre et lui faire décrire un cercle d'arrière en avant.



2 – Au moment où le bras passe à la verticale, reculer le pied gauche, puis incliner lentement la taille vers l'avant en abaissant la main jusqu'au pied droit.



3 – Se redresser.



4 – Faire le même mouvement (1) avec le bras gauche.





5 – Au moment où le bras gauche passe à la verticale, reculer le pied droit.



6 – Incliner le torse vers l'avant en abaissant la main jusqu'au pied gauche.



7 – Se redresser.



8 – Amener le bras droit à l'horizontale en avant, puis le redescendre et lui faire décrire un cercle d'arrière en avant.

9 – Quand le bras arrive à la verticale, reculer le pied gauche...



10 – ... puis incliner lentement la taille vers l'avant en abaissant la main jusqu'au pied droit,



11 – se redresser...
puis continuer l'exercice en avançant avec :

- mouvement du bras gauche et avancée du pied gauche,
- mouvement du bras droit et avancée du pied droit,
- mouvement du bras gauche et avancée du pied gauche.



12 – Pour terminer, ramener le pied droit à côté du pied gauche.





EXERCICE 4

«Que tous les liens diaboliques soient coupés, rompus, pour la gloire de Dieu.»

1 – Lever les bras en avant jusqu'à l'horizontale, paumes tournées vers le sol.



2 – Amener le bras droit tendu horizontalement vers le prolongement de l'épaule droite, le bras gauche replié devant la poitrine...



3 – ...reculer le pied droit.
1^{er} temps : abaisser puis relever les bras jusqu'à l'horizontale.



4 – *2^e temps* : avec une flexion de la taille et des jambes, lancer les bras sur la gauche...

5 – ... tout en vous redressant,



6 – pour se retrouver dans la même position (2), mais avec le bras gauche tendu horizontalement et le bras droit replié.



7 – ... reculer le pied gauche.
1^{er} temps : abaisser puis relever les bras jusqu'à l'horizontale.



8 – *2^e temps* : lancer les bras sur la droite en fléchissant la taille et les jambes...





9 – ... tout en vous redressant,



10 – pour se retrouver dans la position, bras droit tendu horizontalement et bras gauche replié,... reculer le pied droit.



11 – *1^{er} temps* : abaisser puis relever les bras jusqu'à l'horizontale.



12 – *2^e temps* : lancer les bras sur la gauche en fléchissant la taille et les jambes...

13 – ... tout en vous redressant,



14 – pour se retrouver dans la position bras gauche tendu horizontalement et le bras droit replié.



Puis continuer l'exercice :

- en avançant le pied droit
- en avançant le pied gauche
- en avançant le pied droit

15 – Une fois le sixième mouvement terminé, ramener en même temps le pied gauche à côté du pied droit et les bras parallèlement en avant, paumes tournées vers le sol.



16 – Ecarter les bras à l'horizontale et les ramener le long du corps.





EXERCICE 5

«Que l'équilibre absolu s'installe en moi, pour la gloire de Dieu.»

1 – Elever les bras latéralement, paumes tournées vers le ciel, fléchir les coudes...



2 – ... pour amener l'extrémité des doigts sur les épaules, au niveau de l'articulation.



3 – Porter la jambe droite en arrière en pliant le genou, le pied vient s'appuyer derrière le genou de la jambe gauche.



4 – Puis lancer latéralement la jambe droite.

5 - Plier à nouveau le genou, en ramenant le pied derrière l'articulation de la jambe gauche.



6 - Lancer à nouveau la jambe.



7 - Ramener la jambe une troisième fois et remettre le pied derrière le genou gauche.



8 - Poser le pied droit en arrière.





9 – Faire une génuflexion sur le genou droit.



10 – Se redresser.



11 – Porter la jambe gauche en arrière en pliant le genou, le pied venant s'appuyer derrière le genou de la jambe droite.



12 – Lancer latéralement la jambe gauche.

13 – la ramener en arrière en pliant le genou, le pied gauche revenant s'appuyer derrière le genou droit. Refaire ce mouvement (12 – 13) une nouvelle fois.



14 – Après avoir replié la jambe pour la troisième fois, poser le pied gauche en arrière.



15 – Faire une gèneuflexion sur la jambe gauche et se redresser.



16 – Porter la jambe droite en arrière en pliant le genou, le pied venant toujours s'appuyer derrière le genou.





17 – Lancer la jambe droite latéralement.



18 – Ramener la jambe droite en arrière.

Refaire ce mouvement (17 – 18) une nouvelle fois.



19 – Après avoir replié le genou pour la troisième fois poser le pied droit en arrière.



20 – Faire une genuflexion sur la jambe droite.

21 – Se redresser.



22 – Amener la jambe droite en avant en pliant le genou, le pied droit venant devant le genou gauche.



23 – Puis la balancer vers la droite en décrivant un arc de cercle.



24 – Ramener la jambe en la pliant devant la jambe gauche.





25 – 26 – Refaire un autre balancement en décrivant un nouvel arc de cercle.



27 – Ramener pour la troisième fois la jambe droite devant la jambe gauche, poser le pied droit en avant...



28 – ...et faire une genuflexion sur le genou gauche.

29 – Se redresser et continuer ce mouvement :

– en équilibre sur la jambe droite et balancement de la jambe gauche,

– en équilibre sur la jambe gauche et balancement de la jambe droite.



30 – Une fois le dernier mouvement exécuté, se redresser et amener le pied gauche à côté du pied droit, étendre les bras à l'oblique paumes face à face, puis les ramener le long du corps, paumes tournées vers le bas.





EXERCICE 6

«Que tous les ennemis de la Fraternité Blanche Universelle soient éloignés, chassés, rejetés... pour la gloire de Dieu.»

1 – Amener latéralement les bras à la verticale, paumes tournées vers le haut,

NOTE: Pour la compréhension de cet exercice quelques dessins sont exécutés vus de face et d'autres vus de profil ou de haut.

vu de profil

2 – puis face à face.

3 – En avançant le pied gauche, abaisser les bras en position horizontale avant...

4 – ...et faire une gèneuflexion sur le genou droit.

5 – Ramener les mains jusqu’au visage...



vu de face...

6 – ...puis, les faire glisser jusqu’au plexus solaire.



7 – Remonter les mains. Arrivé à hauteur de la poitrine, fermer les poings.



vu de profil

8 – Quand les poings arrivent au niveau des épaules, lancer vigoureusement les bras en avant en expulsant l’air des poumons. Au moment où les bras arrivent à totale extension, ouvrir les mains.

Refaire ce mouvement (de 5 jusqu’à 8) 6 fois de suite.





9 – Après le sixième mouvement on est dans la position bras tendus, genou droit au sol.



10 – Ramener les mains paumes tournées vers le visage, en inspirant,



vu de haut

11 – puis tourner les paumes vers l'avant.



12 – Ecarter horizontalement les bras en expulsant l'air des poumons.

13 – Retourner les mains, paumes en avant et ramener les bras tendus en avant. Refaire ce mouvement (de 10 à 12) 6 fois.



vu de face...

14 – Après le sixième mouvement, se redresser en gardant les bras écartés, paumes tournées vers le bas.



15 – Une fois debout, abaisser lentement les bras le long du corps.





EXERCICE 7

«Que la souplesse s'installe dans mes organes et mes cellules, pour la gloire de Dieu.»

1 – Avancer légèrement la jambe gauche.



2 – Se baisser en reculant d'un grand pas la jambe droite et en pliant la jambe gauche.



3 – Elever les bras dans le prolongement du corps puis se redresser en ramenant la jambe droite.



4 – Poser alors le pied droit légèrement en arrière du pied gauche et faites porter le poids du corps sur la jambe droite en inclinant le torse vers l'arrière.

5 – En fléchissant la jambe droite, faire une extension arrière du corps (fléchir le plus possible la colonne vertébrale) avec décontraction complète des bras.



6 – Se redresser,



7 – pour se retrouver dans la position (2). Répéter 6 fois ce mouvement (de 2 à 6).



8 – Après le sixième mouvement, ramener le pied droit près du pied gauche, bras le long du corps.





EXERCICE 8

«Que toutes les bénédictions du Ciel se déversent sur moi et sur la Fraternité, pour la gloire de Dieu.»

1 – Elever les bras latéralement jusqu'à la verticale, paumes tournées vers le haut.



2 – Puis faire descendre lentement les mains le long de la tête...



3 – ... puis du torse,



4 – ramener les bras le long du corps. Répéter 3 fois le mouvement.

TABLE DES MATIÈRES

I	Prières	
	La prière dominicale	11
	La bonne prière	12
	Le Psaume 91	13
II	Le programme de la journée	
	<i>Le matin</i>	
	Prière au réveil	17
	Se souvenir de ses rêves	17
	Comment se lever	18
	Comment se laver	18
	Boire de l'eau chaude	19
	La méditation	20
	Les exercices de respiration	21
	Les exercices de gymnastique	23
	Les repas	23
	<i>Conseils pour le cours de la journée</i>	
	Bien vivre les 24 heures présentes	24
	Se surveiller sans cesse	25
	Savoir orienter ses énergies	26
	Savoir les économiser	28
	Les rapports de l'homme et de ses cellules	28
	Comment spiritualiser toutes ses activités	30
	L'importance de l'harmonie	33
	Apprenez à remercier!	33

	<i>Le soir</i>	
	Comment se laver	34
	Préparation au sommeil	35
	Exercices et prières	38
	Orientation et position	39
	L'insomnie	39
	Le sens du sommeil pour le disciple	40
III	La nutrition	
	Importance de l'attitude	43
	Le rôle de la mastication	43
	L'alimentation des corps subtils	44
	Le corps éthérique	45
	Le corps astral	45
	Le corps mental	46
	Les corps causal, bouddhique et atmique	47
	Ne jamais manger à satiété	47
	Le sens de la bénédiction	48
IV	Le comportement	
	La puissance magique des gestes	53
	La démarche	54
	Les mains	55
	Le salut	57
	Le regard	57
	La parole	60
	Les pensées et les sentiments	63
	Réparer ses erreurs	64
V	Les problèmes du mal	
	<i>Les faiblesses et les vices</i>	
	Savoir reconnaître les signes avertisseurs	69
	L'attitude à adopter vis-à-vis de ses fautes	70
	Savoir utiliser les forces du mal	70
	La sexualité	71
	La vanité	72
	Le doute	73

La greffe spirituelle	73
La sensualité	74
La vanité	74
La colère	74
Les nouveaux clichés	78
<i>Les états négatifs</i>	
S'arrêter pour donner une autre orientation	
à ses pensées	80
Désagréger les nuages par la pensée	81
Prendre un bain	81
Fixer un terme au mal	82
La puissance de l'amour	82
La puissance de la parole	82
La puissance du chant	83
Comment lutter contre les esprits du mal	84
<i>Les difficultés</i>	
Prévoir les périodes difficiles	86
Ne pas essayer d'échapper aux difficultés	87
Accepter les épreuves et remercier le Ciel	87
D'un mal peut toujours sortir un bien	88

VI	Les méthodes de purification	
	Les bienfaits du jeûne pour la santé	93
	Le jeûne dans la vie spirituelle	94
	L'interruption du jeûne	95
	La transpiration	96
	Les quatre éléments	96
	La terre	97
	L'eau	98
	Comment prendre un bain	98
	Travail avec l'eau	100
	L'air	101
	Le feu	102
	Devant une bougie	103
	Prière aux Anges des 4 éléments	104
	S'élever pour trouver la pureté	105

VII	Les relations humaines	
	Les dettes de reconnaissance	109
	Les relations d'affection	111
	Les relations entre hommes et femmes	112
	Les relations d'hostilité	116
	L'amour comme moyen de défense	117
	Utiliser les offenses	
	comme occasion de travail spirituel	118
	Une méthode pour pardonner	118
	Deux méthodes pour aider tous les hommes	121
VIII	Les relations avec la nature	
	Prendre conscience que la nature est vivante	125
	Entraîner les esprits de la nature	
	dans un travail pour le Royaume de Dieu	127
	Notre dette vis-à-vis de la nature	129
IX	Le soleil – Les étoiles	
	Le soleil	133
	Préparation pour le lever du soleil	133
	Sur la méditation du lever du soleil	134
	Capter les éléments subtils contenus dans le soleil	137
	Regarder le soleil pour lui ressembler	138
	Le lien avec le Moi supérieur	139
	Visiter le soleil	140
	S'exposer au soleil spirituel pour faire croître	
	les germes enfouis dans notre âme	141
	Retrouver la Sainte Trinité dans le soleil	142
	Le chapelet du disciple	145
	Exercice pour développer l'aura	146
	Aimer comme le soleil	147
	Rayonner sur toute l'humanité	149
	S'adresser au soleil pour trouver la solution	
	de nos problèmes	149
	Formules à prononcer au lever du soleil	150
	Monter au-dessus des nuages	151

	Les couleurs du prisme	151
	La greffe spirituelle	153
	Exercice pour les matins où les nuages cachent le soleil	154
	Considérer chaque jour le soleil d'une façon nouvelle	155
	L'élixir de la vie immortelle	155
	Attirer le feu céleste	156
	Boire le soleil	157
	La philosophie de l'unité	157
	<i>Les étoiles</i>	
	La nuit nous apprend la relativité des choses	158
	Le langage des étoiles	158
X	Le travail de la pensée	
	La pensée permet d'extraire la quintessence	163
	Utiliser toujours la pensée pour le bien	164
	Le rôle de la musique dans le travail de la pensée	165
	La concentration	165
	Méditation, contemplation, identification	165
	La méditation	166
	La contemplation	169
	L'identification	169
	Tableau synoptique	170
	La prière	171
	Toutes les puissances sont dans la pensée	173
XI	La galvanoplastie spirituelle	
	Description de l'expérience	177
	Le travail de la mère pendant la gestation	178
	La galvanoplastie dans la vie spirituelle	180
XII	Le plexus solaire	
	Importance du plexus solaire	185
	Comment renforcer le plexus solaire	186
	Le cerveau et le plexus solaire	188
	Les pieds et le plexus solaire	189

XIII	Le centre Hara	
	Exercice	193
XIV	Les méthodes de la lumière	
	Faire de la lumière une préoccupation constante ..	197
	La lumière qui apaise et guérit	199
	La lumière qui protège	199
	La lumière qui apporte l'harmonie et l'amour	200
	Lancez vers le Ciel des signaux lumineux!	201
	Exercice collectif: le soleil qui éclaire le monde ..	201
	La lumière, image de Dieu	201
XV	L'aura	
	L'aura comme instrument de protection	205
	Les couleurs de l'aura comme points de référence	206
	Comment travailler sur l'aura	206
XVI	Le corps de la gloire	
	Comment développer notre corps de la gloire	211
XVII	Quelques formules et prières	
	Formule pour le conducteur	217
	Formule pour arrêter le sang	217
	Formules diverses	218
	Formules du Maître Peter Deunov	218
	Formule de consécration	220
	Prière pour l'harmonie	221
	Appendice	
	Les exercices de gymnastique	227
	Description et schémas des exercices	233

L'association Fraternité Blanche Universelle
a pour but l'étude et l'application de l'Enseignement
du Maître Omraam Mikhaël Aïvanhov édité et diffusé
par les Editions Prosveta

Pour tout renseignement sur l'Association, s'adresser à:
Secrétariat F.B.U.

2 rue du Belvédère de la Ronce
F - 92310 SÈVRES, FRANCE

Tel. (33) 1 45 34 08 85 – Fax (33) 1 46 23 09 26

E-mail : fbu@fbu.org – Site internet - <http://www.fbu.org>

Dépôt légal: Avril 2000 - N° d'impression: 2613 - Imprimé en France
Imprimerie Prosveta, Z.I. du Capitou B.P. 12
83601 Fréjus Cedex

Pour répondre au besoin de méthodes qui se fait tellement sentir dans la vie spirituelle, voici réunis dans ce volume un certain nombre d'exercices simples et efficaces qu'Omraam Mikhaël Aïvanhov a indiqués au cours de ses conférences. Les uns concernent certains aspects concrets de la vie quotidienne, les autres certaines activités plus purement spirituelles. Toutes ces méthodes sont issues de la tradition initiatique qui a pour préoccupation première l'avènement de ce que les Ecritures appellent « un nouveau ciel et une nouvelle terre... », c'est-à-dire un changement dans les mentalités et dans les mœurs.

« Dans le langage des Initiés, dit Omraam Mikhaël Aïvanhov, le langage des symboles éternels, un « nouveau ciel » signifie une compréhension et une philosophie nouvelles, et une « nouvelle terre », des attitudes nouvelles, des comportements nouveaux. La nouvelle terre, c'est le comportement qui changera grâce à un changement dans les idées, à une nouvelle philosophie. Toutes les méthodes que vous êtes en train d'apprendre ici, c'est la nouvelle terre. »



ISBN 2-85566-336-9

www.prosveta.com

e-mail: international@prosveta.com