



*www. Frabato. Org*

# *RÉSUMÉ DU 1ER DEGRÉ*

par G. Sabrus

---

## A - MENTAL

### Entraînement :

- **Élaborer un journal spirituel autocritique.** Il doit contenir les états d'avancement des exercices et des pensées contenu dans le mental, ainsi qu'un compte rendu des multiples pensées journalières.

- **Cultiver l'éveil spirituel** en jalonnant matin et soir 10 minutes minimum d'exercices mental. Cet exercice mental est divisé en 4 paliers progressifs : **la paix mentale, la discipline mentale, la rétention mentale, le vide mentale.** Pour être capable d'en maîtriser un, il faut avoir au préalable été capable du précédent. On est maître d'un seul pallié si l'on est capable de le réussir pendant 10 minutes.

- **La paix mentale**, premier pallier de l'exercice, est simplement la capacité de rester tranquille devant nos multiples pensées disparates, nos sentiments et nos sensations. Il faut garder un état d'observation tranquille face aux fluctuations mentales. Le danger réside dans l'endormissement, la distraction de notre attention, etc.

Devant cet exercice, le mental réagit en s'apaisant, il a moins de pensées chaotiques, les sensations deviennent plus homogènes. Comme le dit Bardon, cet exercice doit nous apprendre à calmer nos pensées. Dès qu'un état général de calme est installé en soi, nous pouvons automatiquement passer à la phase suivante.

- **La discipline mentale**, deuxième pallier de l'exercice, consiste à discipliner le mental en l'obligeant à focaliser ses pensées dans un domaine précis. Il faut orienter les pensées vers la tâche actuelle que nous sommes en train d'entreprendre. Par exemple, dès que nous revenons du cinéma pour se plonger dans un livre, il faut obliger le mental de s'apaiser et de se focaliser sur le livre uniquement.

Il est permis dans cet exercice d'avoir de nombreuses pensées à la condition qu'elles restent dans le même domaine où elles s'activent. Lorsqu'on mange, on mange ; lorsqu'on parle à quelqu'un, on ne doit pas naviguer ailleurs, etc. Si l'on est en train d'expliquer de la biologie, on ne doit pas en même temps penser à la dernière sortie au cinéma. De même, on peut commencer à réfléchir sur l'amitié, le bien etc.. sans dévier sur un autre sujet.

- **La rétention mentale**, troisième pallier de l'exercice, consiste à retenir une seule pensée, exclusivement une, et ce durant au minimum 10 minutes. Par exemple, on doit prendre un mot ou une image que l'on doit garder à l'esprit longuement ; nous pouvons prendre un mot ou une image concrète comme « **tournevis** », ou nous pouvons prendre un mot ou une image abstraite comme « beau », etc.

Il est important de ne pas penser à autre chose, il faut fixer le mental comme on dresse gentiment un animal.

- **Le vide mental**, dernier pallier de l'exercice, consiste à enlever la dernière pensée de l'exercice précédent sans la remplacer par une autre afin de vider le mental de toute pensée. Si le mental ne pense pas, cela ne veut pas dire qu'il dort ou qu'il ne fait rien. Au contraire, ce qui reste, lorsque qu'aucune pensée ne le trouble, c'est un état d'éveil extraordinaire, une lucidité à toute épreuve, une capacité de ne pas s'illusionner pour pratiquer les degrés suivants.

## Bienfaits :

L'entraînement mental permet de rester calme et ferme devant les difficultés qui peuvent nous mettre en défaut. Par exemple, le pratiquant gardera sa lucidité pour découvrir la meilleure solution à son problème, solution qui sera d'ordre intellectuel et peut-être intuitif. Son renforcement mental lui ouvre l'accès à une intelligence plus cohérente, la réserve prudente qui enrichit sa sagesse.

D'autre part, la sérénité poindra doucement pour lui permettre de «jouir» des choses de la vie : livre, connaissance, arts, science, etc. La mémoire du pratiquant s'améliore et de nouvelles perspectives s'étalent calmement : il peut apprendre mieux qu'avant le sport, les arts, les loisirs les plus divers.

Il pourrait, s'il veut prolonger ce degré d'étude de Bardou, continuer vers une élévation spirituelle proche d'une illumination. Mais cela n'est pas obligatoire dans ce degré.

## B - ASTRAL

### Entraînement :

- **La pratique des deux miroirs astraux** est décrite comme ceci: Pendant la première semaine de pratique, quelques minutes au matin et au soir, on doit méditer et réfléchir comme aux deuxième pallier mental sur les aspects négatifs de notre psychisme, des plus grossiers aux plus subtils. Tout notre être doit avoir été méticuleusement analysé par rapport aux vices psychiques afin d'établir une liste écrite détaillée dans le journal spirituel. Dans celui-ci, il faut classer nos défauts selon la loi des quatre éléments.

Pendant la deuxième semaine, quelques minutes au matin et au soir, on doit méditer sur nos aspects positifs de notre psychisme d'une manière analogue à l'analyse des vices. Il faut en produire une liste exhaustive dans le journal spirituel. Dans celui-ci, il faut classer nos qualités selon la loi des quatre éléments.

Pour indiquer correctement nos défauts et nos qualités dans le journal suivant la loi des quatre éléments, Bardou donne deux grandes listes de

référence qui sont reproduites plus bas dans le texte.

En outre, il faut appliquer à chaque défauts et à chaque qualités une cote de 1 à 3 selon leur prédominance respective dans notre psychisme. La cote 1 signifie faible et rare, la cote 2 signifie moyen, la cote 3 signifie fort et spontané.

Le listing de nos défauts est le miroir de l'obscurité de notre astral, nos qualités forment le listing du miroir de notre lumière astral. Plus nos défauts sont forts, plus notre aura astral est sombre plus nos qualités sont fortes, plus notre aura astral est lumineux.

### Voici la liste de référence des défauts :

**Feu** - emportement, jalousie, haine, vengeance, colère

**Air** - légèreté, vantardise, présomption, bavardage, dissipation

**Eau** - insensibilité, condescendance, négligence, timidité, opiniâtreté

**Terre** – paresse, déloyauté, lourdeur, mélancolie, irrégularité

### Voici la liste de référence des qualités :

**Feu** - activité, enthousiaste, résolue, hardie, courageux

**Air** - application, joie, habilité, cordialité, plaisir, optimisme

**Eau** - modestie, sobriété, ferveur, compassion, tranquillité

**Terre** - persévérance, scrupulosité, profondeur, tempérance, responsable

### **Bienfaits :**

Cet entraînement contribue à une amélioration de son tempérament personnel, à une meilleure introspection émotionnelle pour connaître nos déséquilibres primitifs, et à une plus grande connaissance de notre potentiel humain. On devient quelqu'un de plus gentil et plus doux, plus sympathique pour les autres. On est "potable".

## C - PHYSIQUE

### Entraînement :

#### - Friction, douche et gymnastique du matin :

Parce qu'au lever matinal, on est pâteux, engourdi et raide comme une planche, Bardon nous conseille :

- La friction consiste à frotter la corps avec un instrument légèrement rugueux pour faire rougir la peau. Le but est de se sentir mieux dans un corps qui respire complètement.

- La douche consiste à laver rapidement tout le corps, ou en partie, avec de l'eau froide, ou légèrement tiède pour les frileux, et ensuite directement frottez le corps d'une serviette rugueuse pour se réchauffer. Le but de cette douche est de faire monter le sang stagnant sur la surface du corps et de tonifier.

- La gymnastique matinale consiste surtout à permettre au corps d'améliorer sa souplesse.

#### - La respiration et l'alimentation consciente :

Avoir conscience de ce qui nous entoure, l'air et la nourriture, c'est les charger de notre désir. Ce désir doit rester identique pour les deux exercices.

#### - La respiration :

La respiration consciente permet d'introduire dans l'air une pensée lumineuse nourricière dans le corps qui sera emporté dans le corps astral, puis dans le corps mental et aboutir dans l'Esprit Immortel. C'est un acte qui nous relie au Ciel.

En ce sens, ce n'est pas la quantité d'air mais la qualité de nos pensées introduites dans l'air qui reste

nécessaire. Il ne faut pas s'époumoner. On doit faire nos exercices respiratoires sans hâte, lentement et tranquillement. Assis confortablement, décontracté, on respire par le nez.

On doit imaginer intensément qu'avec l'air inspiré entrent dans notre corps, par les poumons et par le sang, la santé, la tranquillité, la paix, le succès, etc.

Confiant dans le résultat, ayant chargé l'air de son désir ardent, il nous suffit de savourer ce moment de grâce et de bien-être pendant 10 minutes.

#### **- L'alimentation :**

Tout comme la respiration précédemment indiquée, l'alimentation consciente permet d'introduire dans la nourriture nos désir lumineux les plus intenses.

Ces aliments passent par le corps physique, astral et mental, ils vont charger de bonheur vers l'Esprit Immortel. C'est de nouveau un acte sacré qui nous relie au Ciel.

C'est comme une prière, une bénédiction du repas. Il n'est pas obligatoire de placer les mains dessus, ou de garder les yeux ouverts.

C'est un acte de coeur vers l'Immortel. On doit se concentrer et visualiser intensément son désir pour qu'il pénètre l'aliment. Lorsqu'on ressent la grâce et le bonheur affluer, on peut manger ce délicieux repas.

#### **- La Magie de l'Eau :**

L'eau a la particularité d'être un accumulateur de fluide magnétique occulte. Plus l'eau est froide, plus cette accumulation est grande. Son accumulation maximum s'obtient à

4 degrés Celsius, le fluide magnétique peut être au plus fort.

Sa neutralité accumulatrice s'obtient après les 36 degrés Celsius, le fluide magnétique est au plus faible. C'est un processus occulte naturel. Mais il est soumis à une règle supérieure, l'intense désir d'un être humain peut accumuler une pensée dans l'eau même si celle-ci est très chaude.

L'eau chaude manque de fluide magnétique, mais un désir émit puissamment par quelqu'un fait automatiquement activer l'Akasha. C'est l'Akasha, mis en branle par l'intense désir, qui va charger l'eau. Pratiquement, il suffit d'imaginer avec foi et intensivement le désir que nous voulons accomplir grâce à l'eau, cet eau se chargera automatiquement pour réaliser notre volonté.

- **Magie de l'eau pour purifier** : il suffit de se laver, les mains ou le corps, et désirer intensivement enlever nos défauts psychiques révélés dans notre journal spirituel. Il faut imaginer que nos crasses psychiques s'en vont avec l'eau. On peut également plonger nos mains dans un bassin d'eau froide (4 degré Celsius) pour profiter de la propriété accumulatrice de l'eau, cette eau va pomper magnétiquement de nos mains les saletés astrales pour autant que notre désir s'y associe. L'eau qui a accumulé de la saleté doit être jetée.

- **Magie de l'eau pour acquérir** : il suffit d'accumuler par notre désir intense les qualités psychique que l'on a besoin dans l'eau. Ensuite, il est nécessaire de passer l'eau sur les mains, ou sur le corps, tout en massant profondément la peau pour s'imprégner de l'eau chargé. C'est ainsi que notre corps absorbe le désir depuis l'eau chargé.

- Magie de l'eau pour être plus beau : il suffit de plonger 7 fois son visage, ou son corps, dans de l'eau chargé d'un désir intense de beauté et d'attraction. Cette eau peut être additionner d'une pincée de borax.

- Magie de l'eau pour la voyance : dans de l'eau tiède, ou préchauffé la veille, on doit plonger le matin notre visage dans une cuvette plein d'eau chargé, et il faut ouvrir les yeux une fois dedans. Notre désir peut varier, depuis le souhait de renforcer la vue jusqu'à augmenter sa clairvoyance.

### Bienfaits :

- L'entraînement de ce degré fait de nous des personnes propres qui prennent soin de leur corps physique en le tonifiant et en le rendant plus souple. Grâce aux deux régimes, respiratoire et alimentaire « chargés de lumière », on renforce notre être à devenir meilleur. On découvre les merveilles de l'eau purificatrice de nos laideurs subtils. On découvre aussi une nouvelle magie, la Magie de l'Eau.

- La Magie de l'Eau nous permet de nous embellir corporellement, non pas en modifiant notre corps, mais en le rendant plus charismatique. On acquiert aussi par cette magie une augmentation de notre faculté de clairvoyance, l'accroissement de la vision de l'aura par exemple. Mais le plus intéressant, c'est la possibilité de préparer des bouteilles remplis d'une eau magique.

En effet, le mage pourra charger de l'eau magiquement pour telle ou telle action future. Il peut obtenir une bouteille d'1 litre chargée d'une qualité astrale (l'assiduité par exemple) pour toute sa journée, il peut charger une bouteille d'1 litre pour le renforcement émotionnel qu'il placera dans une armoire et ne l'utilisera qu'épisodiquement pour les cas de « dépression ».

Dans un état dépressif, le mage ne peut chargé de l'eau que de sa négativité, mais ayant à sa disposition une bouteille préalablement chargée lorsqu'il était en pleine forme, il peut se recharger de tonus émotionnel avec sa bouteille d'eau de secours. Il existe plein de possibilité



pour bénéficier de la Magie de l'Eau du degré 1.

## D - EXAMENS

Pour arriver au degré 2, il faut répondre «oui» aux examens suivants liés au degré 1 :

### 1. Mental

Ai-je rempli mon cahier spirituel pendant un mois entier ?

Est-ce que j'arrive à discipliner mon mental pendant 10 minutes ?

### 2. Astral

Ai-je répertorié correctement tous mes défauts et mes qualités selon la division quadripolaire ?

### 3. Physique

Suis-je propre et ferme physiquement ?

Est-ce que je prend ma douche purificatrice et tonifiante chaque matin ?

Est-ce que je bénis tous mes repas, tous les jours ?

Suis-je capable de me "positiver" en respirant profondément 10 minutes ?

Est-ce que j'ai toujours de l'eau chargée d'une qualité en réserve ?

Est-ce que je prends un «bain magique» chaque semaine ?



*www.Frabato.Org*

## *RÉSUMÉ DU 2ÈME DEGRÉ*

par G. Sabrus

---

### A - MENTAL

#### Entraînement :

- **Développer l'imagination sensorielle de nos 5 sens** respectivement et accroître notre volonté mentale. Deux paramètres mesurent notre niveau dans ces exercices. Les paramètres qualitatifs et quantitatifs.

La **qualité** de notre exercice, c'est notre puissance imaginative de produire une « illusion » sensorielle vague, moyenne ou précise ; cela fait travailler surtout l'imagination. Par contre, la **quantité**, c'est notre capacité de faire durer cette « illusion » sensorielle dans un temps court, moyen ou long ; cela fait travailler surtout la volonté.

La durée des exercices ne doit pas dépasser 30 minutes. Au début de l'entraînement, l'on ne réussit que quelques secondes à produire une « illusion » vague. Chaque distraction dans un exercice peut être cochée dans un rosaire afin de mesurer l'étendue de notre progrès.

Le test de réussite consiste à imaginer via un seul sens déterminé pendant 5 minutes une « illusion » sensorielle sans distraction et

précisément. Les 5 sens doivent passer en revue.

**Vue:** «illusion» visuelle vague incolore et plane vers une «illusion» précise multicolore en relief.

**Ouïe :** «illusion» auditive vague monocorde et monophonique vers une «illusion» précise égayée et polyphonique.

**Toucher :** «illusion» tactile vague continue et grossière vers une «illusion» précise changeante et subtile.

**Odorat :** «illusion» olfactive vague agréable et élémentaire vers une «illusion» précise désagréable et complexe.

**Goût:** «illusion» gustative vague extrême et unique vers une «illusion» précise assaisonné et nuancé.

### Bienfaits:

L'entraînement de ce degré permet de mieux maîtriser nos sens dans la vie de tous les jours. Par exemple, ceux qui n'aiment pas le goût des épinards se verront soudain la capacité de les apprécier.

Autre exemple, on devient capable de ne pas «frissonner de malaise» lorsque le crissement de la craie sur le tableau noir se fait entendre. Rester stoïque face à une odeur nauséabonde, etc.

Mais l'entraînement à ce degré nous prépare à une meilleure maîtrise des rituels magiques et des actions occultes. L'entraînement nous permet d'être à l'écoute de nos 5 sens métaphysiques

## B - ASTRAL

### Entraînement :

**Accomplir avec méthode le modelage de son caractère en s'appliquant continuellement à une triple discipline décrite ici-même :**

**1. Discipline de l'auto-programmation du subconscient**

L'emprise sur le psychisme subconscient est

proportionnelle à la perte de conscience de la notion du temps et de l'espace.

Chaque injonction suggestive doit être affirmative et immédiate.

Le psychisme est extrêmement suggestionnable juste avant le sommeil et juste après le réveil.

La répétition de l'injonction 40 fois (à l'aide d'un rosaire) est idéale pour influencer le psychisme à l'aide de la volonté et de l'imagination.

Influencer progressivement les défauts les plus faibles, ensuite s'attaquer aux plus difficiles, cela permet de «muscler» l'autosuggestion pour surmonter les plus durs obstacles subconscients.

## 2. Discipline de l'effort méthodique sur les qualités psychiques qui transmutent les vices en vertus.

Par la discipline mentale spécifique telle qu'elle est décrite dans le Degré 1 (section Mentale), il faut concentrer notre attention sur un seul sujet pour en extraire la compréhension de sa nature profonde. Les meilleurs sujets sont les causes des défauts et les causes des qualités psychiques de notre être. Par exemple, quelle est la raison exacte, la cause précise, de notre colère Pourquoi à certains moments je suis tranquille ? etc.

Par la réflexion, élaborer un «plan d'action» comportemental pour diminuer les vices et favoriser les vertus. Il faut se baser sur les 2 miroirs psychiques du Degré 1(section Astrale). Par exemple, un défaut de type Feu (la colère), doit être diminué par l'augmentation d'une qualité Eau (tranquillité).

Effectivement, le Feu et l'Eau sont opposés et complémentaires ; les problèmes de l'un peuvent être résolus par les facilités de l'autre. Dans notre exemple, la colère doit subir l'influence de l'Eau de notre psychisme par l'intermédiaire d'un plan d'action comportemental générant la tranquillité; c'est-à-dire qu'il faut accomplir nos gestes habituels de tous les jours en y intégrant de l'Eau, de la tranquillité.

Tous les gestes anodins doivent se faire avec douceur et tranquillité. Ainsi, à force de se

remplir d'Eau de qualité, le mauvais Feu s'éteint. Le plan d'action est le fruit d'une réflexion qui permet de savoir quelle est la meilleure attitude et le meilleur environnement. Vis-à-vis de l'environnement idéal pour notre exemple, c'est une promenade dans un parc, près d'un étang, etc.

Par la respiration méditative chargée d'une mission, extraire un défaut pour se remplir de sa vertu opposée ; par exemple se vider de la colère et se remplir de tranquillité. C'est l'approfondissement de l'exercice du Degré 1 (physique), mais placé en harmonie dans l'effort conjugué de la discipline mentale et de la réflexion.

### 3. Discipline de la volonté vigilante sur le psychisme.

D'un abord plus difficile, mais pas obligatoire dans un premier temps, il faut utiliser les bénéfices du vide mental (Degré 1 – section Mentale), c'est-à-dire préserver la lucidité spirituelle et l'éveil produits par le vide mental pour couper court à toutes les interventions négatives de notre psychisme. Dès qu'un défaut pousse en nous, il est aussitôt coupé par notre vigilance et notre volonté rendu inébranlable par la réussite du vide mentale. Le défaut manque «d'oxygène» dans le vide produit par la vacuité mentale, il meurt faute de ce support.

#### Bienfaits :

Notre introspection psychique s'approfondit par l'apport des techniques autosuggestives et spirituelles capables d'opérer un changement conséquent, certains défauts diminuent et certaines qualités augmentent. On devient une personne fiable, capable de prendre de petites responsabilités occultes sans faire du mal aux autres. Notre force dans l'occultisme s'accroît pour le bénéfice de tous.

## C - PHYSIQUE

#### Entraînement :

- **Accomplir la respiration cutanée consciente** pour que, alliée avec la respiration pulmonaire (Degré 1 – section Physique), le corps entier soit inondé de l'Akasha chargé d'une qualité, et que

les défauts correspondants s'expulsent durant l'expiration. Associée à la respiration pulmonaire, la respiration cutanée consiste à utiliser puissamment toute la surface cutanée du corps, en restant relaxé, dans le cycle de l'inspiration-expiration. Puisque les deux respirations (pulmonaire et cutanée) ne font qu'une, le temps d'exécution reste globalement 10 minutes.

**- Maîtriser le corps par un double entraînement :**

1. Progressivement, apprendre à rester assis 30 minutes dans un état de tranquillité corporel et mental. Il est souhaitable de pratiquer cet exercice en accomplissant les exercices des degrés précédents.

**Par exemple :**

10 minutes d'éveil mental (degré 1-mental)

10 minutes de discipline mental spécifique sur une qualité (degré 2 – astral)

10 minutes de respiration cutanée et pulmonaire (degré 2 - astral)

**Autre exemple :**

5 minutes de calme mental (degré 1 - mental)

5 minutes d'imagination sur vue (degré 2 - mental)

5 minutes d'imagination sur ouïe (idem)

5 minutes d'imagination sur tactile (idem)

5 minutes d'imagination sur odorat (idem)

5 minutes d'imagination sur goût (idem)

Il est tout à fait possible de progresser doucement, en restant immobile 5 minutes en faisant la paix mentale, etc.

2. Chaque jour, par la volonté, contraindre le corps physique et le système nerveux à augmenter ses capacités à l'effort et à la résistance.

Par exemple, lorsqu'on est fatigué, il faut produire une légère activité supplémentaires avant de se reposer; lorsqu'on a faim, attendre quelques minutes pour éviter de se ruer sur le repas; lorsqu'on est pressé, ralentir la cadence ; lorsqu'on est lent, accélérer le rythme ; etc.

### Bienfaits :

Notre corps physique et notre force nerveuse deviennent robustes et calmes. On devient capable de supporter les souffrances avec plus de courage, de rester calme (sans stress) face aux échecs profanes et occultes. On se sent mieux dans sa peau, plus heureux de vivre avec soi-même et avec les autres.

## D - EXAMENS

Pour arriver au degré 3, il faut répondre «oui» aux examens suivant liés au degré 2 :

### 1. Mental

Suis-je capable de me concentrer puissamment pendant 5 minutes sur chacun de mes cinq sens ?

Suis-je capable de faire une rétention mentale sur un seul objet concret ou abstrait pendant 10 minutes ?

### 2. Astral

Est-ce que je pratique l'auto-programmation tous les jours ?

Est-ce que je ressens globalement une nette amélioration de mon psychisme ?

Quels sont les 2 défauts que j'ai réussis à diminuer et les 2 qualités que j'ai réussies à augmenter ?

### 3. Physique

Suis-je capable de rester calmement 30 minutes sans bouger, uniquement en faisant mes exercices mentaux et psychiques ?

Suis-je capable de respirer profondément  
l'énergie vitale d'une forêt, etc ?





*www. Frabato. Org*

## *RÉSUMÉ DU 3ÈME DEGRÉ*

par G. Sabrus

---

### A - MENTAL

**Entraînement :**

- Méditer sur les quatre verbes de réalisations occultes :

Savoir, Vouloir, Oser, Se Taire.

En le faisant, on authentifie profondément notre recherche dans l'occultisme et on devient un réceptacle ouvert pour la manne céleste.

**Savoir :** ce degré trois nécessite un minimum d'étude de l'occultisme pour mieux comprendre les Lois Universelles et de savoir si l'on décide vraiment d'accéder graduellement à la plus haute Sagesse.

**Vouloir :** se forge par la ténacité, la patience et la persévérance dans l'étude de l'occultisme. Bardon - «celui qui ne cherche pas à satisfaire simplement sa curiosité mais pour qui la Quête des Sommets est l'unique objet de son existence doit faire preuve d'une volonté

«inflexible»

**Oser** : ne pas craindre quelques sacrifices pour l'entraînement occulte et ne pas craindre l'opinion des autres. De même, ne pas désespérer devant l'échec des exercices.

**Se Taire** : éviter la glorification et ne pas étaler ses connaissances pour la vantardise. Ne pas devenir une autorité mais plutôt servir les autres dans l'humilité.

**- Développer l'imagination sensorielle avec 3 sens associés :**

Il faut se rendre capable de converger par l'imagination les sens de la vue, de l'ouïe et du toucher. Cette triple convergence doit s'orienter vers un thème spécifique en rapport avec la capacité de l'étudiant. Le but est d'avoir une concentration complète de 5 minutes sur le thème.

**Les thèmes de concentration sont évidemment progressifs:**

a) Triple convergence sur un paysage que l'on connaît, puis un paysage inventé (par soi-même ou par un romancier).

b) Triple convergence sur un animal statique, puis un animal en action.

c) Triple convergence sur une personne connue statique et mobile, puis un personnage inconnu ou inventé.

d) Triple convergence sur un thème précité les yeux ouverts, avec une très légère distraction sonore et tactile.

**Bienfaits :**

On comprend mieux les quatre verbes de l'occultisme, **savoir-vouloir-oser-se taire**, ils deviennent comme un leitmotiv tout au long de notre pèlerinage.

**Savoir**, c'est apprendre à ouvrir les yeux sur un autre monde.

**Vouloir**, c'est placer notre cœur à l'ouvrage de notre vie.

**Oser**, c'est tenter une expérience occulte difficile avec nos tripes.

**Se Taire**, c'est allonger à l'infini nos oreilles pour être à l'écoute de l'humble vérité.

Mais avant tout cela, avant même de devenir un verbe vivant de l'occultisme, ces quatre verbes nous font devenir un être humain à part entière.

## B - ASTRAL

### Entraînement:

Il faut acquérir les propriétés fondamentales de chaque Élément (**Feu, Eau, Air, Terre**), puis de les reproduire à volonté dans le corps astral et physique.

La respiration des Éléments s'articule autour d'un travail respiratoire toujours identique mais adapté psychiquement à chaque élément mis en oeuvre.

- **Accumulation:** pour accumuler un des 4 éléments, il faut prendre une position assise de méditation afin de fixer les pensées sur cet élément cosmique. L'élément peut être imaginé par une triple convergence. Par une profonde respiration NASALE pulmonaire et cutanée, accumuler l'élément pour s'emplir le corps astral et physique imaginativement évidés. Une moyenne de 20 à 30 respirations suffisent pour la réussite du degré.

- **Dissolution:** pour dissoudre le même élément que l'on a précédemment accumulé, il faut garder la position assise de méditation afin de fixer les pensées sur cet élément cosmique. L'élément peut être imaginé par une triple convergence. Par une profonde respiration BUCCALE pulmonaire et cutanée, dissoudre l'élément en le rejetant à l'extérieur de soi vers l'univers. Le nombre de respirations de rejet doit être identique au nombre de respirations d'accumulation, pour le décompte l'on peut s'aider du rosaire.

## Remarques

1. La durée de l'exercice entier accumulation + dissolution ne doit pas dépasser les 20 minutes ou 40 respirations au total (20 accumulations et 20 dissolutions). Donc, une respiration (inspiration et expiration) dure 30 secondes ; 20 respirations font 10 minutes. Ainsi, 7 respirations d'accumulation durent 3 minutes et demi, et 7 respirations de dissolution durent également 3 minutes et demi ; le tout fait 7 minutes d'exercice.

2. Voici les correspondances pour appliquer correctement la triple convergence sensorielle.

**Feu:** toucher-chaleur ; vue-rouge ; (son- crissant et crépitant comme une fournaise)

**Eau:** toucher-froid; vue-vert bleuâtre (son-clapotant et cristallin comme dans nos rêves les plus doux)

**Air:** toucher-légèreté ; vue-bleu; (son- sifflant et soufflant comme une promenade à la plage)

**Terre:** toucher-lourdeur; vue-jaune, gris ou noir; (son- tonnant et grave comme un lourd tonnerre aux loin)

3. Par rapport à l'importance des 3 sens utilisés, le plus nécessaire est le toucher tandis que les autres sont accessoires pour les respirations.

## Bienfaits:

L'harmonisation de nos quatre éléments constitutifs nous ouvre l'accès à une vie psychique plus épanouie et constante dans l'évolution spirituelle. En outre, cette harmonisation purifie nos acquis et active notre potentiel occulte insoupçonné. On découvre de nouvelles choses en nous, les nouvelles capacités occultes qui naissent ouvrent de larges horizons pour notre apprentissage.

## C - PHYSIQUE

## Entraînement:

- **La respiration des organes** consiste à accomplir une détente totale du corps en effectuant une respiration cutanée sur les zones correspondant à des organes. Chaque organe du corps doit « respirer » 7 fois entièrement pour canaliser la Force Vitale Cosmique (couleur violet). Il faut par l'imagination expulser la mauvaise énergie et aspirer la bonne dans chaque organe interne du corps. Il faut vraiment prendre conscience de chacun de nos organes, en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête. Tous les organes majeurs doivent avoir respiré 7 fois (3 minutes et demie). L'exercice peut prendre 35 minutes si l'on tient compte des organes suivants. Jambes, mains, sexe, intestins, estomac, foie, rate, poumons-larynx, cœur, tête.

- **L'accumulation de la Force vitale** est un exercice de condensation de la force vitale dans une partie du corps sans la dissoudre systématiquement à l'expiration. Il faut respirer en accumulation pendant 20 minutes maximum pour accroître dans une zone du corps la puissance de la force vitale. Cette accumulation a pour objectif de réaliser une action occulte déterminée par les intentions du pratiquant. La maîtrise de cette force se fait progressivement.

Pendant les premiers temps des pratiques, il faut accumuler pendant quelques minutes puis dissoudre dans l'Univers cette force en la rejetant hors du corps. Il faut pour cela imaginer que pendant l'inspiration, on accumule de l'oxygène, et qu'à l'expiration, on rejette la force vitale; il faut arrêter lorsqu'on ressent que notre corps a retrouvé son équilibre énergétique initial.

Par la suite, on peut accumuler longuement la force vitale sur une zone du corps, la dépenser pour l'usage que l'on avait fixé à la base. S'il en reste après application, on peut la dissoudre aisément en la faisant exploser d'un seul trait hors du corps comme un pneu qui se vide d'air. L'utilité de l'accumulation de la force vitale est expliquée dans quelques exemples : accumulation dans une zone douloureuse du corps pour régénérer ou calmer ; accumulation dans les yeux pour avoir un regard fascinateur; accumulation dans les mains pour accomplir une séance de magnétisme; etc.

**Bienfaits:**

On se rend capable de puiser dans l'inépuisable Force Vitale de l'univers les remèdes énergétiques de tous nos maux. Chaque organe peut se nourrir de cette force accompagné de notre amour. En outre, notre capacité électromagnétique s'en trouve tellement améliorée que l'on est en mesure d'aider les autres à se guérir.

## **D - CONCLUSION**

Une fois arrivé au degré 3, il vaut mieux prendre le temps d'approfondir les deux degrés précédents parallèlement au degré 3. C'est ainsi que les trois degrés vont s'entraider mutuellement pour leur accomplissement respectif.