



FICHE PRATIQUE

LA MÉDITATION EN MOUVEMENT

Comment retrouver son énergie de vie



Table des matières

REDEVENIR CONSCIENT DE SON ÉNERGIE DE VIE À TRAVERS LA MÉDITATION EN MOUVEMENT	3
Une sagesse cachée dans le corps physique	5
Les avantages de cette méditation	5
Le pouvoir de la méditation est de faire apparaître les influences cachées en nous	6
Le but de la méditation est l'union avec soi	7
Les différents visages de l'amour	7
Le corps physique est un ami donné par la Mère-Terre	8
Les quatre secrets de l'énergie de la vie	9
La source des pertes d'énergie	9
L'énergie concerne le monde invisible	9
La pratique de la posture debout	10
L'éveil de la conscience et de la vie en premier	11
Le cercle magique de la vie quotidienne	11
L'expérience de la solitude positive	12
La salutation-consécration à la Terre-Mère et au Soleil	12
La colonne vertébrale	13
Éveiller la conscience dans chaque acte du quotidien	13
Le nettoyage de la vie intérieure	14
S'éveiller à la profonde réalité de l'énergie qui nous entoure et nous habite	14
Les clés et les positions de l'éveil des énergies	15
La posture de l'arbre de vie	16
La méditation est un chemin intérieur	16
La technique du sourire	16
Les différents cycles et les variations d'énergie	17
Prendre soin de soi	17
Les intelligences invisibles et la méditation	17
La pensée et la puissance de l'énergie	18
Comment reprendre le pouvoir de notre créativité	18
Le mouvement est pour la terre, et la méditation pour le ciel	19
Rendre la volonté consciente d'elle-même	19
La clé de la méditation en mouvement	19
Écouter le silence intérieur derrière le mouvement	20

REDEVENIR CONSCIENT DE SON ÉNERGIE DE VIE À TRAVERS LA MÉDITATION EN MOUVEMENT

Ce livret a été rédigé à partir du livre *“Le corps créateur d’Énergie”* d’Olivier Manitarà

Il a pour but de présenter les fondamentaux de la méditation en mouvement qui élève la méditation à une dimension supérieure, c'est-à-dire universelle.

Le maître essénien Bouddha, fils de l’Archange Gabriel, était appelé « l’Éveillé » parce qu’il a donné tout un monde où tu pouvais t’éveiller.

Cet éveil que nous cherchons tous avec tant d’ardeur est désormais accessible à tous les êtres grâce aux quatre nobles vérités des Esséniens que sont l’étude, la dévotion, le rite et l’œuvre.

Ainsi par ce chemin, nous pouvons nous former un corps de sagesse, un corps d’immortalité.

Ce chemin est le tien car il est toi, ton être immortel, ton identité éternelle : Je suis.

La méditation consiste à éveiller la vie individuelle par un corps de sagesse puis la vie universelle par un corps de lumière en la remettant à la première place.

Le corps physique est mis dans le silence, il devient transparent.

Ainsi, libérée de l’identification du corps physique mortel, la vie s’éveille à la vie intérieure puis à la vie extérieure.

Ce travail d’éveil a été effectué par le grand maître Bouddha puis maintenant à un niveau supérieur par notre Père Gabriel.

En effet, par son zodiaque angélique cosmique et à travers sa statue apparaît la méditation supérieure, c'est-à-dire universelle.

Ainsi tous les êtres humains peuvent entrer dans ce travail intérieur d'éveiller la vie plus grande que l'identification au corps physique.

Bien sûr, sans l'École Essénienne Contemporaine, sans études, pratiques, discipline de la méditation en lien avec nos arcanas, ce travail est difficile. Le mot arcana signifie secret.

C'est pourquoi l'eau de l'Archange Gabriel coule de sa source universelle sur ses 22 commandements afin de nous libérer du monde des illusions, qui nous anime et qui nous entoure sans cesse, et que son temple est ouvert à toute l'humanité.

L'Archange Gabriel aime l'homme qui médite. Si je bouge, si je parle, si je vois, c'est grâce à la présence de Gabriel. Si on peut se toucher, avoir des sens et se sentir, c'est parce qu'il y a Gabriel ; c'est de l'eau.

Le sang ne circule pas uniquement dans le corps, il circule aussi tout autour. Certains êtres sensibles le voient, ils appellent cela l'aura.

L'aura est juste une circulation liquide plus fine autour de l'homme. Nous sommes entourés par de l'eau, qui est un monde invisible empli d'êtres : des sentiments, des désirs, des concepts.

Ce que Gabriel aime, c'est que l'homme traverse cette eau des concepts, qu'il traverse ses peurs, ses désirs et entre dans un monde supérieur. Quand tu sens et vois qu'il y a un monde supérieur, et qu'une intelligence supérieure te touche, tu t'inclines.

Un temple d'un Archange est émetteur d'énergie lumière par rapport à un travail dans le corps qui correspond à l'élément de l'Archange.

Le corps physique est constitué des 4 éléments de plus en plus subtils dont les Pères sont les 4 Archanges :

Le corps de terre- Archange Ouriel- l'acte, le mouvement dans le corps physique.

Le corps d'eau- Archange Gabriel-la volonté.

Le corps d'air- Archange Raphaël-le sentiment.

Le corps de feu- Archange Michaël-la pensée.

Une sagesse cachée dans le corps physique

La méditation en mouvement fait appel à une sagesse agissante cachée dans le corps physique. Elle est capable de conforter la santé, d'augmenter l'énergie, d'équilibrer les émotions, de clarifier la pensée, de fortifier l'intellect, de permettre l'épanouissement de l'âme et l'illumination de l'esprit.

La méditation avec le corps physique par des mouvements simples et naturels, touche l'homme global, son environnement, afin d'élaborer une nouvelle façon d'être au monde. C'est aussi une invitation à l'ouverture de la conscience et à la santé globale. En effet, le fait de mettre le corps physique en mouvement déclenche des énergies, car ,derrière le corps physique il y a le corps énergétique puis un corps d'émotion, de sentiments, un corps de pensée et d'autres corps beaucoup plus subtils. Les mouvements méditatifs touchent et activent tous ces corps afin de les unifier dans une conscience supérieure. Cette conscience guérit, nettoie en profondeur, donne un sens profond à tous les actes et transforme les événements de notre vie quotidienne. Cette conscience supérieure est une et pourtant ne s'atteint qu'individuellement par la pratique. Ainsi, nous attirons une nouvelle énergie qui permet de reprendre le contrôle du corps physique et de s'éveiller à notre être véritable, unique.

C'est une voix de la véritable liberté qui résulte d'une discipline intérieure et d'une communion avec une conscience supérieure.

Les avantages de cette méditation

La méditation en mouvement produit le calme et la clarté mentale.

Elle renforce l'intérieur de l'être, notre invisibilité, les dons, les qualités, les vertus que nous possédons.

Elle permet de rendre visible les énergies, les forces, les énergies, les forces, pour discerner les influences bonnes ou mauvaises qui agissent de derrière nos pensées, nos sentiments, nos désirs donc notre destinée, à notre insu.

La méditation ne fabrique rien, elle rend seulement possible ce que nous sommes car méditer c'est entrer dans une communion profonde avec soi-même, notre invisibilité puis ensuite avec tous les êtres visibles invisibles de l'univers.

Le but est notre guérison car il n'y a plus de différences entre le monde extérieur et intérieur, il y a une unité. **La souffrance est cette séparation entre ces deux mondes.**

Les phases de la méditation commencent par une détente, une immobilité du corps physique. **Cette immobilité peut se trouver à travers le mouvement sacré, appelé arcana.** Un arcana est une posture secrète dans le sens de "sacré".

Au sein de l'École Essénienne Contemporaine, une telle posture est transmise à l'élève par un instructeur vivant. Transmettre une telle posture est une initiation.

Ensuite apparaît le calme, le détachement puis l'entrée dans le silence conscient.

Nous entrons dans notre corps de volonté de désir puis on entre dans le corps de ressenti, le cœur, la respiration et ensuite la pensée car c'est par la pensée qu'on peut s'élever vers des mondes d'énergie pure et de forces positives.

Le pouvoir de la méditation est de faire apparaître les influences cachées en nous

Certaines influences sont bénéfiques alors que d'autres sont malades ou porteuses de maladie. **Ce pouvoir n'est pas de supprimer les influences mais bien de les faire apparaître et de les reconnaître pour ce qu'elles sont, car méditer attire vers soi des influences positives qui commencent à mettre de l'ordre dans la vie intérieure et ensuite dans la vie extérieure.**

La méditation montre que la pensée consciente est une puissance extraordinaire que l'intelligence vivante de la nature a offerte à l'humanité.

Le but de la méditation est l'union avec soi

- Unir la pensée avec l'intelligence subtile qui anime l'univers
- Unir le cœur avec l'harmonie qui maintient la cohérence des mondes
- Unir la volonté avec l'ordre céleste et sa bonté fondamentale.

Alors l'humanité régente de la terre créera en intelligence et en harmonie avec l'ordre céleste et le royaume idéal. Lorsqu'un être humain pratique la méditation et qu'il éveille sa conscience, il se sent comme un individu. Si un être ne connaît pas une de ces formes de l'amour, cela signifie qu'il est en train de perdre sa vie, son âme, le précieux, le sens profond, son lien avec le royaume idéal supérieur. Ainsi la méditation nous enseigne que seul l'impersonnel doit inspirer le personnel, l'universel, le particulier. Nous entrons alors dans l'amour.

Les différents visages de l'amour

L'amour des idées, l'amour de la connaissance, l'amour de la beauté, l'amour de l'autre, l'amour de la perfection ouvre un chemin vers une vie belle, juste et ennoblie.

L'amour des idées s'appelle la méditation.

L'amour de la connaissance s'appelle la science.

L'amour de la beauté s'appelle l'art.

L'amour de l'autre s'appelle la religion, qui relie les êtres dans l'être unique.

L'amour de la perfection s'appelle le travail.

Maintenant que sont devenues les grandes idées comme la paix, l'amitié, la fraternité, l'humanité, la famille, le respect ?

La méditation est une source de bénédiction car elle consiste à calmer la vie personnelle puis à penser consciemment une belle pensée, à la rendre vivante et impersonnelle dans notre corps physique devenu son temple.

Le corps physique est un ami donné par la Mère-Terre

D'abord la Mère te porte, et si tu te poses sur elle, elle te nettoiera. Si tu développes la confiance en elle, elle enlèvera beaucoup de soucis et d'épreuves inutiles dans ta vie. Elle peut te guérir, elle peut t'éclairer. Si tu te mets à son écoute, tu pourras l'entendre t'inviter au calme, au silence.

Tu es divin, non pas par ton âme, mais par ton corps.

Ton corps est une perfection, une œuvre incroyable, merveilleuse. Ton corps est la manifestation visible de Dieu la Mère. Ton corps est une sagesse supérieure que même les plus grands scientifiques ne peuvent pas comprendre. Ils ne savent pas qui a créé le cerveau, qui a créé le cœur. Ils ne peuvent pas entrer dans un savoir supérieur. Ils ne savent que disséquer. Par la méditation, la Mère va te montrer qu'il existe un monde supérieur. Elle va t'apporter des solutions parce qu'elle est omniprésente. Elle va te parler, elle va t'apprendre à te calmer, à prendre du recul, à te regarder

Ton corps physique est naturel, il possède son propre savoir, sa culture, son intelligence et ses lois. La méditation est un retour vers soi, afin de récupérer son corps physique et même ses corps subtils. Tout le programme des exercices des méditations en mouvement permet de renouer un dialogue avec son corps. En effet la civilisation actuelle qui est une création humaine, a besoin constamment d'énergie, d'intelligence, d'âme, pour exister, pour progresser. Elle ponctionne son énergie à travers les corps physiques des individus qui la composent. Mais le monde ainsi créé va contre l'intérêt du corps physique et de l'être qu'il anime car notre société est dénuée d'âme d'idéal, détruisant la vie terrestre et supérieure. La guerre, le conflit, la haine, la peur sont aussi des énergies mais destructrices.

Les civilisation égyptienne, indienne, la Chine avec le Feng Shui, les Celtes avec leurs chaînes sacrés, leur alignement de pierres ont connu ce savoir pour maîtriser les secrets de l'énergie qui émanent des corps physiques afin de le protéger. Maintenant cette énergie est vampirisée par un système destructeur de l'âme, par des politiques autoritaires et mensongères, des machines administratives étatiques.

Les quatre secrets de l'énergie de la vie

La première chose à faire est de comprendre que le corps émet de l'énergie.

Ensuite, il faut devenir conscient de son énergie.

Puis, il faut développer le discernement pour savoir qui notre énergie nourrit, qui elle renforce, dans quelles directions elle se dirige, qui l'utilise.

Enfin, il faut apprendre à économiser l'énergie, c'est-à-dire à ne pas faire n'importe quoi dans la vie.

C'est seulement après avoir reçu qu'on peut donner l'énergie.

Le secret de la méditation en mouvement consiste à expérimenter, à comprendre que le corps physique est un producteur et un transformateur d'énergie. L'énergie que le corps capte n'est pas neutre mais elle correspond au degré de vibration de la conscience du moi terrestre qui habite le corps physique.

La source des pertes d'énergie

La première source est d'être inconscient de son centre intérieur.

Ainsi c'est la société qui alimente la vie intérieure.

L'être devient passif donc un consommateur de ce monde destructeur de vie.

C'est par une attitude positive, responsable, créatrice que nous équilibrons la société et l'empêchons de devenir nocive.

L'énergie concerne le monde invisible

L'énergie n'est pas neutre, mais elle est emplie de pensée, d'âme, de force, d'intelligence, d'être. Entrer dans le monde de l'énergie c'est aussi pénétrer le monde invisible, le royaume de l'esprit et donc des esprits.

Comprendre le secret, la technique.

Il y a des pensées, une conception qui appauvrissent et détruisent la créativité, alors qu'il y en a d'autres qui embellissent et augmentent la force du bien.

Comment se protéger des forces qui vampirisent ?

Se protéger est devenu une nécessité fondamentale.

L'important est d'être conscient et d'éveiller la conscience.

Lorsqu'un être s'unit consciemment à des forces supérieures, alors cette énergie vient naturellement en lui et à travers lui,, elle rayonne vers toutes les créatures inférieures comme les animaux, les végétaux, les minéraux, les esprits de la nature et même vers l'enfer pour soulager les peines et ouvrir un chemin.

Soit l'être humain se place consciemment sous l'autorité du royaume supérieur, soit il sera l'esclave des forces inférieures déchaînées. C'est une question d'énergie.

En pratiquant les arcanas de la méditation en mouvement, le corps et l'âme (le corps subtil) sont immédiatement rechargés car une énergie positive harmonieuse est appelée et dirigée d'une façon juste et positive. **Le but n'est pas d'appeler une surabondance d'énergie vitale, mais plutôt d'apprendre à capter et à canaliser d'une façon positive et consciente celle qui nous entoure dans la vie de tous les jours et que souvent nous laissons perdre par manque d'attention.**

La pratique de la posture debout

La posture debout peut paraître la plus simple et donc la plus banale, mais en réalité elle est complexe et demande de l'entraînement pour être correctement réalisée et vécue.

C'est une posture fondamentale qui permet d'attirer et de faire circuler de très hautes énergies et intelligences dans le corps, l'âme et l'esprit.

Elle est utilisée à la fois comme exercice de purification, de recentrage et pour faire circuler la lumière et la vie.

L'éveil de la conscience et de la vie en premier

Une des choses les plus précieuses et des plus miraculeuses, c'est la vie.

La vie est un mystère sacré et pourtant qui s'en préoccupe vraiment?

La méditation consiste à éveiller la vie et à la remettre à la première place.

La conscience et la vie sont intimement liées.

Plus on augmente la conscience, plus la vie gagne en énergie, en intensité, en pureté.

La conscience augmente en entrant dans l'énergie de l'éveil volontaire. Vivre avec conscience, amour, profondeur, c'est briser le cercle infernal de la routine, non pas en faisant autre chose, mais en portant un autre regard et en donnant une autre dimension aux actes quotidiens.

Le cercle magique de la vie quotidienne

Il faut apprendre à considérer le cercle de la vie quotidienne comme un rythme, une énergie, un espace magique, une terre fertile qui nous est confiée. La façon dont nous vivons ce quotidien détermine la destinée individuelle et influence la destinée collective.

Ce cercle vit en permanence autour de l'être humain comme une aura de lumière, une protection, un bouclier. C'est aussi un lieu d'échange vivant avec les forces subtiles de la nature et les énergies cosmiques.

Ainsi, la façon dont un être humain vit le quotidien détermine sa structure psychique, la qualité de son énergie et donc sa destinée. Il faut comprendre que dans ce cercle d'énergie tout est lié : l'acte de s'éveiller le matin va continuer à vivre toute la journée dans l'aura et va déterminer beaucoup de choses négativement ou positivement.

Les arcanes de la méditation en mouvement consistent à prendre conscience de la valeur magique de la vie et à guérir les gestes, les coutumes, les habitudes en les recentrant dans leur énergie d'origine. C'est une volonté d'harmoniser le rythme de la vie quotidienne

individuelle avec celui de l'ordre céleste. Pratiquer la méditation en mouvement, c'est prendre la libre décision de vivre pleinement, avec intensité certains événements de la vie quotidienne.

Personne d'autre ne doit vivre ta vie à ta place. Méditer est un acte de souveraineté individuelle et de service à la collectivité. Nous entrons dans une époque où il n'est plus permis de vivre passivement, en laissant à l'abandon le précieux, en s'ignorant soi-même.

L'expérience de la solitude positive

La pratique de la méditation en mouvement doit être non seulement un reflet de la vie quotidienne, mais un talisman des forces, des attitudes, des comportements que l'on souhaiterait acquérir et manifester dans le quotidien.

C'est là une clé de la pratique efficace. Pour savoir qui on est réellement, il ne suffit pas simplement de s'observer à travers l'image de soi que l'on fait naître dans le regard des autres, mais aussi et surtout d'apprendre à s'analyser soi-même dans la solitude. Même si elle peut être réalisée à plusieurs, la pratique de la méditation en mouvement conduit à l'expérience de la solitude dans le sens qu'elle induit une intériorisation et une profonde analyse de soi. Il s'agit d'une solitude positive qui, paradoxalement, nous permet d'être plus proche de nous-mêmes et des autres. C'est un art et une science de l'ennoblissement de l'être humain. Il est vrai qu'il existe une solitude négative qui consiste à se couper des autres, de la dimension universelle de la vie. Elle mène à l'exclusion et n'a rien à voir avec la pratique véritable. Nous travaillons la solitude qui conduit à l'omniprésence de l'être intérieur divin.

La salutation-consécration à la Terre-Mère et au Soleil

La nature est loin d'être hostile, mais elle est porteuse d'un monde magique régi par des lois morales et sacrées. Un même fleuve d'énergie vitale anime la pierre, la plante, l'animal, l'être humain et l'Ange. L'être humain y a sa place harmonieuse à partir du moment où il s'inscrit dans la chaîne, dans la grande hiérarchie et y accomplit sa tâche.

Rétablir le contact, le dialogue, la communication avec le côté vivant et spirituel de la nature est un des buts principaux des exercices de la méditation en mouvement.

La place que l'être humain doit retrouver se situe juste entre la terre et le soleil.

La colonne vertébrale

Cet axe de lumière se situe dans sa colonne vertébrale.

Le lien le plus puissant qui nous unit à la nature vivante est celui qui s'exprime à travers la colonne vertébrale et l'axe qui relie la terre et le soleil en elle.

Dans un langage symbolique, le soleil représente l'esprit immatériel qui transmet la lumière, la chaleur et la vie.

La terre devient la matière qui reçoit toutes ces influences, les met en forme et redistribue une nouvelle énergie vers l'esprit à travers la forme.

C'est cette énergie évolutive qui est mise en œuvre à travers les arcanes de la méditation en mouvement. En effet, le corps physique de l'être humain et son moi terrestre ont été formés pour pouvoir capter certaines énergies spirituelles émanées du soleil afin de les retransmettre à la Terre-Mère.

Dans son ensemble l'humanité est un moyen d'évolution pour la terre.

Éveiller la conscience dans chaque acte du quotidien

Un des buts fondamentaux des exercices de la méditation en mouvement est d'éveiller les actes les plus simples du quotidien.

En fait c'est la vie qui est la véritable méditation en mouvement et c'est en la vivant consciemment que l'on peut connaître le miracle de la méditation.

La méditation est une tentative d'introduire le feu pur et transparent de l'esprit dans tous les actes, dans toutes les circonstances de la vie. En vérité, chaque geste, chaque action a un sens et une signification profonde. Le secret est simple : chaque situation que nous sommes amenés à vivre est un reflet d'un monde supérieur et porte en elle une qualité d'énergie, un sens plus large, une intelligence céleste. En ne vivant cette situation que d'une façon terre à terre, inconsciente, nous empêchons l'énergie de remonter à sa source et l'intelligence spirituelle de s'accomplir. L'énergie bloquée alimente alors des régions inférieures qui conduisent vers l'enfermement et la souffrance.

Par les exercices de la méditation en mouvement, l'énergie peut être libérée et cela permet d'attirer des forces de clarté dans le quotidien.

Le nettoyage de la vie intérieure

Les arcanas visent aussi à éveiller et à nettoyer le côté intérieur de la vie.

Ainsi, une force peut être gagnée et accumulée qui permettra de mettre de l'ordre dans les habitudes sans aucun sentiment de frustration ou de culpabilité.

Cette volonté de nettoyer, de purifier le côté psychique, éthérique, énergétique des actes de la vie quotidienne est une véritable clé pour la pratique efficace.

S'éveiller à la profonde réalité de l'énergie qui nous entoure et nous habite

Quoique nous voulions entreprendre, nous avons besoin de force.

Derrière la force, il y a l'énergie ; elle est le fondement de la vie.

L'énergie est répandue partout dans la nature et elle circule à travers le cosmos.

L'énergie circule également dans le corps, mais aussi dans les désirs, les sentiments, les pensées, la conscience et même dans la destinée.

La première chose à faire est de s'éveiller à la réalité de l'énergie.

C'est une façon supérieure de considérer la vie et cela augmente la force intérieure, l'autonomie, la souveraineté individuelle et collective.

Il y a deux énergies mais une vie supérieure

Il y a une énergie qui cherche à t'asservir et à te détourner du but.

Il y en a une autre qui cherche à t'aider et à te placer dans l'essentiel.

Il faut faire confiance en la vie et créer les bonnes conditions pour qu'elle puisse se manifester. Ensuite il faut la laisser agir.

Privé de sa conscience supérieure et de ses corps subtils, l'être humain ne peut qu'être asservi. En effet, l'être humain est un générateur d'énergie.

Il est une image de Dieu car son organisme est fait de telle façon qu'il peut capter, transformer et transmettre toutes les vibrations d'énergie du cosmos, de la plus sublime à la plus basse.

Les clés et les positions de l'éveil des énergies

La première clé :

Il faut prendre conscience de la terre vivante et apprendre à se «poser» sur elle en lui offrant toutes nos tensions, nos problèmes, nos difficultés, nos blocages à se détendre par un retour à la nature, à l'innocence originelle. C'est un retour à la Terre-Mère.

La deuxième clé:

Apprendre à rester parfaitement immobile et silencieux dans le corps physique. Le but est que l'énergie se tourne vers l'intérieur et commence par évacuer les tensions pour ensuite nourrir les centres supérieurs de l'éveil de la conscience et de l'ennoblissement.

Pour la pratique, deux positions sont possibles : assis et debout.

L'important est que le dos soit droit et le corps parfaitement détendu.

La position debout ouvre la porte à la pratique supérieure de la méditation en mouvement **lorsqu'elle est maintenue pendant 20 minutes.**

Les initiés égyptiens pratiquaient cette posture debout sur une colonne-pilier en plein désert, sous un soleil brûlant.

Saint-Jean l'évangéliste a repris cette idée de devenir « une colonne vivante dans le temple du Très-Haut * »¹ dans son apocalypse.

¹ La Règle 12 de la Mère la précise aussi: "Être un pilier, une colonne vivante dans le Temple du Très Haut"

La posture de l'arbre de vie

Si tu sens qu'un champ de vie sacré commence à se manifester, réalise alors la posture de l'arbre de vie et garde l'immobilité.

La posture de l'arbre de vie : le corps est droit, détendu et les mains se tournent vers l'avant, les paumes vers le haut. Le calme, la patience, le respect de la Terre-Mère, et du Ciel-Père et des ancêtres sur le chemin sont les fondements d'une pratique efficace du maniement de l'énergie pour une vie belle, juste et utile.



La méditation est un chemin intérieur

C'est une attitude, une vie intérieure;

- Celui qui vit à l'extérieur vit une vie.
- Celui qui vit à l'extérieur et à l'intérieur vit deux vies.
- Celui qui découvre le secret de l'être humain divin vit au-delà de toutes limites et définitions.

La technique du sourire

Une technique puissante pour détendre le corps, l'âme et l'esprit consiste à ouvrir son visage au sourire qui vient du soleil.

Si tu te mets à sourire, tu t'aperçois que ton visage s'ouvre lentement à la lumière. Il rayonne.

Ce sourire dégage une énergie positive qui entre dans le cœur, dans l'âme, dans la pensée, dans la vie et dans le corps tout entier, produisant une fabuleuse détente.



Les différents cycles et les variations d'énergie

Tous les cycles, nuit, jours, saisons, marée... se retrouvent dans la vie quotidienne. Ils traduisent des variations de l'énergie dans la nature et dans l'être humain. Un courant de transformation incessant s'opère et agit.

La méditation en mouvement permet de renouer un contact profond avec la nature vivante afin de canaliser l'énergie pour qu'elle soit en harmonie.

Prendre soin de soi

Prendre soin de soi, c'est d'abord apprendre à se connaître pour savoir de quoi on a vraiment besoin. **Connaître sa nature, c'est connaître la nature.** S'approcher de soi, se découvrir, c'est découvrir et s'approcher de la nature vivante.

Prendre soin de soi, c'est apprendre à respecter ses propres cycles, à les harmoniser et donc à respecter la nature et ses lois bonnes, justes et universelles. C'est alors que la vision fabriquée apparaît, elle engendre le rythme artificiel, faux qui produit la tension, la lutte, le stress, la maladie, la dépossession de soi, la robotisation.

Les intelligences invisibles et la méditation

La méditation est un moyen d'entrer consciemment dans les mondes invisibles par une spiritualisation de la pensée, de l'intelligence et de la vie intérieure rendue consciente. En effet, c'est par la pensée rendue consciente et spirituelle que l'on peut entrer en contact avec le monde angélique.

On peut très bien pratiquer la méditation en mouvements pour augmenter son capital santé, sa forme, son énergie, mais si l'on veut pratiquer à un niveau supérieur, la question

du monde invisible et des intelligences qui le peuplent et le mettent en mouvement va obligatoirement se poser.

Un des buts de la méditation en mouvements est de développer, d'une façon saine et harmonieuse, des centres de perception spirituelle qui permettent d'entrer progressivement dans la réalité du monde invisible, qui est celui de l'énergie.

Les mondes invisible et visible constituent les deux faces d'une même réalité, impossible à séparer. En effet, c'est par son intelligence, sa pensée, ses sentiments, sa volonté... en un mot par son invisibilité, que l'être humain est créateur.

La pensée et la puissance de l'énergie

La pensée est vivante et agissante, voilà la première concentration que tu dois expérimenter lors de ta pratique. **Le mouvement est lui-même une pensée qui s'exprime à travers le corps.** Si tu parviens à le sentir, tu progresseras harmonieusement dans la pratique. La puissance de l'énergie positive de guérison et de bien-être est cachée dans le choix de tes pensées et dans la vie que tu leur accordes.

Comment reprendre le pouvoir de notre créativité

L'intelligence de l'univers nous a conçus libres et créateurs et c'est à nous de nous emparer de notre pouvoir et de le mettre au service de l'amour et des vertus angéliques.

Tous les gestes que nous faisons sont soutenus par une énergie et produisent de l'énergie.

À travers ces gestes, ce sont des entités, des forces, des intelligences qui s'expriment.

La plupart du temps, nos gestes sont inconscients et c'est ainsi que nous perdons le contrôle de notre vie, de notre conscience et de notre destinée spirituelle. Par la pratique de l'art du geste conscient et sacré, nous pouvons aisément récupérer tout cela et plus encore. Il est impossible d'aborder cette science dans les détails.

Notre liberté et notre avenir résident en nous.

Le mouvement est pour la terre, et la méditation pour le ciel

L'esprit est fixe et éternel, la vie est en mouvement dans son essence.

Le chemin est le symbole de la vie. Il faut bouger le corps en étant conscient du mouvement, du voyage intérieur qui consiste à sortir des préjugés et des limitations.

Dans le mouvement, il faut chercher à évacuer les tensions, les blocages, les peurs, les maladies pour atteindre la souplesse, le bien-être, la paix. En même temps que le corps bouge, la conscience perçoit les images et les forces qui vivent à travers les gestes.

Rendre la volonté consciente d'elle-même

Être pleinement soi-même, c'est avoir équilibré son intellect, son cœur, sa volonté dans la lumière du bien qui illumine le monde et l'emplit de son énergie d'amour. La pratique de la méditation en mouvement renforce aussi la volonté en la rendant consciente d'elle-même. C'est dans la volonté qu'est caché le secret du mouvement conscient uni à la hiérarchie du bien. C'est par la volonté libre unie aux forces du bien que la lumière et l'amour pourront entrer dans l'humanité pour guérir la Terre-Mère. Sans volonté, l'être humain n'est rien d'autre qu'un pantin de bois.

La clé de la méditation en mouvement

La méditation en mouvements est avant tout dynamique.



Elle utilise les techniques d'éveil, d'observation de soi, de concentration-détente et d'union mystique classique de la méditation, mais en plus elle utilise le corps comme un instrument d'éveil, comme un rappel et elle se sert du mouvement et de l'énergie comme un art supérieur de créativité et d'entrée dans l'immobilité sacrée, le lieu du silence et de l'action harmonieuse, musicale.

La clé est de mélanger le mouvement et l'immobilité, l'activité et le repos absolu, la vie et l'esprit, l'être et le non-être, le manifesté et le non-manifesté.



Écouter le silence intérieur derrière le mouvement

Le silence permet l'observation objective, le détachement, le lâcher prise.

L'énergie doit être calme, douce, coulante, naturelle.

Le corps accomplit le mouvement et l'esprit observe de l'intérieur, il écoute avec profondeur la qualité du silence, de l'énergie.

Il y a l'énergie physique qui permet de bouger le corps, mais il y a aussi les champs magnétiques qui entourent le corps : les désirs, la volonté, les images oniriques, les pensées.

L'esprit doit s'éveiller dans toutes ces énergies et les observer, les rendre présentes pendant les mouvements et les exercices. C'est une purification des profondeurs de notre être. La seule façon de la connaître est de le vivre.

Ce livret-étude est une approche de cet art unique mais universel initié par le maître Peter Deunov puis dans une maîtrise par le maître Manitará

Les exercices transmis par des maîtres esséniens dans nos villages ou massalas vous permettront d'augmenter l'énergie-lumière afin de favoriser les bonnes capacités et de renforcer l'intelligence et la vie, d'abord d'une façon individuelle et ensuite collective.

L'École Essénienne Contemporaine soutient tous celles et ceux qui pratiquent cet enseignement dans la paix, la félicité et l'illumination.

