

# ÉCOLE DE VIE ET D'ESPRIT

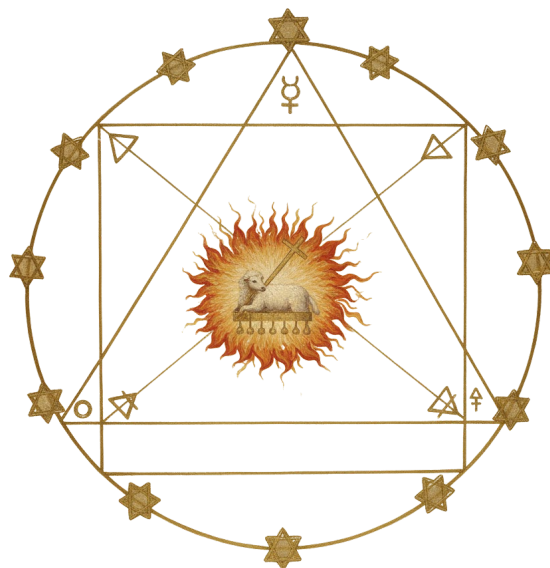


Sous les auspices du Sans Nom et de la plus haute lumière conçue  
Lumière de la Gnose originelle - Cercle des Maîtres de la Tradition cosmique  
Courant de l'Humanité essénienne

(Classe des probationnaires - Cahier d'instruction n° 4)

## EXERCICE

### OUVRIR L'ESPACE DU TEMPLE INDIVIDUEL



École Internationale de Vie et d'Esprit de la Communauté' Vivante des Individualités Libres.  
Véhicule de la Grande Fraternité Universelle. Cercle Intérieur des Mystères Christiques.



## HABITUDE DE VIE DE LA TRADITION COSMIQUE

Pour commencer, nous ne te demandons pas une transformation intégrale de ta vie, mais simplement de trouver un moment régulier et un endroit dans lequel tu pourras te recueillir, étudier, pratiquer les exercices de l'École sans être dérangé.

Si tu peux élaborer dans ta maison un lieu à part qui pourra être consacré au Divin et dans lequel personne ne peut entrer, cela serait très beau. Dans ce lieu, tu peux mettre une petite table ronde avec dessus une nappe blanche, une bougie, quelques pierres et cela te servira d'autel. À chaque fois que tu entreras dans cette pièce, tu enlèveras tes chaussures comme pour fouler un lieu sacré et consacré à la grande lumière du bien.

Cette pièce extérieure correspondra de plus en plus à **un lieu intérieur de ton âme**. Tu peux en même temps choisir un lieu en plein air, dans la nature où tu pourras alors te recueillir lorsqu'il fera beau. Il est bien que certains exercices spirituels soient accomplis dehors.

Si tu n'as pas de place chez toi, tu peux consacrer juste un endroit dans ta chambre et l'entourer d'un paravent par exemple.

Tu pourras lire les lettres et les cahiers d'instruction dans ce temple.

À chaque fois que tu te dirigeras vers ton temple pour accomplir ton travail spirituel, sois serein, calme, joyeux et commence intérieurement à te relier au champ de vie de l'École de la Tradition cosmique. Entre dans le lieu consacré en étant rempli de respect, de silence. Allume la bougie et dis :

« Comme j'allume cette bougie,  
je t'appelle,  
ô Saint-Esprit omniprésent,  
viens et construis le temple. »

Assieds-toi bien droit sur une chaise ou sur un tapis, la face dirigée vers l'est ou le nord et pour la première fois pense :

« Chaque haute École de lumière possède ses lieux d'initiations sacrés.  
Dans chaque religion, on trouve certains lieux ou régions particulièrement vénérés et bénis.  
Par mon travail spirituel régulier, je veux, dès maintenant, consacrer ce lieu et le garder pur. »

Ensuite, salue tous les êtres visibles (les objets...) et invisibles, explique-leur intérieurement ce que tu te proposes de faire et puis bénis-les dans le silence.

Laisse ton âme plonger de nouveau dans une atmosphère sereine, harmonieuse, solennelle. Place dans ta pensée la grande idée de Dieu et de son amour infini qui anime et nourrit tous les êtres. Incline-toi légèrement devant cette idée et relève-toi de façon à te tenir bien droit. Respire calmement et librement. Ressens comment l'air entre en toi puis se répand autour de toi<sup>1</sup>.

### **Paroles de consécration :**

*« Par le rayon de mon être,  
par ma pensée, ma parole, mon âme et mes mains,  
je consacre ce lieu pour mon travail spirituel  
et je demande qu'il soit aussi consacré,  
empli de lumière, de pureté et de force  
par tous les êtres divins qui œuvrent dans le courant de saint Jean  
pour le bien de tous les êtres  
et dans la volonté du Très-Haut.  
Puisse cet endroit devenir un haut lieu de spiritualité dans l'École de vie et d'esprit,  
un espace de liberté pour le Saint-Esprit.  
Que le silence de la personnalité y règne  
et qu'il soit dûment protégé des influences du monde. »*

Il faut prononcer trois fois cette prière dans un geste de salut donnant sa bénédiction et en posant devant soi un bol d'eau pure :

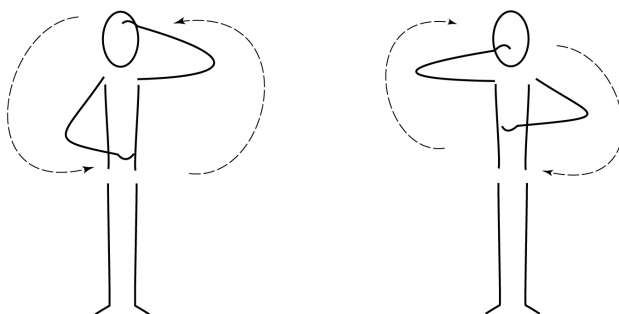
- La première fois, en position à genoux ou assise sur la chaise selon ton aise.
- La deuxième fois, en position debout.
- La troisième fois, dans la position debout et en avançant légèrement le pied droit pour affirmer la vibration-force de la consécration.

Plonge le pouce, l'index et le majeur dans l'eau et fais jaillir de fines gouttelettes dans l'air et dans tous les endroits de la pièce.

Accomplis alors le mouvement suivant :

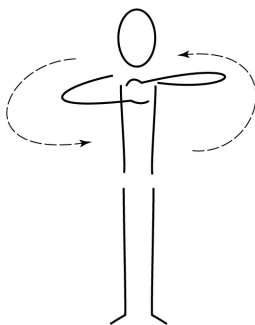


En même temps que le bras droit s'élève et se courbe devant le front, le bras gauche vient se placer devant le ventre. Les paumes des mains se font face.



Le même mouvement est reproduit en sens inverse. Le bras droit descendant, la paume de la main tournée vers le sol et le gauche montant, la paume tournée vers le haut. Le premier mouvement vient d'être formé.

Il faut le renouveler deux autres fois et à chaque nouveau mouvement les mains se rapprochent devant la poitrine jusqu'à former un noyau de lumière.



Respire consciemment dans la poitrine et ressens :

*« Le temple intérieur se construit. »*

Lorsque tu l'accomplis, pense que ta vie intérieure est vivifiée et animée. Imagine que tes mains attirent tout le plus lumineux de tout le cosmos pour progressivement le condenser dans ta vie intérieure afin de former en toi un centre, un noyau de lumière, une ambassade, un tabernacle dans lequel le moi divin va s'incarner.

Déjà tu sens vivre en ton âme une énergie divine, un sentiment divin dans la pureté et c'est magnifique. C'est ainsi que le monde tout entier devient comme une nourriture qui renforce la vie intérieure. Le plus lumineux que tu as contemplé, tu l'attires à toi pour le diriger, l'assimiler et l'utiliser comme matériaux de construction pour la maison, pour le temple.

Le reste de l'eau devra être répandu sur la terre ou au pied d'un arbre avec amour et en signe de bénédiction.

Ce temple que tu viens de créer s'appelle dans l'École : **la sacristie.**

**Ce mot sacristie contient les idées de secret, de sacré, de sacre.**

**Tu devras penser à ce lieu comme ta sacristie et comme un lieu offert à la vibration et au travail de l'École de la Tradition cosmique dans le monde.**

Ainsi, ton propre travail spirituel sera ennobli et élevé par la grande Fraternité-Sœurité universelle qui œuvre pour le Tout.

**Tout ce qui entre et sort de ta sacristie doit être béni et gardé pur.**

Ceci est très important.

**Bien sûr, tu dois garder cette idée dans ton esprit que le véritable temple, c'est toi, c'est ton âme, ton cœur et cela doit devenir ton être tout entier.**

Ce temple extérieur te permettra de mieux te concentrer et surtout de prendre la bonne habitude de garder l'ambiance, l'atmosphère de pureté, de lumière, de communion qui peu à peu va habiter les murs de ta sacristie de par ton travail régulier. Ainsi, dans ce lieu, les esprits lumineux, « les aimants de Dieu », les êtres de l'École pourront venir te visiter et t'aider sur le chemin.

**Dans ce lieu, tu seras en sécurité et tu pourras puiser aides, conseils, consolations et forces.** Ce sont ces êtres angéliques qui t'apporteront les matériaux pour la construction de ton temple intérieur.

**Ce temple est un endroit dans lequel les bonnes œuvres, les bonnes actions, les pensées lumineuses sont tissées ensemble et sont accumulées pour que la grâce d'en haut puisse y descendre.** Ainsi, aucun bien dans ta vie n'est perdu, tout peut servir pour la construction.

