

145 ♦ ENTRE DANS LA GRANDE ÉCOLE DE LA RESPIRATION



- 1 Vous devez apprendre à respirer.
- 2 Ne plus savoir respirer correctement est une des causes principales des grands problèmes que rencontre l'humanité.
- 3 Respirer, c'est savoir penser et vivre.
- 4 Vous êtes trop crispés. La peur prend trop de place et d'influence dans votre vie.
- 5 Non seulement vous êtes inconscients du souffle et de sa subtilité, mais vous êtes tendus dans votre façon de l'accueillir, dans votre attitude et votre comportement. À peine venez-vous d'expirer une bouffée d'air que vous voulez attraper l'autre qui vient, comme si vous aviez peur de rater, de perdre, de passer à côté, de ne plus avoir de quoi vivre. Ce sentiment est omniprésent, il est le décor caché derrière tous les actes de votre vie.
- 6 Apprendre à vous détendre est essentiel. Vous devez être sereins, posés, calmes, réfléchis, étant capables de respirer dans la grandeur, dans l'immensité.
- 7 Vous devez vous aérer et retrouver l'inspiration qui apporte le sens, la force d'âme, et qui donne une dimension universelle à tous les aspects de votre vie.
- 8 Rien ne doit être séparé et dénué d'intelligence, car le souffle apporte la vie et la lumière ; il unifie tous les mondes.
- 9 Respirer est un acte essentiel qui conduit vers la perfection.
- 10 Le corps doit être dans la paix, car ce n'est pas lui qui respire ; il est animé par l'âme universelle. L'âme entre et sort du corps et le respire ; alors le corps peut entrer dans la grandeur et recevoir l'intelligence.
- 11 Ne vous laissez pas distraire ; sachez ce qui est bien pour vous et pour le monde et ne portez pas votre attention vers ce qui ne vous concerne pas. Ne vous chargez pas de préoccupations inutiles, car elles sont vivantes et elles s'accrochent à vous pour respirer, pour recevoir le souffle de la vie à travers votre souffle d'âme. Alors vous étouffez, votre horizon se restreint, votre vie se raccourcit, vous entrez dans les éthers de l'appauvrissement et devenez incapes à ouvrir votre souffle à la présence aimante de l'intelligence supérieure du Père.
- 12 Respirer est un acte de subtilité et d'éveil.

- 13 Par votre mauvaise éducation, vous êtes devenus inconscients de votre pensée et de vos atmosphères respiratoires qui, bien souvent, sont devenues invivables.
- 14 Vous ne vous apercevez même plus qu'à travers vos pensées inconscientes, vous portez des mondes qui vous alourdissent, vous écrasent, vous affaiblissent, vous conduisent dans la perdition. Sans cesse vous vous faites capturer par toutes ces influences qui gravitent autour de vous et vivent à vos dépens, aux dépens de votre âme. Vous êtes sans cesse sollicités et vous répondez à tout ce que l'on vous présente, vous embarquez à la moindre stimulation extérieure et surchargez ainsi votre vie.
- 15 Ressaisissez-vous, renforcez votre éveil et votre détermination, devenez des constructeurs actifs, des entrepreneurs conscients et respirez de nouveau dans la grandeur d'âme, l'universalité, la Ronde des Anges, des Archanges et des Dieux.
- 16 Devenez des experts dans les arts méditatifs et entrez dans l'étude de l'Enseignement pour vous connaître vous-mêmes, non seulement dans la superficie, mais également dans la profondeur de votre être immortel, car l'Enseignement parle de vous, il raconte votre histoire et trace votre destinée.
- 17 Soyez sereins, atteignez ce but. La sérénité est une nécessité pour bâtir une vie saine et un avenir harmonieux. Rien ne doit être bâti sur la peur, le manque, le mécontentement, l'absence. Ce ne sont pas là de bonnes fondations pour un édifice dédié à glorifier la Lumière.
- 18 Vous devez fonder le futur dans la sérénité, la stabilité, la paix, la plénitude, la sagesse, l'amour, la vérité, la magie et le soutien mutuel. Ainsi, vous serez en accord avec les règnes angéliques, les Archanges et les Dieux.
- 19 Aujourd'hui, ce n'est pas ainsi ; vous ne respirez pas conformément aux lois éternelles de la Lumière. Toute la journée, vous êtes assaillis par un monde de pensées et de souffles indésirables qui prolifèrent à vos dépens. Vous êtes devenus des garde-mangers pour des mondes qui ne sont pas sages et qui vous conduisent en esclavage.
- 20 Il n'y a aucune stabilité réelle, aucune respiration consciente qui vient éclairer, clarifier et purifier tous ces mondes en vous et autour de vous. Vous avez tout fermé, cloisonné et maintenant les mondes supérieurs ne peuvent même plus vous visiter, vous toucher, vous alléger. L'air frais et vivifiant ne

- peut même plus pénétrer en vous. Vous devez de nouveau ouvrir ce qui vous permet de vous aérer, de changer d'air, d'entrer dans des espaces plus larges, universels.
- 21 Réagissez et organisez-vous, car vous êtes au bord de l'asphyxie, vous entrez sur un chemin d'autodestruction, d'empoisonnement. Vous accumulez trop de pensées et d'influences inconscientes indésirables. Retrouvez le juste discernement, le recul réfléchi qui vous permettent de dire non, de ne pas accepter toute la journée tout ce que l'on vous propose. Vous regardez tout, vous vous occupez de tout, vous donnez votre avis sur tout, sans discernement, sans but ni concentration intérieure.
- 22 Bien souvent, vous êtes persuadés que vous pouvez aider, que vous avez un rôle à jouer, que vous êtes les grands protecteurs et que sans vous le monde va basculer... Soyez au moins lucides et conscients que tout cela est un leurre qui vous détourne de votre unique but : faire grandir la semence de Lumière qui est enfouie en vous, qui doit fleurir vers la grandeur afin d'apporter des fruits savoureux qui donnent la victoire à une intelligence supérieure dans les actes, les faits et les œuvres. Soyez conscients qu'en vous faisant distraire et détourner de ce but, vous entrez dans une illusion qui grignote votre âme chaque jour un peu plus, vous affaiblit et vous rend encore plus esclaves de la nature éphémère en vous-mêmes.
- 23 Même lorsque vous vous êtes tenus dans un temple d'Archange où tout est pur, sage, grand et clair, à peine avez-vous passé le seuil de la porte de sortie que vous êtes de nouveau pris par votre souffle familial qui vous emporte dans vos schémas de pensées routiniers et conditionne tous vos regards, vos paroles, vos habitudes... Votre regard sur l'autre redevient envoûtant, vous parlez de lui comme si tout était permis, que rien n'avait de conséquences ; vous vous préoccupez de tout et surtout de ce qui ne vous concerne pas ; vous agissez comme si rien n'avait de valeur, comme si rien dans votre vie n'était vrai.
- 24 Recentrez-vous sur ce qui est éternellement vrai en vous, dans la vie et dans le temple. Cultivez le vrai et faites-le grandir, nourrissez-le de tous les éléments de la vie afin que la sagesse et la noblesse apparaissent. Ne faites pas l'inverse, n'offrez pas l'intelligence en pâture à la bêtise.
- 25 Que ce soit dans le temple ou à l'extérieur, vous vous faites manipuler et vous ne savez pas qui pense, qui respire et agit en vous.

- 26 Apprenez à vous concentrer sur l'essentiel, redevenez conscients.
- 27 Votre grand problème, qui est celui de l'humanité tout entière, c'est de croire que vous maîtrisez votre vie ; vous êtes persuadés que vous comprenez vos pensées et que vous êtes des êtres de bien. Mais la vérité est que vous avez perdu tous critères qui permettent une juste identification.
- 28 La sagesse a déserté vos têtes, vos cœurs et vos vies et la sérénité n'est plus le fondement de votre futur.
- 29 Reconstruisez-vous et arrêtez d'être des pantins qu'une intelligence inconnue et non identifiée dirige à droite ou à gauche en fonction des besoins du moment sans même vous demander votre avis.
- 30 Respirez et retrouvez le souffle des origines, le souffle de la grande tradition. Ne soyez plus des morceaux de terre qui sont animés par une volonté et un monde inconnus.
- 31 Retrouvez votre volonté et le monde qui est éternellement le vôtre, votre filiation divine. Ne le proclamez pas comme une illusion de plus, comme une nouvelle pensée à adopter, mais réappropriiez-vous réellement la respiration. Elle seule touche la terre et le ciel en vous et permet d'unir de nouveau ce qui fait apparaître le grand courant sacré de la vie.
- 32 La grande respiration vous délivrera de nombreuses maladies, de difficultés, de problèmes, mais surtout, elle chassera la peur de vos vies. La peur est ce qui enferme l'homme, l'atrophie et l'empêche de connaître et de vivre sa véritable destinée, qui est de marcher sur la terre dans la grandeur d'âme.
- 33 Faites l'effort d'apprendre à respirer. Enlevez tous ces mondes qui vous oppressent et vous enchaînent à la mort. Entrez dans la grande école de la respiration, non pas pour vous limiter et observer tout ce qui se passe autour de vous afin de justifier le côté sombre, mais pour construire en vous un corps de sagesse qui sera votre futur. Pour cela, vous devez vous poser dans l'étude et la méditation et entrer dans une vie sereine.

Olivier Manitarra demanda alors à l'Archange Raphaël :

Père Raphaël, comment faire pour entrer dans ta grande école de la respiration ?

L'Archange Raphaël répondit :

- 34 D'abord, vous devez vous structurer, vous organiser autour de l'étude, de la dévotion, du rite et des œuvres de la Nation Essénienne. C'est sur cette terre

que vous devez vous poser et vous enraciner pour construire un autre futur. Ensuite, comprenez qu'il n'y a pas de secret : si vous surchargez votre vie, il arrivera un temps où vous ne pourrez plus respirer.

35 Fondamentalement, vous devez faire un tri, définir vos priorités, être clairs à propos de ce que vous voulez vivre et de ce que vous voulez voir fleurir en vous. Vous ne devez pas accumuler ce qui alourdit, mais orienter toutes les énergies vers le but de votre vie.

36 Si vous vous alourdissez et vous chargez de ce qui est inutile et faux, si vous ne savez pas vous identifier et identifier les mondes, vous vous associez fatalement avec certaines intelligences qui vous conduiront à l'étouffement. Vous devez être conscients de ce qui en vous apporte ce genre de respiration, car ce sont là des signes révélateurs.

37 Vous devez enlever les causes de l'étouffement, de l'écrasement dans votre vie par la discipline, la volonté, la ténacité, le jeûne¹ jusqu'à alléger votre vie, jusqu'à rétablir la bonne respiration.

38 La bonne respiration apporte la sérénité, elle pose toutes les activités dans la stabilité, elle éclaire et donne un sens et une dimension universels. Ainsi, vous pouvez reconnaître la bonne respiration, celle qui unit le Père et la Mère dans l'harmonie. Lorsque ce souffle sera en vous, ce sera le temps de prendre conscience d'une sphère beaucoup plus large en vous qui existe dans les poumons, le ventre, le cœur, la tête, la conscience et qui permet une communion avec des mondes plus subtils. Lorsque cette porte est ouverte, ce monde subtil agit sur l'homme et transforme son corps de façon à ce qu'il entre dans un monde plus fin.

39 Tant que l'homme ne vit que dans son monde de pensées inconscientes, ne contrôlant pas sa vie, étant totalement assujetti à des mondes inconnus qui viennent l'utiliser sans même lui demander son autorisation, il est bien évident qu'il n'est pas encore prêt à entrer dans des mondes subtils véhiculant une intelligence supérieure.

1 - Il ne s'agit pas forcément d'une privation alimentaire. Il peut aussi s'agir d'un jeûne d'attitudes ou de comportements, de pensées ou de sentiments emprisonnants, etc.

Prière 41

Olivier Manitarra fit alors cette prière :
Père Raphaël, grand Dieu de l'air vivant,
tu es l'intelligence, le souffle animateur,
l'énergie de la vie
qui conduisent la main du hiérogammate
à tracer les signes sacrés et les écritures
qui font apparaître la parole des Dieux.
Ainsi, tu écris sur la terre
et bâtis le royaume de la lumière sage.
Tu es l'âme des écrits,
tu es l'intelligence cachée,
tu es la magie qui, à travers la Tradition,
fait revivre ce qui a vécu.
Avant l'acte créateur, tu es.
Pendant l'acte créateur, tu es.
Après l'acte créateur, tu es.
Tu demeures au-delà et dedans.
Éternellement, tu es.
Tu unis le petit et le grand
et tu emplis les mondes de ta perfection.
Il est serein celui qui se tient avec toi
avant, pendant et après l'acte créateur,
vivant dans tous les mondes, unissant les mondes,
faisant apparaître la perfection de ton intelligence.
Avant la graine, tu es la fleur cachée.
Dans la graine, tu es l'écriture
qui touche la terre pour apporter l'âme du futur.
Dans l'enracinement et la floraison,
tu es la vie qui se déploie,
le message qui se transmet, le chemin qui s'ouvre.
Dans le parfum et l'ensemencement de la Lumière,
tu es l'offrande aux Dieux du ciel et de la terre.
Père, humblement, je veux m'éveiller,
comprendre que ton souffle est un.
Toi seul es le souffle.
Il n'y a pas d'autre souffle que toi.

ÉVANGILE DE L'ARCHANGE RAPHAËL

*Tu es le chemin, la résurrection et la vie.
Je respire en toi et en tous les êtres qui respirent.
Toi seul respires et offres le don.
Le souffle vient du Père et toi, tu l'offres,
souffle d'intelligence, de bonté et de force pour la vie.
Je t'honore et je veux porter en moi l'âme de ta parole.
Que grandissent l'intelligence,
l'identification juste et claire
et la sérénité qui ouvrent les espaces sacrés.
Dans ces espaces, je me tiens.
Loin de moi l'envoûtement
du monde de la pensée inconsciente
qui conduit à dire et à faire n'importe quoi
sans même s'en apercevoir.
Je veux être simple, vrai devant toi.
Que ton souffle allume la Lumière
et nourrisse la Divinité
qui, seule, doit être honorée dans le temple
par l'offrande du souffle sacré.
Seul le Père est vivant.
Lui seul doit être honoré et servi dans le temple
par les prêtres consacrés.
Amin.*