

# **Pratiques**

**Mars 2010**

## **I. Pratiques pour tous les membres**

- |  |     |
|--|-----|
| 1. Rite quotidien                                | P 3 |
| 2. Rattachement à la chaîne des Chevaliers Verts | P 5 |

## **II. Degré Associé**

- |                                  |      |
|----------------------------------|------|
| 1. Pratique de l'attention       |      |
| A. A travers l'objet             | P 7  |
| B. Stop                          | P 7  |
| C. Acéphalité                    | P 8  |
| 2. Récapitulation                |      |
| A. Récapitulation de la journée  | P 10 |
| B. Récapitulation de la vie      | P 10 |
| 3. Décoller les masques          | P 12 |
| 4. Fin de l'histoire personnelle | P 14 |
| A. Méditation des cendres        | P 15 |
| B. Méditation de la cascade      | P 16 |
| C. Méditation des cendres        | P 17 |
| D. Méditation du souffle         | P 18 |
| 5. Quatre postures               | P 19 |

## **III. Degré Initié**

- |   |      |
|---|------|
| 1. Pratique saint martinienne des Dix prières | P 20 |
| 2. Prière du Cœur OMCC                        | P 23 |
| 3. Méditation du Christ                       | P 26 |
| 4. Vigiles invisibles                         | P 27 |

## **IV. Degré SI**

- |  |      |
|--|------|
| 1. Croix essénienne                      | P 33 |
| 2. Méditation de l'homme-esprit          | P    |
| 3. Rattachement à la chaîne d'Appolonius | P    |
| 4. Autres pratiques                      | P    |

# II. PRATIQUES POUR TOUS LES MEMBRES

## 1. Rite quotidien.

### A. Généralités

#### **Nature et finalité du Rite quotidien**

Ce rite est destiné à rendre grâce à Dieu et à créer un lien puissant et harmonieux entre le martiniste et l'égrégoire des Maîtres Passés.

#### **Régularité de la pratique**

Tout progrès nécessite une discipline. Par le rite et l'ascèse, l'homme du monde instaure un lien avec les plans subtils de la vie et de l'être. La consécration, le rythme et l'habitude sont les clés qui permettent au rite de prendre force et de vivifier en nous les énergies et les états de conscience nécessaires à notre progression intérieure.

#### **Rythme de travail**

Chaque jour, il nous faut consacrer un temps, pas nécessairement long mais régulier, à l'harmonisation avec notre être intérieur, avec Dieu et la Création.

C'est pourquoi vous devez pratiquer ce Rite quotidiennement tout au long de vos études martinistes, quelles que soient les circonstances de votre vie. Même (et surtout) lorsque votre mental ou les conditions extérieures essaient de vous en empêcher, vous devez accomplir ce Rite quotidien.

La pratique quotidienne donnera une force à votre être intérieur et créera en vous les conditions nécessaires à votre progression sur la voie initiatique.

Le Rite quotidien doit être effectué de préférence le matin (à défaut le soir).

### B. Déroulement du Rite quotidien

- Préparation : Expirez longuement puis faites sept respirations profondes en prenant conscience, pendant l'inspir, que la Force Christique imprègne votre être et vous régénère et, sur l'expir, que tout ce qui est négatif (scories, débilités, état malade, ignorance...) est expulsé de vous.
- Faites silence.
- Tourné vers l'est, saluez l'Orient (à la manière qui vous convient le mieux : signe de croix...).
- Allumez de l'encens et une bougie.

- Lisez le passage d'un texte inspirant de l'un des Maîtres Passés du Martinisme (à défaut, ce peut être éventuellement un texte d'une autre tradition). Ce qui importe c'est que ce texte évoque en vous un sentiment d'amour et d'harmonie pour Dieu et la Création.

- Tracez dans l'air le sceau martiniste :

- En premier, tracer un cercle dans le sens des aiguilles d'une montre,
- Puis partant de votre gauche tracer le côté du triangle descendant, se diriger vers le bas c'est-à-dire vers la pointe inférieure du triangle pour remonter ensuite au point d'origine du tracé,
- Partant du sommet du triangle ascendant, descendre vers la droite c'est-à-dire vers le côté droit de la base, tracer cette base de droite à gauche et remonter vers le point initial c'est-à-dire vers le sommet ascendant,
- Partant de ce sommet, tracer enfin la branche verticale de la croix puis, après être revenu au point central du Pentacle, tracer de gauche à droite la branche horizontale.
- Marquer quelques instants le centre.

- Prononcez ensuite l'invocation suivante :

" O Dieu Eternel et Tout-Puissant, je te supplie par Ton Fils unique, Jésus-Christ, Notre Seigneur et Maître, de daigner sanctifier par ta céleste bénédiction ton serviteur qui se tient devant toi et qui aspire à la régénération et à la réintégration dans le sein du Divin Plérôme.

(Pause).

Et vous Maîtres Vénérés qui avez connu la Lumière Secrète et avez participé à ses activités, daignez vous assembler et vous unir par l'esprit et le cœur en cet instant et en ce lieu avec moi afin que je puisse aussi participer à ses activités. Par le Christ, notre Seigneur et Maître et par Saint Jean Son serviteur. Amen ! "

- Soyez en paix avec vous-même, avec la Création et avec Dieu. Laissez la paix vous envahir.

- Restez dans cet état le temps qui convient à votre être intérieur.

- Procédez ensuite à la clôture du Rite par l'invocation suivante :

"Bénis soient ceux qui sont au-dessus de nous, ceux qui sont au-dessous de nous, ceux qui sont à gauche, ceux qui sont à droite, bénis soient ceux qui nous aiment, ceux qui nous haïssent et grâce à qui nous pouvons progresser sur le chemin de la réintégration. Merci à vous Maîtres du Passé et à vous Saintes Hiérarchies pour votre assistance. Que la Paix, que la Joie et que la Charité règnent dans le cœur de tous les êtres. Amen ! "

## 2. Rattachement à la Chaîne des Chevaliers Verts

Les modalités de rattachement à la chaîne sont les suivants : Régulièrement inscrit à l'ordre, vous recevez un sceau personnel et un sceau annuel. Les deux sceaux mis en rapport constituent votre signature personnelle pour l'année occulte en cours qui commence à l'équinoxe de printemps pour terminer à l'équinoxe du printemps suivant. Vous devez pour vous rattacher à la chaîne impérativement opérer selon un rituel individuel le jour même de l'équinoxe de printemps et dans la mesure du possible participer au rituel de rattachement à la chaîne de votre Loge qui se déroulera à une date la plus proche possible de l'équinoxe de printemps.

Par la suite, vous pouvez utiliser ce sceau pour renforcer et sceller vos opérations en buvant la cendre dans l'eau en fin d'opération ou en l'offrant à la nature (océan, forêt, cascade...)

Le **sceau personnel** est calligraphié sur un papier particulier. Cet exemplaire est unique et devra être conservé précieusement.

Pour opérer, vous en utiliserez des copies :

- à l'encre rouge sur papier jaune en lune montante.
- à l'encre verte sur papier blanc en lune descendante.

Le **sceau annuel** est une partie du sceau d'Hénoch. Il peut être le même pendant plusieurs années de suite. Lorsque vous aurez reçu le sceau d'Hénoch complet, vous n'utiliserez que ce dernier.

Il s'applique en dessous du sceau personnel :

- à l'encre verte en lune montante.
- à l'encre rouge en lune descendante.

Rattachement individuel à la chaîne :

Opérer le jour même de l'équinoxe de printemps, au lever du soleil. A défaut lors des trois Pleines Lunes suivantes.

Rituel individuel :

Matériel : Une coupe d'eau pure. Une bougie rouge et une bougie verte. Un encensoir avec un peu d'encens allumé. Une pierre verte (cela peut être un œuf vert utilisé dans une autre opération) de petite taille. Une coupe de terre dans laquelle brûler le sceau.

Allumer la bougie rouge puis la bougie verte.

Méditation face à l'Est.

Préparer le sceau complet (personnel + annuel) sur un papier d'environ 8 cm sur 8 maximum.

Méditation face au Nord.

Face à l'Est : Placer la pierre verte au fond de la coupe remplie d'eau, l'eau doit couvrir totalement la pierre.

Dire : Que les forces de l'eau s'unissent au pouvoir vert de la régénération de la chair et de l'esprit !

Face au Nord : Brûler le sceau dans la coupe destinée à cet effet. Attendre qu'il n'y ait plus de braises.

Face à l'Est : Verser les cendres dans l'eau

Dire : Que les forces du feu s'unissent aux forces de l'eau par le pouvoir vert de la régénération de la chair et de l'esprit !

Présenter la coupe avec l'eau dans les quatre directions de l'espace : Est, Ouest, Sud, Nord.

Dire : Que les puissances des quatre directions s'unissent aux forces de l'eau, aux forces du feu par le pouvoir vert de la régénération de la chair et de l'esprit !

Face au Nord : Boire l'eau et les cendres. Rester en méditation silencieuse.

Face à l'Est, dire : Que les forces vives des quatre éléments et des quatre directions fassent naître la rose aux huit pétales au sommet de la colonne du pouvoir vert. Que toutes nos œuvres, temporelles et intemporelles portent le sceau du Divin Bien, du Divin Beau, du Divin Vrai ! Que l'Esprit du Chevalier Vert m'assiste en tous mes œuvres, en tous mes actes, paroles et pensées !

Eteindre la bougie verte puis la bougie rouge.

Ne pas prendre de nourriture pendant vingt-quatre heures (sauf indication médicale contraire).

## **II. DEGRE ASSOCIE**

Pratiquez chaque jour un exercice jusqu'à ce que cela soit pour vous une évidence.

### **1. Pratique de l'attention**

#### **A. A travers l'objet**

Certaines personnes peuvent avoir besoin d'un support concret pour méditer et ainsi fixer plus facilement leur concentration.

Tout objet peut alors devenir support de la méditation c'est-à-dire support permettant l'accès à la partie la plus profonde de notre être.

##### Pratique

Prenez un objet quel qu'il soit (caillou, casserole, arbre, statue...). Tant que la pratique n'est pas installée prenez toujours le même objet. La pratique s'installant vous pourrez alors utiliser n'importe quel objet puis vous passer de tout objet.

Dirigez votre regard vers l'objet naturellement, intensément.

Dès que votre esprit s'égaré revenez à l'objet.

Ne cherchez pas à établir la présence d'une conscience particulière, à créer un état de méditation particulier. Cela se fera automatiquement si cela doit se faire. Pratiquez l'observation de l'objet sans autre but que voir l'objet.

#### **B. STOP**

Rien de ce qui est du domaine de la Quête ne relève du mental : philosopher sur la Quête, les symboles, les pratiques n'apporte rien et rien n'est possible tant que le mental occupe tout l'être. Le seul, l'unique, l'irréremédiable geste consiste à stopper le mental, dès lors plus d'ego, plus de séparation entre soi et l'absolu.

Le premier pas dans la Quête est le silence, l'intervalle. Le premier geste est donc de mettre fin au dialogue intérieur. C'est seulement dans l'intensité du silence, dans la spatialité de l'Intervalle que peut se manifester quelque chose qui n'est pas le mental (tout en le traversant).

Toutes les traditions ont mis au point des pratiques pour permettre au cherchant de basculer dans ce non-geste, ce non-concept : des mouvements physiques, la saturation du mental par une concentration intense sur les textes traditionnels ou sur des symboles...

La pratique la plus simple consiste dans la pratique du Stop. On la retrouve chez Gurdjieff, dans le Tantra...

Cette pratique permet de découvrir le silence au sein même de l'activité.

### Pratique

Il y a en fait deux "niveaux" (deux sens), deux manières de pratiquer :

- Arrêtez soudain ce que vous êtes en train de faire ou de penser et ressentez ce que votre automate, votre être-machine vous apprend sur vous, sur votre énergie... La durée du "stop" peut être courte (pour percevoir ce qui était en cours et dont vous n'étiez pas ou peu conscient) ou longue afin de passer outre la réaction physique, émotionnelle qui ne va pas manquer de se produire à un moment.(Gurdjieff).

- " Au moment précis où tu as l'impulsion de faire quelque chose, arrête-toi. Alors n'étant plus dans l'élan qui précède ni dans celui qui suit, la réalisation s'épanouit avec intensité." (Vijnanabhaïrava Tantra).

## **C. Acéphalité**

En orient comme en occident nous pouvons voir des représentations de saints qui n'ont plus de tête. Du point de vue essentiel il ne s'agit pas de raconter l'histoire d'une personne qui s'est fait décapiter ni d'un symbole indiquant la fin de l'attachement aux choses de ce monde il s'agit de suggérer une expérience réelle, celle de l'acéphalité.

Les exercices suivant extraits pour partie de l'œuvre de Douglas Harding et du spectacle de Michel Langinieux sont utiles pour changer notre regard et s'éveiller à une perception directe de la réalité :

- **"Nous avons la tête en bas"**. Nous avons réellement, physiquement la tête en bas : nous vivons dans un monde de convention qui nous fait croire que nous avons la tête en haut sur nos épaules mais si nous observons bien ce que nous voyons sans interpréter avec le mental, dans notre champ de perception, les autres ont la tête en haut alors que nous si nous regardons notre corps nous voyons les pieds en haut puis en descendant le ventre, puis la poitrine.
- **"Nous n'avons qu'un œil"** : en utilisant vos deux mains pouces et index comme si vous regardiez dans des jumelles ou avec une feuille de papier dans laquelle on aura au préalable découpé la forme d'un visage faites l'expérience suivante : à travers cet objet tendu à bout de bras vous voyez le monde, le décor et le cadre. Plus nous approchons notre instrument plus nous voyons large. Prenons conscience de cet espace, sentons-le. Approchons le cadre jusqu'à ce que le cadre disparaisse de notre vue, l'espace devient illimité. Avons-nous encore deux yeux ? Nous n'avons pas deux globes oculaires solides et humides, nous avons une vision, nous avons La Vision.



- **"Nous sommes le point zéro"**. Jeu de l'appareil photo : faisons un petit trou dans un papier et observons une personne : à 5 mètres nous voyons un corps, à 1 mètre nous voyons un buste, à 50 cm un visage, à 3 centimètres un détail du visage, à 1 centimètre c'est flou, à zéro centimètre??? Nous percevons différemment selon l'endroit d'où nous regardons mais nous ne voyons jamais le point zéro de l'être. Si vous pointez les autres du doigt vous pointez ce que vous croyez un visage mais vous ne pointez pas le point zéro; par contre, l'autre perçoit à partir de son point zéro. L'autre et vous-même êtes le point zéro.
  
- **"Nous n'avons pas de tête"** : dans le miroir, suis-je ce que je vois ? Où est mon vrai visage ? Ce sont les autres qui nous disent que nous avons une tête, dans une glace nous voyons une image mais nous ne voyons pas notre tête, impossible de prouver que nous avons une tête car nous ne la voyons pas.
  
- **Le miroir vide**
  - Mettez votre main à hauteur des épaules en pointant votre index dirigé vers vous.
  - Voyez ce que désigne cette main. Ne réfléchissez pas. Voyez simplement.
  - Sentez cet espace libre où se reflète l'ensemble de la création. Vivez intensément cette expérience.
  
- **"Nous avons une tête cosmique"** :  
Si nous touchons ce que nous pensons être notre tête nous nous apercevons que cet espace englobe tout l'univers : dans cet espace il y a le ciel, les arbres, tous les êtres... Notre tête cosmique contient tout cela, tous les êtres sont en nous dans cet espace qui accueille toutes choses.
  
- **Contemplation du ciel et de l'espace**  
La contemplation de la spatialité du ciel conduit à la spatialité de l'esprit. Celui qui fixe l'espace y dissout son regard, fait l'expérience de la fusion avec l'objet de sa contemplation. Ces pratiques se font surtout à l'aube et au crépuscule lorsque le ciel est à la fois vibrant et pas trop lumineux. C'est l'un des moyens les plus efficaces pour atteindre l'illimité."
  - " Ferme les yeux, vois l'espace entier comme s'il était absorbé dans ta propre tête, dirige le regard vers l'intérieur et là, vois la spontanéité de ta propre nature."
  - Lorsque ton regard se dissout dans le ciel clair à l'infini, pénètre dans cette clarté qui est l'essence de ton propre esprit.
  - "Contemple l'espace vide, accède à la non-perception, à la non-distinction, à l'insaisissable, par delà l'être et le non-être : touche au non-espace".

## **2. Récapitulation**

### **A. Récapitulation de la journée**

Chaque soir, avant de vous endormir, revoyez le déroulement de la journée de façon régressive c'est-à-dire en partant de l'instant présent jusqu'à l'instant précis où vous avez eu conscience de vous réveiller. Revivez le film de votre journée à l'envers dans tous ses détails. Revivez à rebours l'enchaînement des événements, des pensées, des sensations.

Soyez totalement présent à la sensation de ce qui a été senti, vécu, d'instant en instant.

Au début de la pratique, il est fort possible que vous vous endormiez avant d'arriver à l'instant où vous vous êtes réveillé, le matin précédent. Persévérez.

Pratiquez cet exercice pendant au moins un mois, chaque soir.

### **B. Récapitulation de toute la vie**

Tout en continuant votre étude et vos pratiques habituelles, consacrez de manière la plus continue possible à la pratique suivante qui peut prendre plusieurs semaines ou quelques mois.

#### Phase 1 : Ressouvenir

Chaque jour, prenez un temps pour recenser les événements de votre vie. Sur un cahier neuf faites trois colonnes :

- Dans la première, écrivez chronologiquement les événements importants de votre vie de manière objective sans commentaire, simplement les faits.
- Dans la seconde, notez les impressions (agréables, désagréables, neutres) qui sont associées à tous ces événements.
- Dans la troisième, notez en quoi ces événements sont encore vivants dans votre vie actuelle. Notez précisément chacun de ces événements, dans aspects positifs et négatifs. Tirez-en les conclusions et posez un regard autre sur votre vie.

#### Phase 2 : Récapitulation énergétique

- Après avoir relu l'histoire de votre vie en entier, prenez chacune des situations clés de celle-ci et procédez ainsi.
- Ne récapitulez qu'une situation par séance.

- Installez-vous confortablement. Procédez au rituel personnel qui vous mettra dans les conditions favorables.
- Revivez mentalement une situation où vous étiez totalement présent à vous même, en pleine possession de vos moyens.
- Puis, revivez la situation passée qui fait l'objet de la récapitulation de la séance. Laissez les émotions qui y sont liées remonter, se déployer et disparaître.
- Revenez à la situation agréable de référence, transposez cet état dans la situation-problème, revivez à nouveau la situation-problème mais avec la sensation de la situation agréable de référence.
- Laissez les choses se dérouler sans interférer.

### Phase 3 : Libération

Lorsque vous avez ainsi récapitulé tous les événements de votre vie, agréables ou désagréables, procédez ainsi :

- Action psychomagique : Décidez d'une action « psychomagique » qui va rétablir l'harmonie dans « votre » histoire, dans « votre » monde et vous libérer du passé. Choisissez un nombre d'éléments peu importants mais significatifs, essentiels, vitaux pour vous. Avec ces éléments, élaborer un « rituel » qui va agir à la fois sur la réalité concrète et sur la réalité symbolique. Fixez en tous les détails, le lieu, les gestes, les paroles, la durée... Faites ce qui correspond à la résolution de la situation : gestes symboliques mais concrets vis-à-vis de certaines personnes, de certains événements.

Le jour prévu, procédez exactement comme convenu. Ne parlez à personne de ce que vous faites, ne donnez aucune explication à autrui, faites, dites ce que vous avez à faire, à dire sans explication.

Une fois cela fait, rédigez une lettre qui relate le déroulement de cette opération et envoyez-vous cette lettre par la poste.

- Rituel de libération : une fois que vous avez ainsi procédé à la récapitulation historique, énergétique et psychomagique de toute votre vie, libérez-vous de vous-même en procédant à un rituel personnel où vous allez brûler le « livre de vos conditionnements ».

### 3. Décoller les masques

Nous sommes identifiés avec les masques que nous portons nés de notre rencontre avec le monde de l'illusion. Ces masques illusoire doivent être décollés afin que notre réalité puisse apparaître.

L'une des façons de décoller le masque consiste à choisir quel masque porter. Cet exercice produit s'il est fait complètement, une accumulation d'expériences enrichissantes.

Observez vos émotions et réactions, vous apprendrez ainsi beaucoup sur le fonctionnement de votre personnalité et de celles de vos contemporains.

#### Description de l'exercice :

Chaque début de mois, pendant 7 jours consécutifs, vous allez porter 7 masques différents. Jouez complètement les rôles proposés, dans les limites permises par la société bien sûr. Nous ne doutons pas que la prison puisse être une expérience utile à une personne marchant sur une voie d'éveil, toutefois, nous ne pensons pas que cela soit indispensable. Donc, à l'intérieur des limites sociales, jouez ce rôle, psychologiquement et comportementalement.

#### 1<sup>er</sup> mois :

- 1<sup>er</sup> jour : un personnage riche et pédant.
- 2<sup>ème</sup> jour : un personnage charmeur.
- 3<sup>ème</sup> jour : un personnage triste et solitaire.
- 4<sup>ème</sup> jour : un personnage gai et bavard.
- 5<sup>ème</sup> jour : un personnage coléreux et intolérant.
- 6<sup>ème</sup> jour : un personnage pauvre et avare.
- 7<sup>ème</sup> jour : un personnage paresseux et menteur.
- 8<sup>ème</sup> jour : prenez votre masque habituel.
- 9<sup>ème</sup> jour : posez le masque, tous les masques !

Méditez la question :

« Qui suis-je, la réalité en la présence de ma propre naissance ? »

#### 2<sup>ème</sup> mois :

- 1<sup>er</sup> jour : un personnage obsédé sexuel.
- 2<sup>ème</sup> jour : un personnage puritain.
- 3<sup>ème</sup> jour : un personnage obsédé par la justice.
- 4<sup>ème</sup> jour : un personnage voleur et menteur pour qui la fin justifie les moyens.
- 5<sup>ème</sup> jour : un personnage croyant et fanatique.
- 6<sup>ème</sup> jour : un personnage athée et fanatique.
- 7<sup>ème</sup> jour : un personnage doux et faible.

8<sup>ème</sup> jour : prenez votre masque habituel

9<sup>ème</sup> jour : posez le masque, tous les masques !

Méditez la question :

« Qui suis-je, la réalité en présence de ma propre mort ? »

3<sup>ème</sup> mois :

Les 7 premiers jours : Choisissez vous-même les 7 personnages que vous jouerez.

8<sup>ème</sup> jour : prenez votre masque habituel

9<sup>ème</sup> jour : posez le masque, tous les masques !

Méditez la question :

« Qui suis-je, la réalité en présence de ma propre renaissance ? »

Ce type d'exercice est utile pour combattre ce monde fait d'ombres. Faites en un instrument de votre survie et de votre Liberté car le choix auquel l'initié est convié réside dans ce choix unique : la Liberté ou la Mort c'est-à-dire l'Eveil ou la torpeur qui précède l'anéantissement.

## 4. Fin de l'histoire personnelle

### Méditation des quatre Éléments

Le problème de l'éveil n'est certes pas la fin du monde, même si celle-ci devait effectivement arriver. En effet, en quoi la fin du monde pourrait-elle affecter l'Être ou le Réel ? La question de l'éveil réside en grande partie dans l'abandon de toute histoire personnelle. L'histoire personnelle est le mensonge de l'ego, le mensonge de la personnalité pour justifier ce que l'on pourrait appeler une « usurpation d'identité ».

La dissolution de l'histoire personnelle, l'abandon de la personnalité, constituent une étape fondamentale des voies d'éveil, étape sur laquelle achoppent la plupart des chercheurs, faute d'un vrai travail du type proposé dans le Quadrant de l'éveil.

Pour compléter l'entraînement psychophysiologique du Quadrant de l'éveil, nous vous proposons quatre méditations, dites méditations des Éléments qui contribuent à l'effacement de toute histoire personnelle. Nous vous proposons de pratiquer cette méditation d'une Lune Noire à la Lune Noire suivante, afin de laisser partir votre histoire personnelle avec ce cycle lunaire finissant. Laissons l'éphémère et l'inconsistant disparaître avec l'éphémère et l'inconsistant.

Les méditations des quatre éléments sont quotidiennes. Nous insistons sur le caractère quotidien de cette pratique dont l'efficacité est basée sur la répétition et le renforcement. Pour cette raison la méditation ne durera pas plus de dix minutes en moyenne et ne devra pas dépasser vingt minutes.

Cette pratique fort simple en apparence est efficace. Elle est l'occasion pour vous de prononcer la fin de votre histoire personnelle et d'être, simplement être.

Saison	Méditation
Hiver	Méditation de la boue
Printemps	Méditation de la cascade
Été	Méditation des cendres
Automne	Méditation du souffle

# A. Méditation de la boue

## TERRE

### Protocole.

Cette méditation est basée, exceptionnellement, sur une visualisation. Par visualisation nous entendons en fait une image sensorielle mobilisant tous les sens y compris le goût et l'odorat. En général, nos pratiques sont inscrites dans l'intervalle de non pensée, ce qui n'est pas le cas pour le début de ce travail.

Inscrivez-vous tout d'abord dans un cycle naturel de respiration consciente, Lettre A ou autre.

Visualisez une immense coulée de boue rouge qui s'étend tout autour de vous et commence à vous baigner. La boue se nourrit lentement des chairs, des nerfs, des tissus, de chaque organe.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas la chair.

La boue poursuit son œuvre, elle lèche les os, les effrite et les ronge à leur tour jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un tas de résidus infimes.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas le squelette.

La boue devient douceur, comme une caresse, puis soudainement violente, elle emporte les résidus de vous-mêmes dans les entrailles de notre mère la Terre dans laquelle ils se fondent pour la nourrir, pour donner de nouveau la vie.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas ces résidus et vous n'êtes pas non plus la terre.

Vous n'êtes pas le corps, vous n'êtes pas ce qui ronge le corps, vous n'êtes pas les résidus, ni la boue qui disperse les résidus dans le ventre de la terre, vous êtes la liberté de la terre.

Vous demeurez quelques instants dans le silence et le respir.

## **B. Méditation de la cascade**

EAU

### **Protocole.**

Cette méditation est basée, exceptionnellement, sur une visualisation. Par visualisation nous entendons en fait une image sensorielle mobilisant tous les sens y compris le goût et l'odorat. En général, nos pratiques sont inscrites dans l'intervalle de non pensée, ce qui n'est pas le cas pour le début de ce travail.

Inscrivez-vous tout d'abord dans un cycle naturel de respiration consciente, Lettre A ou autre.

Visualisez une magnifique cascade dans la montagne qui descend sur vous. Sentez l'eau qui coule sur votre peau. Ecoutez le bruit de la cascade semblable à un rugissement. L'eau polit lentement la forme de votre corps, vous devenez lisse, uni comme un galet. Vos traits disparaissent. Vous devenez anonyme, neutre. L'eau use lentement les chairs, les nerfs, les tissus, les organes.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas la chair.

L'eau poursuit son œuvre, elle polit les os, les blanchit et les réduit à leur tour jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un tas de sable blanc.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas le squelette.

L'eau s'écoule maintenant doucement sur le sable, comme une caresse, l'emporte dans le torrent, rejoint le fleuve ....puis disperse le sable dans l'océan.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas ces grains de sable et vous n'êtes pas non plus l'océan.

Vous n'êtes pas le corps, vous n'êtes pas ce qui use et polit le corps, vous n'êtes pas le sable, ni le fleuve qui disperse le sable dans l'océan, vous êtes la liberté de l'océan.

Vous demeurez quelques instants dans le silence et le respir.



## C. Méditation des cendres

### FEU

#### Protocole.

Cette méditation est basée, exceptionnellement, sur une visualisation. Par visualisation nous entendons en fait une image sensorielle mobilisant tous les sens y compris le goût et l'odorat. En général, nos pratiques sont inscrites dans l'intervalle de non pensée, ce qui n'est pas le cas pour le début de ce travail.

Inscrivez-vous tout d'abord dans un cycle naturel de respiration consciente, Lettre A ou autre.

Visualisez un immense feu qui grandit tout autour de vous et commence à vous consumer. Il consomme lentement les chairs, les nerfs, les tissus, tous les organes.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas la chair.

Le feu poursuit son œuvre, il lèche les os, les blanchit et les consomme à leur tour jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un tas de cendres.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas le squelette.

Le vent se lève doucement, comme une caresse, puis il devient violent, éteint le feu et disperse les cendres dans les quatre directions de l'espace.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas ces cendres et vous n'êtes pas non plus l'espace.

Vous n'êtes pas le corps, vous n'êtes pas ce qui brûle le corps, vous n'êtes pas les cendres, ni le vent qui disperse les cendres, vous êtes la liberté du vent.

Vous demeurez quelques instants dans le silence et le respir.

## D. Méditation du souffle

### AIR

#### Protocole.

Cette méditation est basée, exceptionnellement, sur une visualisation. Par visualisation nous entendons en fait une image sensorielle mobilisant tous les sens y compris le goût et l'odorat. En général, nos pratiques sont inscrites dans l'intervalle de non pensée, ce qui n'est pas le cas pour le début de ce travail.

Inscrivez-vous tout d'abord dans un cycle naturel de respiration consciente, Lettre A ou autre.

Visualisez vous au sommet d'un rocher dressé vers le ciel. Un immense souffle grandit tout autour de vous et commence à vous dessécher. Il sèche et décolle très lentement les chairs, les nerfs, les tissus, tous les organes.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas la chair.

Le souffle poursuit son œuvre, il lèche les os, les blanchit et les use à leur tour jusqu'à ce qu'il ne reste plus qu'un tas de poussières.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas le squelette.

Le souffle devient doux comme une caresse puis devient soudainement violent et disperse la poussière dans le soleil qui s'en nourrit.

Vous prenez conscience de ce fait, mais il n'y aucune souffrance car vous n'êtes pas ces poussières et vous n'êtes pas non plus le soleil.

Vous n'êtes pas le corps, vous n'êtes pas ce qui dessèche le corps, vous n'êtes pas la poussière, ni le soleil qui absorbe la poussière, vous êtes la liberté du soleil.

Vous demeurez quelques instants dans le silence et le respir.

## 5. Quatre postures

Extrait de "22 Traités incohérentes" de Rémi Boyer aux éditions Rafael de Surtis :

### "Traité de Fainéantise"

"Ne rien faire ou Faire-Néant est un art supérieur à tout autre, mais accessible à bien peu car la méprise est aisée dans ce domaine plus qu'en tout autre.

Faire-Néant, est de fait, réservé aux Rois, aux couronnés, à ceux du Royaume du Centre qui, trapézistes fous de l'Axe du Réel dérivent dans l'Intervalle, subjugués par la Beauté du Grand Rien.

Quatre postures préparent à cette royauté étrange :

**La posture du lent.** Inscrit dans le Respir et inscrit dans le A, ralentissez le mouvement du monde en ralentissant votre mouvement. Partez de votre Immobilité et faites don de votre parfaite immobilité à la situation jusqu'à ce que celle-ci ralentisse au point de se figer.

**La posture du lâcher prise.** Inscrit dans le Respir et dans le A, laissez l'équation du monde se résoudre d'elle-même par auto-dissolution. N'intervenez que par la non-intention. N'influez que par la non-influence.

**La posture de l'inverse.** Inscrit dans le Respir et dans le A, faites l'inverse de ce qui est normalement attendu dans la situation. Avancez en reculant, dormez le jour, travaillez la nuit, usez de votre main droite pour faire ce que votre main gauche réalise et inversement, cherchez toutes les manières d'inverser le cours du monde.

**La posture du fixe.** Inscrit dans le Respir et dans le A, répétez un même geste inutile quotidiennement à heure fixe. Ce geste doit être contraignant, considéré comme insensé par le témoin présent, et provoquer l'ire de votre moi qui s'emportera finalement contre le vouloir incompréhensible de votre réalité.

Ces quatre postures tenues avec rigueur et détermination contribuent à décoller et à faire tomber les masques de la Personne et à ainsi dénuder l'Etre, l'éternel habitant du Centre de soi-même."

Pratiquez chacune des postures pendant une semaine.

### III.

## DEGRE INITIE

### 1. Pratique Saint-Martinienne des « Dix prières »

Cette pratique fait partie de la Voie directe Saint-Martinienne.

Elle est indépendante de la transmission correspondante. Vous pouvez commencer la pratique même si vous n'avez pas reçu la transmission.

Louis-Claude de Saint-Martin enseigna et réalisa l'accès direct au divin sans autre médiation que le Christ. Il insista sur la « prière active » qui permet de recevoir l'onction sacerdotale, intime, l'Ordination de l'Eternel, sans intervention formelle.

Cette pratique constitue une préparation à la Voie directe Saint-Martinienne. Elle présuppose une réelle capacité de Présence et de Silence. Le Silence étant la véritable prière.

#### **Intégration des « Dix prières ».**

Commencez treize jours avant une Pleine Lune. Respectez pendant cette période une abstinence sexuelle stricte à moins que cela ne risque de perturber votre couple. Evitez de manger de la viande rouge. Evitez tout alcool. Le soir, mangez très légèrement. Pas de viande.

Chaque soir, à la lumière d'une bougie verte, copiez à l'encre rouge, sur un papier vert une prière de Saint-Martin, selon l'ordre donné par Robert Amadou dans l'ouvrage Dix Prières **de Saint-Martin**. Après la copie traditionnelle, énoncez cette prière dans la présence. Demeurez dans le silence.

Premier soir : copie prière I, énonciation prière I.

Deuxième soir : copie prière II, énonciation prières I et II.

Troisième soir : copie prière III, énonciation prières I, II et III.

Quatrième soir : copie prière IV, énonciation prières I, II, III, IV.

Cinquième soir : copie prière V, énonciation prières I, II, III, IV, V.

Sixième soir : copie prière VI, énonciation prières I, II, III, IV, V, VI.

Septième soir : copie prière VII, énonciation prières I, II, III, IV, V, VI, VII.

Huitième soir : copie prière VIII, énonciation prières I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII.

Neuvième soir : copie prière IX, énonciation prières I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX.

Dixième soir : copie prière X, énonciation prières I, II, III, IV, V, VI, VII, VIII, IX, et X.

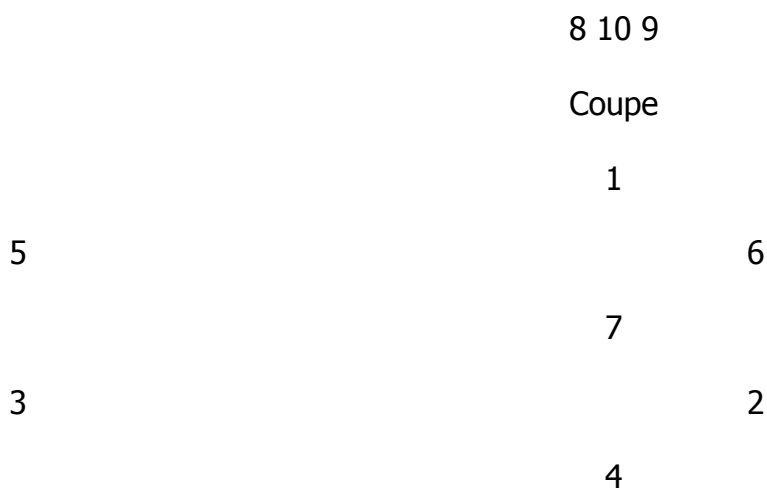
Compte tenu de la longueur des prières, vous pouvez, si vous le souhaitez, ne répétez chaque jour qu'une partie significative des prières déjà activées les jours précédents et ne donner que la dernière prière dans sa totalité.

### **Opération des « Dix prières ». Pleine Lune.**

Trois jours avant la Pleine Lune, commencez un jeûne total ou, en cas de difficulté, une mono-diète.

Le soir de la Pleine Lune, opérez ainsi :

Disposez un chandelier à trois branches derrière sept bougies dessinant un hexagramme. Ente les deux, une coupe remplie d'eau.



Silence. Respir conscient.

Allumez la bougie 1. Énoncez la prière 1.  
Silence.

Allumez la bougie 2. Énoncez la prière 2.  
Silence.

Ainsi de suite...

Allumez la bougie 7. Énoncez la prière 7

Prendre de l'eau sur les trois doigts de la main droite, humecté le sommet du crâne, le front, la gorge, le point du coeur.

Allumez la bougie 8. Énoncez la prière 8.  
Silence.

Allumez la bougie 9. Énoncez la prière 9.  
Silence.

Allumez la bougie 10. Énoncez la prière 10.

Silence.

Boire l'eau.

Silence. Respir conscient. Vous êtes le onzième flambeau allumé par le Silence.

Mort du souffle.

Vous pouvez répéter ultérieurement cette opération en changeant l'ordre des prières. Vous pouvez également ne prendre qu'un extrait significatif pour les neuf premières, n'opérant dans sa totalité que la dernière prière.

Seule la première opération doit être obligatoirement complète.

Ouvrages à étudier :

Le Nouvel Homme de Saint-Martin  
Les leçons de Lyon présentées par Robert Amadou  
Sédir Levez-vous par Robert Amadou  
Dix prières présentées par Robert Amadou  
Le Martinisme de Jean-Marc Vivenza

## 2. La Prière du Cœur

La répétition mentale du Nom, en alignant corps, émotions et pensées, en orientant la conscience dans le cœur, en demeurant conscient de la respiration est une pratique supérieure en ses effets à la répétition vocale. L'une peut succéder à l'autre ... ou la précéder.

### A. Récitation du Nom, respir et posture.

Le choix du texte de la prière est libre. Le choix repose sur les éléments suivants :

- le critère technique : la longueur qui conditionne le rythme et la longueur du cycle respiratoire,
- le critère idéologique c'est-à-dire les préférences théologiques, doctrinales : les mots sont les vecteurs d'une intention spirituelle. Ainsi certains pratiquants refuseront la notion de péché alors que pour d'autres se référer au péché, au-delà de l'aspect doctrinal, de la croyance, sera considéré comme un moyen de purification et d'éveil d'une énergie, d'un état de pureté.
- le critère ontologique : il faut toujours privilégier les mots qui ont pour effet le recentrage, la purification, la simplicité, la clarté de conscience.

A chacun de faire ses choix.

On préfère souvent ce que l'égo aime, c'est pourquoi, à contrario de ce qui vient d'être dit, au-delà de ses préférences, il est intéressant voire nécessaire, pendant un certain temps, d'expérimenter des invocations traditionnelles ou des prières qui susciteront la rébellion de l'égo, du mental.

L'objectif n'est pas le confort de l'égo, du mental, de la personne, mais la clarté de l'être et donc la clarification du mental. L'obstacle ne doit pas être évité, il doit être franchi, dépassé, oublié.

La récitation de la prière se fait sur le rythme de l'inspir et de l'expir, c'est pourquoi il est utile de choisir un texte qui pourra facilement se décomposer en deux phases égales (harmonie de la phase de création et de la phase de décréation).

Pour ce qui est de la posture, choisissez la posture hiérarchique de votre choix, celle dans laquelle vous pouvez allier rigueur de l'esprit et détente du corps, l'attention sans la tension.

### B. Avant le début de la pratique

1. Choisir **une invocation**.

Il ne s'agit pas tant de choisir un mantra (même si cette dimension peut avoir une importance) que de choisir une invocation de type théurgique qui produise le contact avec la Présence. Dans la prière du Cœur, il s'agit plus d'une adhésion du Cœur que de la recherche d'un effet énergétique.

Exemples :

Amen,  
Maran Atha,  
Maran Atha Amen,  
Yeshoua,  
Iesous,  
Iesous Christie,  
Iesous Christos Nika,  
« Seigneur Jésus-Christ, Fils de Dieu, ayez pitié de moi, pauvre pêcheur » (Ce texte qui est l'un des textes traditionnels de la prière du cœur chez les moines orthodoxes est le plus souvent pratiqué dans une version plus courte).

2. Commencez par des **ablutions**, soyez conscient que vous purifiez la pensée (front), le regard (yeux), l'orientation (oreilles), la parole (bouche), la conscience (cœur), la force (ventre), le chemin (pieds).  
Revêtez un vêtement blanc réservé à la pratique spirituelle.
3. Adoptez l'une des trois **positions** hiératiques (posture du pharaon, lotus ou seiza).
4. Placez devant vous sur un tapis à même le sol, ou sur une table qui servira d'**autel**, une coupe d'eau, une bougie allumée, un peu d'encens, un peu de sel (eau, feu, air, terre).  
Vous pouvez ajouter un portrait du Christ, de Marie ou de tout autre adepte, ou un symbole, une icône...

## C. Pratique

1. Faites une **oraison** de votre choix à la divinité.
2. Faites un **examen de conscience**, prenez conscience de vos erreurs, demandez pardon de ces erreurs et remettez les à la divinité.
3. Méditez sur **vos aspirations les plus profondes**, les plus nobles. Sentez les vivre en votre cœur.
4. Prenez de **nouvelles orientations** conformes à vos idéaux et engagez-vous en tant que pèlerin et chevalier à tenir vos résolutions.



5. **Méditez sur votre propre mort.**
6. **Fermez les yeux**, la bouche, collez la langue contre le palais, la tête légèrement baissée (naturellement elle peut s'incliner parfois de côté), placez vos mains (la main droite dans la main gauche ou jointes), **demeurez dans le silence, au cœur de vous-même, là où vous Etes.**
7. **Méditez sur la vie de Marie-Madeleine**, l'initiée, et sur le message délivré par cet épisode de la vie du Christ (Marie-Madeleine, la préférée du Christ, symbole de la Matière Première corrompue et régénérée...).
8. **Visualisez le Maître instructeur, le Christ** ou un autre adepte ou la divinité, voyez un rayon de lumière partir du cœur du Maître et pénétrer votre cœur, recevez ainsi la grâce de la communion avec le divin.

(Remarque : dans le cadre d'une **pratique collective** les participants peuvent à ce moment ouvrir les yeux et se concentrer sur la flamme de la bougie qui aura été mise au préalable, au centre du cercle, visualiser le cœur de la bougie comme le cœur du Christ, voir le rayon de lumière allant cœur du Christ à leur propre cœur, puis fermer les yeux et s'adonner à la Présence).

9. **Placez la conscience dans le cœur.**
10. **Récitez mentalement l'invocation choisie.** Peu à peu la récitation s'harmonise d'elle-même avec la respiration.

#### **Respir :**

A chaque inspir, marquez un temps de rétention très bref, à la fin de l'expir, un temps de rétention légèrement plus long, maintenez la conscience au point du cœur (à deux centimètres à droite et en dessous du mamelon gauche chez les hommes, c'est-à-dire à mi-chemin entre le mamelon et la pointe du sternum). Ne forcez pas le rythme du souffle, trouvez le juste équilibre.

Pratiquez la répétition pendant au moins un quart d'heure.

A la fin de la répétition, restez dans le **silence**, la conscience toujours dans le point du cœur.

11. **Offrez vos réalisations** à la divinité et aux maîtres du passé.
12. Demeurez à nouveau dans le **silence**. Puis mettez fin à la pratique.

### **3. Méditation du Christ**

#### **Méditation du Christ du centre et des quatre directions**

Installez-vous dans le A

Que le Christ à votre droite garde la porte du Sud !  
Que le Christ de Feu vous entoure, vous préserve et consume toute obscurité en vous, autour de vous, par vous.  
Vous êtes Feu.  
Vous êtes Christ en Feu, Christ de Feu.

Que le Christ à votre gauche garde la porte du Nord !  
Que le Christ de Lumière Blanche, vous apporte Harmonie, Justice et Paix.  
Là où vous êtes, en vous et par vous, règnent la paix, la justice et l'Harmonie.  
Vous êtes Christ de Lumière Blanche.

Que le Christ derrière vous garde la porte de l'Ouest !  
Que le Christ d'Emeraude, le Christ régénérateur de la Chair et de l'Esprit, restaure la plénitude de tous vos corps, du plus grossier au plus subtil.  
Vous êtes régénération et plénitude.  
Vous êtes Christ d'Emeraude.

Que le Christ devant vous garde la porte de l'Est !  
Que le Christ d'Azur vous couvre de son manteau, que s'écoule en vous dans votre propre respir et par vous, la joie extatique.  
Vous êtes respir, joie extatique infinie.  
Vous êtes Christ d'Azur.

Que les quatre Christ, dans les quatre directions, fusionnent au centre de vous-même et rayonne en vous, par vous, autour de vous !

Que le Christ de Lumière Noire, le Christ de la Connaissance parfaite se lève en vous, dans le Cœur même où vous demeurez, dans le Silence et l'Immobilité de l'Axe. Que la Connaissance infuse en vous, qu'elle diffuse par vous.

Zone de silence.

Sortie dans le A.

## **4. Vigiles Invisibles**

### **A. QU'EST-CE QUE LES VIGILES INVISIBLES ?**

#### **Origine et fonctions des Vigiles Invisibles**

Les Vigiles Invisibles sont des martinistes régulièrement et traditionnellement initiés qui accomplissent un travail particulier au service Dieu et de l'humanité. Les Vigiles sont dits Invisibles parce que, inconnus de tous, ils travaillent dans le secret, et que l'œuvre s'accomplit dans et à partir de l'invisible.

Le Secours Silencieux apporté par les Vigiles Invisibles aux âmes-personnalités en détresse est une pratique initiée par Raymond Bernard. Celui-ci nous a encouragé à la reprendre et à l'utiliser dans le cadre de l'OMCC.

#### **Mission des Vigiles Invisibles**

La mission des Vigiles Invisibles est la suivante :

- Assister l'âme-personnalité des défunts dans leur passage sur l'autre plan et l'aider à prendre conscience de son nouvel état.
- Assister les âmes-personnalités venant dans leur incarnation sur le plan physique.
- Venir spirituellement en aide aux personnes souffrantes et purifier l'aura de la Terre.

### **B. MODALITES**

Le travail des Vigiles Invisible ne nécessite aucun accessoire. Ce travail est mental dans sa préparation puisqu'il implique la visualisation et spirituel dans son action. Il peut donc être accompli n'importe où, pourvu que l'on soit à même de rentrer en soi et avec un peu de pratique, cela est possible même au milieu de la foule. Cependant pour une concentration plus complète et plus d'efficacité, il est recommandé aux Vigiles Invisibles de remplir leur mission sacrée dans une pièce de leur demeure en allumant une seule bougie ou mieux dans leur oratoire martiniste individuel.

Dans une première phase, il est conseillé de pratiquer une fois par semaine (si possible le même jour de la semaine, à la même heure), puis de pratiquer une

semaine entière par mois. Ensuite pratiquer pendant 21 jours de suite. Enfin, une fois que la pratique est installée, pratiquer chaque jour au moment qui vous est le plus propice. A chacun de ressentir le rythme et la progression qui lui sont adaptés.

## **C. PRATIQUE**

### **a. Ouverture**

- Dites la prière suivante en effectuant la visualisation indiquée :

« Qu'un rayon jailli du sein de l'unité se dirige sur le Soleil, et, de là, descende en droite ligne, sur notre Mère la Terre en ce point précis où je me trouve en ce moment. Qu'il me pénètre et me purifie. Puis qu'il s'écoule dans le sein de notre Mère la Terre, chargé de mes impuretés, noir au départ, puis moins noir, moins noir encore, puis gris, puis moins gris, moins gris encore, puis presque blanc, puis blanc, puis qu'il remonte en droite ligne jusqu'au Soleil, et de là, retourne au sein de l'unité, ayant accompli son circuit parfait.

Que la paix et la concorde soient dans mon cœur et règnent dans le monde entier. Que Dieu me soit en aide à chaque instant de ma vie. Louanges soient à Lui ! Amen ».

- Aussitôt après la prière, faites une respiration profonde en visualisant l'énergie entrer dans le corps sous forme de lumière lors de l'inspiration et chasser tout ce qui peut être négatif hors de soi avec l'expiration.

- Visualisez quelques instants l'égrégoire des Vigiles Invisibles présents et passés sous forme d'une foule chaleureuse et bienfaisante dont vous faites partie.

(Vous êtes alors est alors prêt à remplir, comme Vigile Invisible, votre mission en suivant les trois étapes suivantes).

### **b. Secours Silencieux aux mourants et aux morts**

- Voyez devant vous la Terre comme si vous étiez un spectateur extérieur à elle. Puis, ici et là sur celle-ci, voyez, symbolisant tous les autres, quelques mourants. Si une catastrophe géologique ou un accident grave s'est produit dans une ou plusieurs parties du monde, visualisez devant vous la partie de la planète où s'est produit la catastrophe. Oubliez l'horreur des circonstances, soyez vous-même dans la paix, le calme et la certitude, et envoyez vos pensées et vibrations d'amour, de force et de lumière vers tous ceux qui viennent de quitter ce monde.

- Puis dites mentalement, avec la plus grande force intérieure, mais avec calme et amour vous adressant à tous ceux qui viennent de décéder et à ceux qui meurent en cet instant précis :

« Frère set Sœurs bien-aimés, vous quittez en ce moment cette vallée de larmes. Dans quelques instants, vous existerez dans un monde différent, plus élevé, plus beau et plus radieux. Vous vivrez toujours. Vous vivrez de la vraie vie. Ne craignez rien. Soyez en paix, Soyez en paix, Soyez en paix ! Rien de ce que vous avez pu croire ou craindre n'est vrai. Ce monde où vous allez maintenant est radieux de lumière et de joie. Vous y être attendus et vous y êtes aimés. Frères et Sœurs bien-aimés, Paix ! Dieu a préparé votre demeure et Ses bénédictions vous entourent. Nous sommes vos frères et vos amis. Nos pensées sont unies puissamment à vous et vous protègent. Nous sommes avec vous. Nous vous accompagnons. Vous n'êtes pas seuls».

- Tout en disant mentalement ces paroles que nous vous conseillons d'apprendre par cœur, voyez en pensée les visages anonymes des mourants s'apaiser et, en même temps, voyez leur personnalité s'élever calmement dans la joie vers les cieux.
- Ensuite, étendez les mains mentalement ou physiquement vers ceux qui restent et qui pleurent et dites en pensée comme s'ils pouvaient vous entendre :

« Frères et Sœurs bien-aimés, Paix et Réconfort ! Sentez que votre disparu vit toujours. Il a quitté son enveloppe transitoire, mais il est vivant, et sa conscience éternelle sera aussi proche de vous et avec vous que jamais auparavant. Que les vibrations de force, de courage et de paix vous entourent maintenant et aussi longtemps que ce sera nécessaire ».

- Ayant les mains étendues devant vous, entonnez maintenant mentalement ou physiquement le son sacré OM trois fois consécutives. Puis laissez retomber vos mains.
- Dirigez ensuite vos pensées au-delà de la Terre, vers un monde que vous pouvez imaginer parsemé d'étoiles brillantes et lumineuses. Voyez ce monde invisible peuplé d'un nombre incalculable de formes que l'on croirait humaines, mais qui sont diaphanes et qui vont en tous sens, comme occupées à des tâches que vous ne pouvez pas comprendre et ne cherchez pas à comprendre. Sentez que ce monde est celui de la joie et de la paix et que rien de négatif ne trouble son extraordinaire harmonie. Dans ce monde supérieur, voyez en pensée des milliers et des milliers de ces formes, de ces personnalités qui y arrivent semblant s'élever d'un plan plus bas, celui du monde physique.
- Voyez des personnalités en très grand nombre rester proches de ce plan inférieur. Sentez-les seules, isolées. Elles n'ont pas conscience d'être dans ce monde invisible de joie et de paix. Elles sont repliées sur elles-mêmes, elles paraissent endormies et on croirait qu'elles vivent un rêve solitaire, peut-être un cauchemar. Il suffirait qu'elles s'éveillent pour connaître paix, joie et amour. Certaines formes ou personnalités lumineuses les entourent d'une attention aimante mais ces âmes ne les perçoivent pas. En pensant à toutes ces formes ou personnalités « endormies »,

dirigez vers elles toutes, des vibrations d'amour et de lumière. Faites-le avec force et le plus grand calme et dites mentalement avec amour en vous adressant à elles :

« Bien-aimés, éveillez-vous, éveillez-vous, éveillez-vous ! Vous avez quitté la vallée de larmes. Vous êtes dans le monde supérieur de la beauté, de la joie et de l'amour. Allons ! Bien-aimés, éveillez-vous. Voyez ! Vous êtes entourés d'âmes aimantes qui vont vous faire connaître le service attendu de vous dans ce monde de bonheur. Eveillez-vous, bien-aimés !!! »

- Voyez en pensée ces personnalités entourées de lumière et voyez-les s'éveiller, prendre conscience de ceux qui sont prêts d'elles. Sentez-les dans une joie ineffable et voyez-les partir, s'élever avec d'autres qu'elles perçoivent maintenant vers une clarté que vous distinguez au loin très haut.

### **c. Secours Silencieux aux âmes qui s'incarnent**

- Restant en pensée dans ce monde merveilleux où séjournent les âmes-personnalités entre chaque incarnation, voyez maintenant quelques-unes de celles-ci commençant à « descendre » vers la terre pour une nouvelle incarnation. Voyez ces personnalités s'approcher de notre planète en conservant la joie et la paix du monde supérieur qui était leur demeure depuis un certain temps.

- Dirigez vos pensées d'amour vers elles et dites :

« Âmes qui venez sur Terre pour y connaître l'incarnation et poursuivre votre évolution, soyez les bienvenues. Vous allez connaître à nouveau l'expérience de l'incarnation dans un corps de chair. Cette forme de vie vous est nécessaire pour réaliser les desseins de Dieu et vous approcher du but ultime. Cette vie vous semblera limitée et parfois difficile à supporter mais souvenez-vous toujours au plus profond de vous-même de votre origine divine et de l'aide constante des plans supérieurs. Nous vous accueillons avec amour. Que la force, le courage et la paix soient avec vous maintenant et pendant tout votre séjour sur la terre ! »

- Voyez maintenant la Terre devant vous et en différents points de celles-ci des femmes enceintes sur le point d'accoucher. Sentez les personnalités planer en quelque sorte au-dessus de ces femmes.

- Puis mentalement et avec force, dites :

« Frères et Sœurs bien-aimés, vous êtes attendus dans ce monde physique, de hommes et es femmes se réjouissent de votre venue. Soyez heureux et confiants dans votre devenir. Paix et joie à ceux qui vous accueillent ».

- Visualisez ensuite ces âmes-personnalités nouvellement incarnées et dirigez vers elles des pensées d'amour et de paix en prononçant mentalement les paroles suivantes :

« Puissent Dieu et les Maîtres vous guider tout au long de votre nouvelle vie sur le plan physique ».

- Vous devez vraiment vivre ces instants pour leur donner toute leur puissance. Ce travail doit durer 5 minutes. Puis, les bras tendus vers toutes ces âmes-personnalités, entonnez 3 fois le son OM.

#### **d. Secours Silencieux aux personnes qui souffrent et purification de l'aura de la Terre**

- Visualisez la Terre devant vous, pensez à tous ceux qui souffrent intérieurement ou physiquement : malades, vieillards, orphelins, couples désunis, prisonniers, ceux qui pourraient être conduits à des actes irrémédiables (vol, crime...).
- Visualisez la Terre et l'humanité qui la peuple en pensant à ceux qui souffrent. Inspirez profondément avec l'idée que vous recueillez ainsi la toute puissante énergie divine. Retenez l'air quelques instants et exhalez en dirigeant vers tous ceux qui souffrent des rayons lumineux de force, de courage et de paix. Faites ainsi trois respirations profondes.
- Puis calme et détendu, visualisant toujours ceux qui sont dans la souffrance, dites :
  - « Frères et Sœurs bien-aimés, reprenez confiance, les pouvoirs divins en vous vous régénèrent, la force des plans supérieurs descend en ce moment même sur vous et rétablit l'harmonie en vous et autour de vous. La fraternité universelle se manifeste pour vous à travers les hommes et les femmes de votre entourage. Vous n'êtes pas seuls. Nos pensées et notre affection vous entourent. Et chacun de vous est l'harmonie. Cette harmonie vous entoure, vous apaise, vous guérit, vous donne force, courage et espoir. Paix à vous tous, Paix en vous ».
- Restez quelques minutes dans le silence.
- Puis voyez à nouveau la Terre dans un coin du cosmos devant vous, voyez-la tourner lentement sur elle-même avec ses continents, ses montagnes, ses océans. Autour de la planète, vous percevez des nuages gris noirs qui obscurcissent son aura. Ces nuages sont les charges magnétiques négatives formées par le karma de l'humanité. Tout en maintenant cette image en votre esprit, faites une inspiration profonde, puis exhalez en voyant la lumière divine émanant d'un soleil brillant de mille feux ou de vous-même irradier sur les nuages qui deviennent gris, puis moins gris, puis blancs et finalement s'éloignent de la Terre et se dissolvent dans le cosmos.
- Voyez à présent l'aura de la Terre plus lumineuse et l'atmosphère de celle-ci devenir plus positive et bienfaisante.
- Les bras étendus, dites trois fois avec force : « Paix sur la Terre ».
- Ensuite, entonnez trois fois le son OM.

### **e. Méditation finale**

- Dites :

« Que les conditions établies par mon travail au bénéfice de ces âmes soient maintenues dans toutes leur force et toute leur vigueur jusqu'à ma prochaine période de Secours Silencieux. En confiance et avec amour, je reste à jamais, quand et comment ils le désirent, au service de Dieu et des Maîtres ».

- Visualisez une lumière blanche et brillante autour de vous, puis cessez toute visualisation et restez dans cet état de détente et de calme pendant 10 minutes.

Revenez lentement à la conscience extérieure et mettez fin à votre travail.



# IV.

# DEGRE S I

## 1. Croix essénienne

La pratique consiste à faire tourner la croix essénienne aux points indiqués afin d'éveiller les centres et les forces correspondantes. Cette pratique des sons est en relation avec l'éveil du corps lumineux. On ne passe à l'étape suivante que lorsque la pratique est éveillée dans le corps.

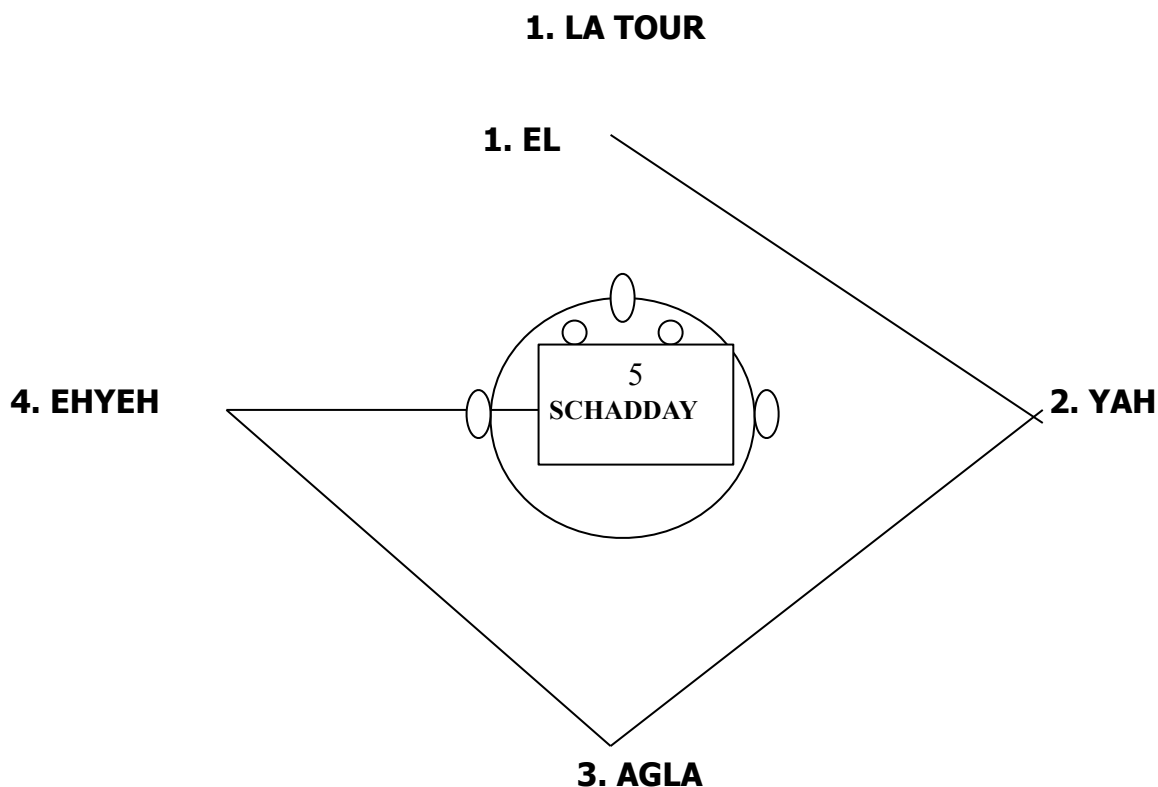
### Rotation de la croix essénienne selon les saisons

Printemps : **EL – YAH - AGLA – EHYEH – SHADDAY**

Eté : **AGLA – EHYEH – EL – YAH - SHADDAY**

Automne : **YAH - EL – EHYEH - AGLA– SHADDAY**

Hiver : **EHYEH – AGLA –EL – YAH - SHADDAY**



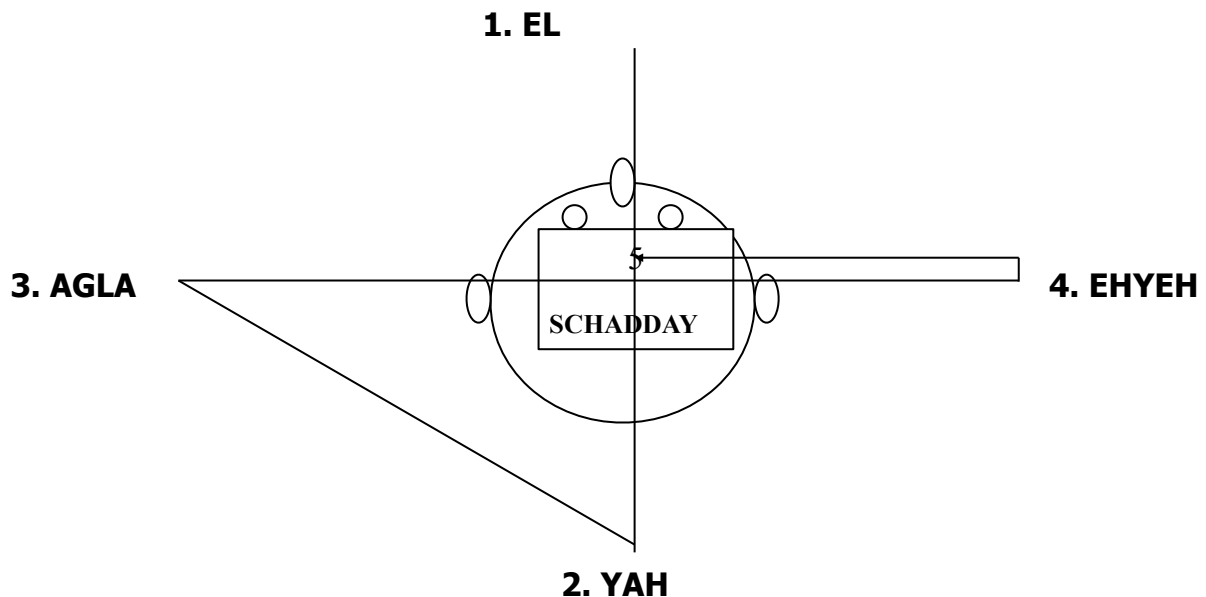
Vue de la tête du dessus

Faire tourner les sons sans interruption.  
 Visualiser seulement la lumière à chaque station et sur le parcours.  
 Commencer au-dessus de la tête, dans un plan horizontal.  
 Prononcer chaque son « SHADDAY » légèrement en dessous du plan des quatre premiers sons.  
 Laissez descendre les perceptions jusqu'en dessous des pieds.

## 2. LE COURONNEMENT

Même travail (toujours sur le plan horizontal) mais commencer au niveau du centre Ajna.  
 Descendre sous les pieds et remonter au-dessus de la tête au niveau de Brahmarastra

## 3. LA CRUCIFIXION



Même pratique que pour (1) et (2), c'est-à-dire toujours dans un plan horizontal balayant tous les corps.

## 4. L'ASCENSION

Cette fois la pratique se fait dans le plan vertical et non dans le plan horizontal.

Il y dix étapes.

Comme dans les pratiques 1, 2 et 3 on passe à l'étape suivante que lorsque la pratique est éveillée dans le corps.

#### Première étape

- 1 : Sommet de la tête
- 2 : Gorge
- 3 : Oreille gauche
- 4 : Oreille droite
- 5 : Centre de la tête

#### Deuxième étape :

- 1 : Front
- 2 : Hara (3 doigts sous l'ombilic)
- 3 : Epaule gauche
- 4 : Epaule droite
- 5 : Cœur

#### Troisième étape :

- 1 : Cœur
- 2 : Organes génitaux
- 3 : Hanche gauche
- 4 : Hanche droite
- 5 : Hara

#### Quatrième étape :

Les jambes sont écartées, l'écartement correspond à l'écart entre les épaules.

- 1 : Organes génitaux
- 2 : Point de la grande terre (point lumineux situé dans l'espace entre les pieds)
- 3 : Genou gauche
- 4 : Genou droit
- 5 : Point de l'équilibre sombre (point lumineux situé dans l'espace entre les genoux)

#### Cinquième étape :

- 1 : Organes génitaux
- 2 : Point racine (point lumineux situé à environ 50 cm sous les pieds)

- 3 : Pied gauche
- 4 : Pied droit
- 5 : Point de la grande terre (entre les pieds)

Sixième étape :

- 1 : Cœur
- 2 : Point racine (sous les pieds)
- 3 : Hanche gauche
- 4 : Hanche droite
- 5 : Organes génitaux

Septième étape :

- 1 : Ajna
- 2 : Point racine
- 3 : Main gauche (bras tendus en croix)
- 4 : Main droite (bras tendus en croix)
- 5 : Hara

Huitième étape :

- 1 : Sommet de la tête (Brahmarandra)
- 2 : Point racine
- 3 : Main gauche
- 4 : Main droite
- 5 : Cœur

Neuvième étape :

- 1 : Point de l'étoile couronnée (situé à 50 cm au-dessus de la tête)
- 2 : Cœur
- 3 : Epaule gauche
- 4 : Epaule droite
- 5 : Gorge (pour développer le verbe) ou Ajna (pour développer le pouvoir de vision)

Dixième étape : GRANDE CROIX

- 1 : Etoile couronnée
- 2 : Point Racine
- 3 : Main Gauche (bras tendus)
- 4 : Main droite

5 : Cœur

## 2.Méditation de l'Homme-Esprit

### Le matin

Méditez sur ces trois points chaque matin :

- Méditation sur la mort :

Rappelez-vous que vous allez mourir, inévitablement, au moment où vous ne vous y attendez pas, peut-être aujourd'hui.... Si votre méditation est assez intense cela donnera de l'urgence à la manière dont vous allez vivre cette journée.

- Méditation sur la vie :

Consacrez cinq minutes à remercier Dieu, la Nature de vous avoir donné l'opportunité de vivre et d'expérimenter, d'apprendre et d'accomplir.

- Droiture :

Prenez la résolution de ne pas trahir votre conscience, ainsi aucun de vos actes ne peut vous entacher, chaque instant sera orienté sur l'axe de la conscience, tous vos actes seront empreints de la présence de l'Esprit. Faites de la consécration à la droiture, la pratique de chaque instant.

### Le soir

Chaque soir avant de vous endormir, répondez aux trois questions suivantes : Ai-je vécu ? Ai-je aimé ? Ai-je ri ?

Ai-je vécu ? Ai-je utilisé au mieux le temps qui l'a été donné pendant cette journée pour grandir, pour apprendre, pour évoluer ?

Ai-je aimé ? Suis-je allé vers chaque personne que j'ai rencontrée ? L'ai-je rendue consciente de l'amour qui anime mon coeur et ai-je contribué à alléger son fardeau de méfiance, de doute ?

Ai-je ri ? Ai-je vu le côté humoristique de tout événement, même le plus douloureux ou me suis-je laissé prendre par l'histoire de la personne ? Ai-je vu le caractère futile, dérisoire, relatif, léger, peu sérieux des croyances et adhérences de la personne ou ai-je vu ces événements comme de divines opportunités pour comprendre et me libérer de moi-même ?

### 3. Rattachement à la chaîne d'Apollonius

Disposer votre autel face à l'orient, ajouter à l'Orient le portait d'Apollonius reproduit à l'encre rouge sur parchemin de votre main, une nuit de pleine lune, selon le modèle d'Eliphas Lévi

Le dessin d'Eliphas Lévi montre un homme d'âge mur, conforme au statuaire grec avec une longue barbe, un bandeau dans le cheveux.

A défaut du dessin original, visualiser le visage et mettez vous en harmonie avec la haute et sainte sagesse antique.

#### Ouverture par douze croix esséniennes

Printemps : **EL – YAH - AGLA – EHYEH – SHADDAY**

Eté : **AGLA – EHYEH – EL – YAH - SHADDAY**

Automne : **YAH - EL – EHYEH - AGLA– SHADDAY**

Hiver : **EHYEH – AGLA –EL – YAH - SHADDAY**

Prendre le poignard flamboyant ou cruciforme et frapper un coup dans les quatre directions est- ouest- nord – sud en disant :

#### **HEKAM ADONAÏ**

Et en prononçant l'invocation suivante :

**Par les trois noms divins : AB, BEN, VEROUAH HAKODESH, j'invoque l'esprit gardien envoyé par (1) en ce temple, pour garder l'angle de (2)**

(1)

Michael

Gabriel

Raphael

Uriel

(2)

Est

Ouest

Nord

Sud

De nouveau face à l'Est :

**Que l'Eternel Dieu nous assiste en nos œuvres particulières.**

**La voix des grandes eaux chantent le Dieu de sphères célestes.**

Se saisir du maillet et frapper chaque fois que nécessaire dans l'invocation :

**Sous les auspices du Grand Architecte de l'Univers (0), Agent Inconnu (0) créateur invisible qui se manifeste à nos Maîtres (0), Eliphas Lévi, maître de la chaîne d'Enoch (0), Martines de Pasqually (0), Louis-Claude de Saint-Martin (0), fondateurs de notre ordre, et vous tous, maîtres du passé (0), je t'invoque au nom de IESCHOUAH, et par le secret des quatre lettres Iod, He, Vau, He (0) !**

Se recueillir quelques instants avant de prononcer l'invocation d'Appolonius :

**Ô Maître du manteau qui a vaincu les forces de l'abîme et qui a conquis les cimes avant de redescendre dans la vallée, porteur du mystérieux arcane qui a présidé et préside encore à la création, à la destruction et à la reconstruction du temple de Salomon, toi qui connaît la brûlure de la morsure du serpent de la terre noire, mais qui connaît aussi la force et la sagesse du serpent de la terre rouge, toi qui a la connaissance des quatre qui sont un, je t'invoque !**

**Moi (nom ésotérique), je t'invoque afin que tu me reçoives dans la chaîne ininterrompue de tes compagnons, et que tu me conduises devant le livre des arcanes afin de m'instruire de la Haute Science.**

**Couvre mes épaules de ton manteau, afin que les eaux noires qui s'écoulent en ce bas monde n'affectent pas le rayonnement du feu central qui se consume en moi.**

**Que cette colonne de feu qui toujours a guidé tes pas, guide de nouveau les miens et éclaire mon cœur et mon âme !**

**Amen.**

Allumer l'encens.

Lors des premières opérations, le pratiquant recevra un signe, glyphe, qui lui sera personnel et qui constituera la clef de son rattachement à la chaîne d'Appolonius.

Par la suite, après cette invocation, le pratiquant tracera le signe à l'encre rouge sur papier vert ou sur parchemin, suivi de la demande éventuelle et le fera brûler dans la fumée de l'encens.

Recueillement

**Clôture :**

**Vous tous, maîtres du passé, et vous créatures, esprits, anges et archanges qui m'avez assisté dans la conduite de cette opération, je vous remercie**



**(+). Retourner en paix en vos retraites, la paix régnant toujours entre vous et nous, et demeurant toujours prêts à accourir dès mon appel.**

**Amen.**

Douze croix esséniennes.

-----

## 4. Autres pratiques

Nous recommandons au sein du cursus martiniste la mise en œuvre des pratiques suivantes :

### - L'Anacrise

Texte disponible en librairie : « Contactez votre ange gardien ! » suivi de « L'Anacrise » écrit par Denis Labouré et paru aux éditions Rafael de Surtis, ou sous forme de fichier à demander auprès du CIRER.

### - La pratique des psaumes

### - La pratique des Thérapeutes (basés sur la pratique des psaumes) (Voir plus loin)

Une fois achevé ce cursus de préparation et pour compléter celui-ci, Nous mettons aussi à disposition de ses membres d'autres pratiques :

### **Cahier 52 : La Ceinture de Moïse**

### **Cahier 53-1 : VIème et VIIème Livres de Moïse, premier cahier**

### **Cahier 53-2 : VIème et VIIème Livres de Moïse, second cahier**

## 5. Transmissions des pratiques

Indépendamment des initiations martinistes traditionnelles, des transmissions pratiques qui sont des introductions rituelles et spirituelles aux pratiques :

- La prière du cœur
- Le sceau d'Hénoch
- L'Anacrise
- Les Clavicules de Salomon

Ces transmissions sont conférées sous certaines conditions et dans des situations particulières. Elles sont indépendantes des initiations reçues.