

LECTORIUM ROSICRUCIANUM

2026-09 - Service mensuel

Allocution

« La valeur des choses essentielles »

Chers amis,

Dans le film classique « Midnight Express », il y a une scène emblématique qui illustre la lutte d'un détenu qui, pour préserver sa santé mentale au sein d'une prison effroyable, marche en cercles dans une direction opposée à celle de ses codétenus.

À bien des égards, on pourrait dire que cette scène illustre les efforts d'un être humain qui s'efforce de rester stable dans le monde d'aujourd'hui.

Plongés dans une vie quotidienne souvent écrasante, qui nous entraîne d'un jour à l'autre comme un détenu marchant en cercles dans une prison, on pourrait affirmer, sans trop s'avancer, que maintenir son équilibre mental et sa lucidité la plupart du temps, représente un effort véritablement titanesque.

Le stress de la routine, les obligations familiales, matérielles et financières, la pression croissante au travail, le déluge constant d'informations et l'exigence toujours plus forte de projeter l'illusion d'une vie parfaite, alimentée par les médias sociaux, forment un mélange extrêmement corrosif pour la vie humaine.

Et il n'est pas surprenant que le résultat de toutes ces pressions soit un épuisement profond — qu'il s'agisse d'épuisement professionnel, de dépression ou d'un effondrement physique et nerveux.

C'est ainsi que s'écoulent les journées pour des millions de personnes, qui semblent revivre la légende grecque des Danaïdes, dans laquelle quarante-neuf sœurs sont condamnées à remplir un tonneau sans fond, en transportant de l'eau dans un dé à coudre troué.

Aujourd'hui, à l'ère des exigences et des solutions instantanées, nous passons heure après heure à consommer automatiquement une quantité colossale d'informations inutiles, que nous traînons avec nous tout au long de la journée, les faisant aller et venir dans le dé à coudre troué de notre mental, et nous terminons finalement notre parcours épuisés et vidés.

En bref, à « l'ère de la rapidité dans laquelle nous vivons », nous n'avons le temps de rien faire.

À l'ère de l'information, une grande partie de ce que nous consommons n'est que données inutiles. Il est évident qu'un tel état de fait peut être profondément aliénant, ce qui explique pourquoi les métaphores des prisonniers marchant en rond et des personnes condamnées à des tâches futiles conviennent si bien à l'époque dans laquelle nous vivons.

C'est pourquoi tous ceux qui souhaitent parcourir un chemin qui ne mène pas à un tel emprisonnement doivent déployer un effort herculéen pour ne pas devenir victimes de cet automatisme immensément puissant qu'est la domination de la conscience.

Tous ces êtres humains doivent parcourir un chemin qui permette l'éveil de la conscience, et non son endurcissement et son engourdissement.

Il ne fait aucun doute que nous nous trouvons tous parmi ces êtres humains, nous, les élèves d'une École spirituelle dont l'objectif est l'éveil d'un nouvel état de conscience.

C'est pourquoi, à partir de maintenant, nous tenterons de réfléchir à la façon dont nous pouvons coopérer de manière concrète et efficace, dans la réalité de notre vie quotidienne, afin de ne pas nous laisser emporter par cet endurcissement et son engourdissement. Afin de rester lucides et éveillés et de jeter ainsi les bases d'un nouvel état de conscience.

Commençons par cerner les problèmes centraux de ce processus d'endurcissement et d'engourdissement, puis proposons quelques mesures concrètes pour l'éviter et, si possible, l'inverser.

L'« endurcissement », comme le suggère le mot lui-même, nous rend « endurcis », c'est-à-dire « insensibles ». Ce phénomène résulte de l'épuisement de notre archétype biologique.

L'« engourdissement », comme le suggère également le terme, fait de nous des êtres « insensibles », c'est-à-dire inconscients. Ce phénomène résulte de l'épuisement de notre archétype de l'Âme.

L'automatisme écrasant de la routine quotidienne d'aujourd'hui a pour effet de saper l'équilibre de ces deux piliers sur lesquels repose la vie humaine depuis son origine, à savoir le Corps et l'Âme.

Le Corps est le navire sur lequel l'Âme, en tant que capitaine, navigue. Un navire endommagé guidé par un capitaine malade ne va pas très loin. Et c'est cet état de choses que nous devons changer, chers amis.

L'archétype biologique est constitué du corps physique et des deux éthers inférieurs du corps éthérique, ou corps vital.

L'archétype de l'âme est constitué des deux éthers supérieurs du corps vital, ainsi que des corps astral et mental.

Les piliers sur lesquels repose la santé de ces véhicules sont, en réalité, très simples et évidents, comme l'illustrent si bien les magnifiques paroles des Vers d'or de Pythagore que nous venons d'entendre dans le rituel.

Commençons par l'archétype biologique. Voici une recette très simple:

- Un sommeil régulier et profond.
- Une alimentation saine et modérée.
- Une bonne dose d'activité et de mouvement.

Sommeil, alimentation et activité — c'est simple, n'est-ce pas ?

Mais mettons-nous cela en pratique ?

Nous préparons-nous à dormir ?

Éteignons-nous nos téléphones, ou

nous endormons-nous

les yeux rivés sur l'écran ?

Dormons-nous suffisamment ?

Nous réveillons-nous reposés ?

Maintenant, quant à ce que nous mangeons.

Que mangeons-nous ?

Pourquoi mangeons-nous ?

Quand mangeons-nous ?

Quelle quantité de nourriture mangeons-nous ?

Mangeons-nous pour nous nourrir, ou faisons-nous de notre alimentation une source de problèmes et de déséquilibre ?

Mangeons-nous pour vivre, ou vivons-nous pour manger ?

Enfin, pratiquons-nous une quelconque activité physique ?

Rien d'excessif, mais au moins une promenade quotidienne, un peu d'activité — ou sombrons-nous dans un mode de vie sédentaire ?

Et maintenant, posons-nous la question suivante : quel serait l'état de santé d'une personne qui ne dort pas suffisamment, ne mange pas correctement et ne pratique aucune activité physique ?

Son état de santé serait très mauvais, n'est-ce pas ?

Et si cela est vrai pour un être humain ordinaire, quelle serait la situation d'une personne qui aspire à un nouvel état de vie et à un nouvel état de conscience ?

Aurait-elle l'énergie nécessaire pour poursuivre ces objectifs ?

Aurait-elle le niveau de santé requis ?

Examinons maintenant l'archétype de l'Âme.

Ici aussi, la recette est très simple :

- Équilibre biologique.
- Tranquillité émotionnelle.
- Lucidité mentale.

Voici donc un autre triangle très clair : Équilibre, Tranquillité et Lucidité.

Mais comment cela se traduit-il dans la pratique ?

Comme nous l'avons vu il y a un instant, l'équilibre biologique, constitué du sommeil, de l'alimentation et de l'activité, est le fondement sur lequel repose le corps vital. S'il y a équilibre biologique, le corps vital peut rester en santé et fournir de l'énergie à l'âme.

Mais si nous épuisons l'archétype biologique, le corps vital doit consacrer toute son énergie à son propre maintien et à celui du corps physique, ce qui peut mener à son épuisement total.

D'autre part, la tranquillité émotionnelle est la clé de la santé du corps astral. Nous nous posons donc la question suivante : comment se porte notre « nourriture » émotionnelle ?

Maintenons-nous une sphère de sérénité minimale dans notre champ de respiration, ou ouvrons-nous notre corps astral à toutes sortes d'agitations, épuisant ainsi notre corps vital qui devrait servir de fondement à la construction de la Nouvelle Âme ?

Et enfin, la lucidité mentale. Protégeons-nous notre champ mental, en le gardant concentré et orienté vers un but supérieur dans la vie, ou le laissons-nous envahir par toute l'infamie des informations inutiles, des mensonges et des spéculations qui pullulent comme des parasites dans le monde virtuel ?

Eh bien, maintenant que nous comprenons comment nos archétypes biologiques et ceux de l'âme peuvent se scléroser et s'engourdir, concentrons notre attention sur ce que nous pouvons faire différemment pour que cela ne se produise pas. Nous le ferons en commençant par l'aspect physique, puis en explorant les éléments de la conscience.

Tout d'abord, sans un « minimum biologique », il est impossible de mener à bien le processus de la renaissance de l'âme. Étant donné l'importance de ce point, nous allons répéter cette phrase.

Écoutez attentivement :

Sans un « minimum biologique », il est impossible de mener à bien le processus de la renaissance de l'âme.

De nombreux élèves, lorsqu'ils lisent ou entendent l'expression « minimum biologique », s'imaginent que le processus proposé par l'École spirituelle pourrait s'apparenter à celui des fakirs, qui traitent leur corps avec très peu, voire aucune considération.

Jeûne, isolement, épuisement.

Est-ce là le « minimum biologique » que recommande l'École ?

CERTAINEMENT PAS !

Le « minimum biologique » signifie traiter l'archétype biologique avec un minimum de soin, d'attention et de bon sens. Sinon, sans ce « minimum », il ne peut offrir la moindre base au processus de renaissance de l'âme.

Par conséquent, retenons bien cela une fois de plus : oui, il nous appartient d'organiser notre vie quotidienne avec un minimum de responsabilité, afin de prendre soin de l'archétype biologique — le corps physique et le corps éthérique dense — de manière à ce qu'ils puissent fonctionner sans problèmes ni obstacles inutiles.

Nous ne pouvons pas échapper à notre constitution génétique ni aux traits de caractère qui finiront par se manifester en nous.

Cependant, nous pouvons en minimiser considérablement les effets grâce à une attitude de vie consciente et responsable. Voici trois conseils très simples et pratiques pour vous aider à cet égard.

Nous devons :

Dormir suffisamment, bien manger et faire bouger votre corps.

Dormir suffisamment, en réservant le nombre d'heures nécessaires au repos de votre corps et de votre esprit, chaque personne respectant les caractéristiques de son propre organisme, sans suivre de formules complexes.

Et, surtout, *se préparer au sommeil* : éteindre le téléphone, faire le silence, tamiser la lumière et faire ce que votre organisme vous demande afin de lui offrir une bonne nuit de repos.

Mangez sainement, en gardant à l'esprit que les aliments que vous ingérez doivent constituer le carburant nécessaire au bon fonctionnement de votre corps; évitez les excès et les extrêmes, et fiez-vous à l'intelligence de votre propre organisme pour choisir des aliments sains, nutritifs et équilibrés.

Et enfin, faites *bouger votre corps* — de la manière qui vous convient le mieux — avec régularité et bon sens, en évitant l'un des plus grands maux de la vie moderne : la sédentarité, avec toutes ses conséquences néfastes.

Tournons maintenant notre attention vers l'archétype de l'Âme. Pour nous, en tant qu'élèves d'une École spirituelle, l'orientation quotidienne adéquate de l'archétype de l'Âme est absolument essentielle, car il est impossible de progresser sur le chemin de la construction de la Nouvelle Âme sans cette orientation, même si l'archétype biologique est en parfaite condition. C'est pourquoi nous devons écouter attentivement ce que nous allons dire ensuite.

L'archétype de l'Âme doit être nourri « d'en haut ».

Cela signifie que l'Âme a besoin de recevoir une impulsion, comme une nourriture quotidienne, directement de l'Esprit lui-même. C'est pourquoi il est essentiel qu'au réveil, le noyau de notre conscience se tourne vers l'Être spirituel en nous et s'y relie.

Non pas comme une pratique, un mantra ou un exercice occulte. Non. Si nous faisons cela, nous serions reliés à toutes nos projections accumulées dans la sphère de notre supra-conscience, que l'École a nommée, dans ses écrits, l'« Être aural ».

Ce dont nous parlons ici est tout autre chose.

C'est en fait très simple et direct. Si nous accomplissons correctement notre tâche consistant à prendre soin de l'archétype biologique, nous nous réveillerons dans un état extrêmement favorable, car pendant la nuit, nos corps subtils, n'ayant pas été épuisés par la tâche de régénérer un corps physique surmené, auront absorbé les éthers purs du Corps Vivant de l'École Spirituelle.

Ces éthers purs auront nourri et régénéré nos corps subtils, les mettant en état de commencer une nouvelle journée de manière saine et dynamique. Dans ces conditions, les premiers instants de notre journée peuvent avoir un effet extrêmement positif.

Car si, dès l'ouverture de nos yeux, nos premières pensées se tournent vers cette Sphère supérieure, vers le champ astral pur du Corps vivant de l'École, et si, de tout le désir de notre cœur, nous nous plongeons ainsi dans les profondeurs de l'Être spirituel, dans l'étincelle d'Esprit insondable qui habite en nous, nous élèverons notre Pensée au-dessus de l'agitation astrale de la vie ordinaire.

Dans cet état, nous donnerons à nos pensées une orientation claire et indubitable, une boussole, une direction. Nous commencerons ainsi notre journée avec une puissante lucidité mentale, une lucidité fondée sur la Lumière qui brille dans notre compréhension, allumée par la liaison de notre conscience au Feu de l'étincelle d'Esprit en nous.

Sur cette base, grâce à une Pensée Supérieure, le corps astral et l'ensemble de notre champ de respiration seront imprégnés d'une profonde sérénité, une sérénité qui n'est autre que le Silence de l'Âme elle-même.

Ce Silence nous envahira alors et nous protégera tel un manteau, le Manteau d'Invisibilité, qui mettra notre champ de respiration à l'abri des tourbillons astraux de la vie quotidienne.

Enfin, notre corps vital sera préservé et maintenu en équilibre — un équilibre qui non seulement soutiendra l'état de notre âme, mais nourrira également l'archétype biologique lui-même d'éthers purs, lui permettant de fonctionner au mieux tout au long de la journée.

Ainsi, chers amis, nous pourrons faire de chaque jour de notre vie une pierre d'angle, comme une merveilleuse occasion de réaliser la Nouvelle Âme en nous, grâce à cette formule pour la santé du corps et de l'âme, composée d'éléments si simples, mais si essentiels.

C'est une formule en sept points qui nous montre la valeur des choses essentielles :

- Sommeil,
- Alimentation,
- Mouvement,
- Orientation,
- Lucidité,
- Tranquillité, et
- Équilibre.

Chers amis, sur cette base, nous vous souhaitons à tous un nouveau mois de Travail béni !