

## S'ASSEOIR SUR LE SOL

Une des puissantes méthodes du Christianisme Essénien originel consiste à s'asseoir devant un plan d'eau tout en cultivant en soi un état de calme profond, de recueillement, d'immobilité, d'union et de fusion avec la nature vivante.

Je parle de méthode chrétienne pour montrer qu'elle se rattache au passé.

Par elle chacun peut se relier à tous les ancêtres qui l'ont pratiquée. J'ajoute le mot «originel» ou «Essénien» pour bien le différencier du christianisme déformé des différentes églises.

Je parle de l'enseignement universel donné à tous les hommes de la terre depuis le commencement des temps.

Cette précision est capitale car s'asseoir sur le sol et cultiver l'immobilité sont tout un art. L'état d'esprit seul compte et détermine tout. Il faut comprendre que nous ne sommes jamais seuls, que nous ne sommes pas des êtres isolés. Savoir s'asseoir sur le sol d'une façon juste, c'est inviter en soi tous les êtres qui ont pratiqué cette méthode avec pureté depuis le commencement des temps

. Or, les gardiens authentiques de l'enseignement du Christ sont les Esséniens. Si tu portes en toi une intention pure en t'asseyant sur le sol, tu sentiras autour de toi et en toi leurs pensées, leurs sentiments, leurs encouragements et leurs présences. Sentir cela, c'est entrer dans le courant de la vie, c'est être initié dans l'âme de l'humanité de lumière.

Je sais qu'aujourd'hui, pour être «dans le coup», il faut être résolument moderne et tirer un trait définitif sur le passé.

A l'ère de l'électronique, nos ancêtres sont obligatoirement ringards, dépassés et n'ont rien à nous apprendre. Le mot ancêtre est devenu pour beaucoup synonyme d'anachronisme et il est jugé inintéressant. Mais il faut comprendre que je parle d'initiation et cela n'a rien à voir avec la mode d'aujourd'hui. La sagesse ne change pas avec le temps, elle est éternelle. Elle était, elle est, elle sera.

Ce qui change c'est l'apparence, le superficiel, l'illusoire, l'éphémère. Ainsi, les femmes et les hommes qui, sous la conduite d'un maître,

se sont assis, il y a des milliers d'années, pour goûter l'expérience de l'ultime, sont absolument semblables à nous. C'est cet état d'esprit, cette sensibilité, ce respect que tu devras porter en toi pour pratiquer cette méthode; il faudra te sentir un avec tous les êtres purs, authentiques, sincères qui ont pratiqué cet exercice.

Comprends la leçon : en voulant vivre en égoïstes, nous nous coupons des autres, nous nous enfermons, nous nous trouvons prisonniers et réduits en esclavage par une image de soi fausse, fabriquée de toutes pièces. Par contre, en nous ouvrant aux autres avec pureté, en participant pleinement à leur entreprise, nous trouvons notre être véritable, notre liberté, notre épanouissement. Bien sûr, il ne faut pas s'unir avec n'importe qui, mais seulement avec des êtres authentiques, honnêtes et purs, ceux que j'appelle les Esséniens, et l'histoire du monde me donne raison.

Dans toutes les traditions des peuples, s'asseoir sur le sol avec respect, adopter une posture propice à la détente, au recueillement, à l'éveil, à la dignité, à l'honneur afin d'entrer dans le monde sacré pour se mettre à l'écoute silencieuse de l'esprit universel, a toujours été considéré comme un acte d'hygiène psychique élémentaire, de santé globale et d'épanouissement de soi.

Peut-être penseras-tu que la méthode est simpliste. «Comment ? Il suffirait de s'asseoir en silence et de cultiver le calme ? Mais si c'était aussi simple, tout le monde serait illuminé ! »

Cette simplicité apparente fait souvent penser que nous n'en avons pas besoin, que cela n'est d'aucune utilité.

Le considérer intellectuellement ne stimule plus la curiosité et engendre l'illusion du savoir-faire évident.

La simple pratique a vite fait de faire voler en éclats celle illusion car de nombreuses difficultés vont apparaître dès le début.

La vérité est toujours simple dans son essence mais, du fait de notre complexité, nous avons du mal à nous en approcher et à la voir telle qu'elle est. S'approcher avec candeur de la simplicité, telle est la clé.

C'est avec simplicité, authenticité et honnêteté qu'il faut s'asseoir sur le sol. L'âme du sol, l'âme de l'eau ne trichent pas : elles vont nous renvoyer l'image de notre propre âme.

Je veux te faire sentir qu'effectivement il ne suffit pas de s'asseoir sur le sol comme le ferait un homme sans vie, comme notre éducation nous l'a bêtement appris, mais il faut le faire avec son corps, son intériorité, sa conscience, ses ancêtres, son être.

Il faut s'asseoir comme un disciple, comme un Essénien s'assoit, car c'est l'attitude intérieure, la sensibilité d'âme, le désir profond, le degré de compréhension qu'il faut prendre en compte.

S'asseoir sur le sol, oui, tout le monde peut le faire et tout le monde le fait, mais s'asseoir comme le maître s'assoit, ça c'est une autre histoire. C'est l'histoire de la vie de chacun d'entre nous. Que faisons-nous de notre vie, comment la vivons-nous?

Il est évident que chacun de nous a besoin de force intérieure, d'amour et d'intelligence. Tout cela vient de notre contact avec le sol, de notre attitude, de notre façon de considérer les êtres, les choses, la vie.

Un maître, un disciple s'assoient sur le sol avec respect, gratitude, conscience, amour, pureté, simplicité car ils veulent entrer en communion avec la suprême félicité. Ils veulent goûter l'éternité : la parole de Dieu. Pour ceux que le mot «maître» dérange, on peut le remplacer par «homme véritable». Chacun de nous est un homme par la forme du corps, mais l'homme véritable est encore un but à viser et à réaliser. De même, chacun de nous est un disciple de quelque chose mais encore faut-il savoir de quoi et de qui? La beauté de la nature humaine réside aussi dans sa conscience et dans sa capacité de libre choix, d'initiative éclairée. L'homme véritable, le maître, le but l'idéal sont la force qui nous fait aller de l'avant. Sans eux, pas d'évolution.

Vouloir s'asseoir sur le sol à la façon de l'Être véritable éternel en soi, voilà une autre clé. Au début on s'efforce, on fait semblant,

on imagine et au bout d'un moment on est inspiré, on goûte des impressions nouvelles, notre vision du monde change...

C'est un art de vivre à part entière. Pratique-le et tu deviendras un artiste dans le noble sens du terme, car le véritable artiste prend sa vie, sa personnalité comme substances sur lesquelles il agit pour faire entrer la beauté, l'harmonie dans le monde. Pratique cet art et le fleuve de la connaissance intérieure coulera en toi car dans la pratique quotidienne se tient la porte ouvrant sur le savoir véritable et vivant, et non pas sur l'accumulation d'informations inutiles qui rendent malades, déforment, déséquilibrent et affaiblissent. J'aimerais te transmettre cette façon de s'asseoir comme je l'ai moi-même reçue de mes maîtres.  
À travers elle, tu recevras un bien précieux pour la vie.

§

### **PRATIQUE : L'ASSISE EN SILENCE**

**Tiens-toi debout, bien droit, tout en étant souple.**

**Ressens la plante des pieds qui touche le sol.**

**Au-dessus de toi, pense à l'immensité du ciel. Ressens-toi debout sur le sol, vertical, unissant le ciel de l'intelligence et la terre des formes. Ressens-toi comme un lien entre l'invisible et le visible. Observe-toi de l'intérieur : regarde les pensées qui flottent autour de ta tête, discerne ton état d'âme, analyse ton désir, ta motivation, ton but.**

**Recentre-toi dans ton intention de t'asseoir d'une façon authentique et belle.**

**Respire l'air avec conscience. Laisse-le entrer et sortir de toi avec douceur.**

**Invite les courants de pensées, les états d'âme qui restaurent ton honneur, ta dignité, ta préciosité. Tout en toi et autour de toi est clair, lumineux, pur, bénéfique.**

Cultive en toi un sentiment de gratitude envers le noble, le beau, le juste, le bon dans la vie.

Pense consciemment et dis :

«Par ma pensée, mon cœur, ma volonté et mon corps, j'invite en moi tous les hommes authentiques qui se sont assis avec pureté dans l'intention d'atteindre la connaissance intérieure de soi, de s'unir avec le Suprême et de célébrer la vie.

Qu'ils me soutiennent dans l'amour et qu'à travers moi se perpétue l'expérience de l'illumination et du service. Avec amour, je bénis la lumière qui m'éveille, l'air qui m'anime, l'eau qui me rend conscient de moi-même et la terre qui me porte.

Que le sol sur lequel je vais m'asseoir soit béni, qu'il devienne pour moi un lieu sacré empli de force, de pureté, de clarté et de sécurité.»

Laisse ton âme s'emplir de calme, d'harmonie, de bien-être. Assieds-toi, calme et détendu. Incline-toi devant le sacré, la présence de la vie en toute chose. Puis, redresse-toi avec douceur, sans crispation. Tu es toi-même, dans ton rayon d'existence, un avec le Tout. Ta tête est vaste et claire, ton cœur est chaleureux et grand, ton ventre, ton sexe, tes pieds et tes mains sont totalement détendus. Tu te sens serein et entièrement détaché des préoccupations extérieures éphémères.

Avec douceur laisse l'air entrer et sortir de toi librement.

Pense au silence qui se tient derrière tous les bruits et musiques du monde.

Pense à l'harmonie qui soutient tous les mondes et tous les actes des mondes.

Pense à l'intelligence qui illumine tous les êtres et les conduit vers le but.

Entre dans l'immobilité, fais en sorte qu'aucun mouvement ne s'imprime sur l'eau psychique de ton moi.

Apprends à goûter cet état, cette atmosphère sacrée pendant plusieurs minutes, puis termine l'exercice en prenant bien soin de garder en toi l'influence de cette atmosphère. A certains moments de la journée, elle viendra te visiter, il faudra que tu en sois conscient et que tu l'invites librement en toi. Ce sont là les premiers pas d'un chemin d'épanouissement et de service bénéfique.

Sois en paix, sache qu'il y en a Un qui t'aime plus que tout.