

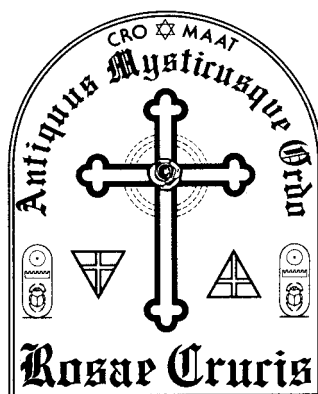
MONOGRAPHIE DU MAITRE

SECTION DES NEOPHYTES

ORDRE DE LA ROSE-CROIX

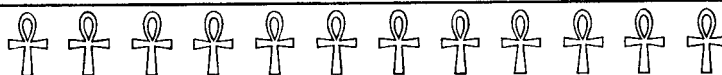
A.M.O.R.C.

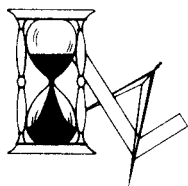
Atrium
2
Monographie
4



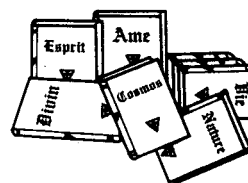
Atrium
2
Monographie
4

Cette monographie est officiellement publiée par l'A.M.O.R.C. sous l'emblème ci-dessus, qui est légalement protégé et protège ipso facto tous les exemplaires gravés, imprimés, photocopiés, photographiés et dactylographiés de sa couverture et de son contenu. Elle n'est pas vendue mais prêtée au membre comme privilège de son affiliation. Ainsi, le titre légal, la propriété et le droit à la possession de cette monographie sont et restent à l'A.M.O.R.C., auquel elle doit être retournée sur simple demande. En outre, tous les sujets scientifiques, philosophiques et mystiques traités dans cette monographie sont strictement confidentiels et sont communiqués au membre pour sa seule et exclusive information. Il en est de même pour tous les symboles, titres et mots de passe utilisés. Tout autre usage ou tentative d'usage mettrait fin automatiquement à son affiliation active et régulière à l'A.M.O.R.C., qui est la seule organisation autorisée à publier cette monographie.





CONCORDANCE



La respiration est l'une des fonctions du corps les plus importantes car, chez l'homme, les poumons sont vraiment le siège du souffle vital et, par conséquent, de l'aspect essentiel de la vie qui l'anime. En concordance avec cette monographie, nous vous présentons une citation extraite d'un ouvrage très intéressant intitulé «Guérison dans le Nouvel Age», de Renée-Pascale Provost. A juste titre, l'auteur insiste sur le fait qu'il faut absolument apprendre à respirer convenablement, de manière à recevoir de l'air un maximum de vitalité.

«LAVOISIER, chimiste français du XVIIIème siècle, membre de l'Académie des Sciences, fut reconnu comme l'un des grands Penseurs de son époque. En 1789, dans ses premiers mémoires, il disait : "La respiration est une combustion lente, semblable à celle qui s'opère dans une lampe à huile ou une bougie". Il ajoutait : "C'est la fonction grâce à laquelle un organisme reçoit l'oxygène de l'air nécessaire à cette combustion et expulse ses produits toxiques, dont l'acide carbonique".

De toutes les fonctions qui assurent la vie d'un organisme physique vivant, la respiration est la plus constante. Pendant le sommeil, le système nerveux est inactif, le tube digestif fonctionne à peine, ou pas du tout. L'homme peut vivre plusieurs jours sans manger, et il peut parvenir à dormir très peu avec un entraînement particulier. Mais il ne peut, généralement, rester plus de cinq minutes sans respirer, et nous savons qu'il n'y a pas de vie possible sans les échanges respiratoires.

Aujourd'hui, l'homme est pris dans un système faux, celui de la vie agitée et compliquée qu'il a créée. Néanmoins, on assiste maintenant à une prise de conscience quant à ce besoin fondamental de la respiration. Il y a de plus en plus de mouvements et d'écoles à buts thérapeutiques. Mais toutes les méthodes utilisées ne sont pas encore bien claires, ni obligatoirement bénéfiques pour l'être humain. Il est indispensable de discerner ce qui est bon, de ce qui ne l'est pas. La fonction respiratoire est donc, de toutes les fonctions de l'organisme humain, celle sur laquelle l'attention doit se porter en premier, afin de comprendre que la mauvaise ventilation de l'appareil respiratoire entraîne une auto-intoxication et est la cause de bien des troubles de santé. Il faut donc APPRENDRE A RESPIRER pour augmenter la résistance de l'organisme et avoir de bonnes forces disponibles».

RENEE-PASCALE PROVOST

DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 4

Cher frater, chère soror,

Dans la monographie précédente, nous vous avons expliqué que la cause première de la plupart des maladies réside dans un déséquilibre entre les éléments A et B de la Force Vitale ou, pour être plus précis, entre les deux énergies que ces éléments apportent continuellement à notre organisme. Lorsqu'un tel déséquilibre se produit, il provoque une rupture d'harmonie qui, selon son intensité, affecte l'un de nos organes ou l'ensemble de notre corps. Dans tous les cas, il engendre un abaissement de notre fréquence vibratoire et nous rend vulnérables aux agents pathogènes qui, dans notre environnement extérieur, se présentent sous la forme de microbes, de virus ou de bactéries. Le problème majeur, face à la maladie, est donc de connaître les facteurs qui sont à l'origine du déséquilibre énergétique qui se produit parfois entre les deux polarités de la Force Vitale.

L'HYGIENE RESPIRATOIRE Etant donné que l'élément A de la Force Vitale nous est donné par la respiration, il est facile de comprendre qu'il intervient dans l'équilibre énergétique que nous devons absolument maintenir dans l'ensemble de notre organisme. Si l'air que nous respirons est pollué, la vitalité qu'il nous apporte n'est pas aussi dynamique qu'elle le devrait. C'est ce qui explique pourquoi les personnes qui habitent dans les grandes villes sont plus sujettes à des troubles divers que celles qui vivent à la campagne. Il est un fait que nous n'avons pas toujours le choix et que notre situation familiale ou professionnelle peut nous obliger à passer la plus grande partie de notre existence dans un grand centre urbain. Dans ce cas, il faut essayer de se rendre régulièrement à la campagne ou d'aller se promener dans des parcs, de manière à se régénérer pour un certain temps. Par ailleurs, il ne suffit pas de bénéficier d'un air pur pour en tirer tous les avantages.



Il faut aussi savoir respirer. A priori, une telle remarque peut vous faire sourire, mais l'expérience prouve que la respiration, même dans son application courante, est une fonction que la grande majorité des gens négligent. La plupart du temps, nous ne respirons pas suffisamment

DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 4

bien pour profiter pleinement de ses effets. Nos inspirations sont généralement trop faibles, ce qui réduit la quantité d'oxygène absorbée et, par conséquent, la qualité de l'élément A fourni à chaque cellule de notre corps. De même, nos expirations sont souvent insuffisantes. De ce fait, nous n'expulsons qu'une partie seulement du gaz carbonique produit par le métabolisme général de notre corps. Or, ce gaz carbonique non expulsé devient rapidement un air vicié qui s'accumule dans les lobes inférieurs des poumons, avec toutes les conséquences négatives qui peuvent en résulter. Il est donc important, chaque fois que nous y pensons, d'effectuer quelques respirations profondes, si possible à l'air libre. En le faisant, nous accroissons le volume d'oxygène inspiré et augmentons celui du gaz carbonique expiré. Par ailleurs, nous verrons plus tard que l'air ne se compose pas uniquement des gaz que la science a répertoriés. Il est également imprégné d'une essence cosmique qui, au moyen de la respiration, exerce une influence précise sur notre corps psychique. En conséquence, le fait de respirer profondément ne profite pas uniquement à notre corps physique.

Il est bien évident que tous les individus n'ont pas les mêmes besoins en oxygène, car tous n'ont pas la même morphologie et, par conséquent, les mêmes exigences dans ce domaine. En règle générale, la capacité pulmonaire d'une personne est proportionnelle à sa taille. Autrement dit, la grosseur de ses poumons et la dimension de sa cage thoracique sont adaptées au volume d'air qu'il lui faut pour subvenir aux impératifs de son corps. Ceci étant, la grande majorité des gens ont une capacité pulmonaire inférieure à leurs besoins réels. S'il en est ainsi, c'est précisément parce qu'ils n'accordent pas assez d'importance à la respiration et qu'ils ne sollicitent pas suffisamment leurs poumons lorsqu'ils inspirent. Si, à cette négligence, nous ajoutons les conséquences désastreuses que peut avoir le tabac sur l'élasticité des tissus pulmonaires, il est aisé de comprendre pourquoi trop rares sont les individus dont l'hygiène respiratoire est satisfaisante. A cet égard, la respiration devrait faire l'objet d'un programme d'éducation dans les écoles, car il est très important d'apprendre à respirer correctement dès le plus jeune âge. Malheureusement, la majorité des enseignants et des



DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 4

éducateurs n'ont pas conscience de cette importance et se préoccupent avant tout de la transmission d'un savoir intellectuel, ce qui, tout en étant nécessaire, n'est pas essentiel.

L'HYGIENE ALIMENTAIRE L'élément B de la Force Vitale, nous l'avons vu, nous est fourni par la nourriture et la boisson que nous absorbons. En conséquence, si nous ne mangeons ou ne buvons pas suffisamment, notre corps est en état de déséquilibre. Il s'agit là d'une évidence qui ne pose aucun problème de compréhension. Cependant, s'il est un fait que nous devons apporter à notre organisme une quantité suffisante de nourriture et de boisson, il importe également de veiller à la *qualité* des aliments et des liquides que nous absorbons quotidiennement. Comme c'est le cas pour la respiration, beaucoup de personnes mangent mal, en ce sens que leurs repas, sur le plan diététique, ne sont pas équilibrés. Très souvent, un tel déséquilibre se traduit par une carence alimentaire, c'est-à-dire par un manque de *minéraux*, de *protides*, de *glucides*, de *lipides*, de *vitamines*, de *cellulose* ou d'*eau*, lesquels constituent les sept éléments de base d'une nourriture utile à l'organisme. A l'application pratique de cette monographie, vous trouverez un tableau illustrant de façon simple les aliments que nous devons absorber régulièrement pour apporter à notre organisme une quantité suffisante de ces éléments.

Les nutritionnistes considèrent qu'il existe trois grandes catégories d'aliments : les *aliments constructeurs*, les *aliments énergétiques* et les *aliments fonctionnels*. La première catégorie comprend les aliments riches en sels minéraux et en protides ; la seconde est composée des aliments riches en glucides et en lipides ; la troisième catégorie regroupe tous les aliments riches en vitamines, en cellulose et en eau. Nous voyons donc que ces trois catégories réunissent bien les sept éléments de base auxquels nous venons de nous référer. A partir du moment où nous les faisons intervenir régulièrement dans notre alimentation, notre organisme dispose d'un bol alimentaire tout à fait approprié à son fonctionnement général. Ajoutons à cela que ce sont les aliments



DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 4

les plus naturels qui, sur le plan énergétique, sont les plus bénéfiques à notre organisme. Par conséquent, il est important de privilégier la consommation de produits frais car, quels que soient les procédés utilisés pour la conservation, il se produit toujours une perte en l'un quelconque de leurs éléments composants. Pour prendre un exemple connu, la stérilisation des aliments détruit un pourcentage important des vitamines qu'ils contiennent.

De nos jours, il existe un très grand nombre d'ouvrages écrits sur les besoins nutritionnels de l'homme. Malheureusement, nous devons reconnaître que les points de vue exprimés par la plupart de leurs auteurs sont souvent contradictoires, parfois même opposés. Certains d'entre eux sont des défenseurs inconditionnels du *végétarisme*, c'est-à-dire d'une alimentation excluant totalement la viande mais incluant les aliments d'origine animale, tels que les oeufs, le lait, le beurre, le miel, etc..., et parfois même le poisson. D'autres plus extrêmes, sont partisans du *végétalisme* et considèrent que l'homme ne devrait se nourrir que de végétaux. Face à ces deux tendances, nous trouvons naturellement tous les diététiciens qui affirment que la viande est indispensable à l'organisme. Parmi eux, il en est cependant qui établissent une différence très nette entre celle qui provient des animaux à sang chaud (oiseaux, mammifères) et celle qui nous est donnée par les animaux à sang froid (poissons). D'autres sont moins restrictifs mais considèrent néanmoins que la viande rouge (boeuf, cheval, mouton) est nuisible, alors qu'ils font de la viande blanche (volaille, veau, porc) un aliment de base. A ce niveau interviennent également des problèmes éthiques ou religieux qui s'opposent à la consommation de certaines espèces animales, tel que le porc par exemple. En fait, il est impossible de définir le nombre de régimes alimentaires qui ont été dressés par les auteurs ou les spécialistes qui ont écrit sur ce sujet. Par ailleurs, chaque époque, selon le contexte sociologique, induit certaines "modes alimentaires" basées, non seulement sur le choix des aliments mais aussi sur le mode de cuisson utilisé.



Conformément à sa devise, notre Ordre laisse à chacun le soin de déterminer le régime qui lui convient le mieux car, en dehors de la nécessité de consommer une nourriture aussi saine et équilibrée que possible, ce qui convient à certains peut ne pas réussir à d'autres.

DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 4

Les boissons que nous consommons quotidiennement jouent également un grand rôle dans le métabolisme général de notre organisme. Pour prendre le cas particulier de l'eau, il est prouvé que la plupart des individus n'en boivent pas suffisamment et que cette insuffisance est à l'origine de nombreux troubles. A cet égard, il faut se souvenir constamment que 70% de notre corps est composé d'eau et que son fonctionnement organique nécessite que nous lui en fournissions environ deux litres et demi par jour, sous des formes diverses. A ce sujet, nous devons préciser qu'une personne peut rester plusieurs semaines sans manger mais ne peut survivre plus de quelques jours sans boire. Il existe des individus qui n'aiment pas le goût de l'eau et qui, par conséquent, n'en absorbent que très peu dans sa forme habituelle. Dans ce cas, ils doivent absolument en consommer sous forme de boissons diverses ou par le biais des légumes et des fruits. Par ailleurs, il est préférable d'éviter l'absorption d'alcool ou de boissons excitantes tel que le café car, bien que composées d'un certain pourcentage d'eau, ces boissons sont nuisibles pour le corps lorsque leur consommation est trop fréquente.

En plus de son rôle physiologique, l'eau est également indispensable au nettoyage interne du corps. Trop souvent, nous avons tendance à privilégier notre propreté extérieure et à négliger celle de nos organes. Or, comme nous le verrons en détail dans le sixième degré du Temple, le métabolisme de notre organisme, c'est-à-dire l'ensemble des transformations chimiques et biologiques qui opèrent en lui, produit un certain nombre de déchets, les plus nocifs étant les toxines introduites dans le corps par les aliments ou les boissons de mauvaise qualité, ou provoquées par certaines de nos fonctions organiques. Lorsque ces déchets sont en trop grand nombre dans le courant sanguin, il en résulte des troubles divers, dont certains peuvent se transformer en maladies très graves. Il est donc nécessaire que le corps les élimine, ce travail d'élimination étant effectué principalement par le foie, la rate et les reins. En absorbant quotidiennement une quantité d'eau suffisante, nous aidons ces organes à accomplir leur rôle purificateur au service de notre organisme. Précisons que c'est entre les repas que se situe le meilleur moment pour en boire car, après avoir drainé les impuretés, elle est rejetée rapidement du corps au moyen de la miction.



DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 4

Nous sommes convaincus que la plupart des points sur lesquels nous avons attiré votre attention dans cette monographie ne vous étaient pas inconnus. Cependant, l'expérience prouve qu'une mauvaise hygiène respiratoire ou alimentaire est très souvent à l'origine d'un déséquilibre plus ou moins marqué entre les éléments A et B de la Force Vitale et, par conséquent, qu'elle constitue un facteur important dans l'apparition des maladies. A cet égard, il n'est pas suffisant de savoir que tel ou tel comportement ou telle ou telle habitude est nuisible à notre bien-être physique. Il faut en plus concrétiser cette connaissance par des actes correspondants. Si nous considérons le cas particulier de la respiration, nous avons tous le pouvoir de lui accorder une meilleure attention. Quant au problème de l'alimentation, nous avons également une grande part de responsabilité dans le choix de notre nourriture, tout du moins lorsque l'on a la chance d'habiter un pays où le problème de la famine ne se pose pas.

Nous poursuivrons cette étude dans la prochaine monographie, car il existe d'autres facteurs qui, si nous n'y prenons pas garde, peuvent provoquer à plus ou moins long terme une rupture d'harmonie dans notre corps. Nous verrons en quoi ils consistent et ce que nous devons faire pour ne pas en subir les effets négatifs.

Avec nos meilleurs voeux de Paix Profonde,

Sincèrement et fraternellement.

LE MAITRE DE VOTRE CLASSE



Application pratique

*«Quoi que tu veuilles faire, fais-le rapidement.
Ne remets pas à demain ce que tu peux faire aujourd' hui».
(C'est à toi que je confie).*

	ALIMENTS CONSTRUCTEURS		ALIMENTS ENERGETIQUES		ALIMENTS FONCTIONNELS		
	minéraux	protides	glucides	lipides	vitamines	cellulose	eau
viandes, poissons, oeufs							
lait, fromages							
corps gras							
céréales et dérivés							
légumes cuits							
crudités, fruits							

Résumé de cette monographie

Après avoir étudié soigneusement cette monographie, lisez attentivement le résumé ci-dessous. Il contient les principes majeurs sur lesquels vous devez réfléchir et méditer au cours des prochains jours. Si l'un des points vous pose un problème de compréhension, reportez-vous à cette monographie et revenez sur les explications qui s'y rapportent. En outre, nous vous conseillons de relire ce résumé juste avant d'entreprendre votre prochaine période de sanctum.

- Si l'air que nous respirons est pollué, la vitalité qu'il nous apporte n'est pas aussi dynamique qu'elle le devrait. D'autre part, il importe de respirer correctement, de manière à profiter pleinement des effets de chaque inspiration et de chaque expiration.
- L'air ne se compose pas uniquement des gaz que la science a répertoriés. Il est également imprégné d'une essence cosmique qui, au moyen de la respiration, exerce une influence précise sur notre corps psychique. En conséquence, le fait de respirer profondément ne profite pas uniquement à notre corps physique.
- S'il est un fait que nous devons apporter à notre organisme une quantité suffisante de nourriture et de boisson, il importe également de veiller à la qualité des aliments et des liquides que nous absorbons quotidiennement.
- Une alimentation idéale est celle qui respecte un bon équilibre entre les minéraux, les protides, les glucides, les lipides, les vitamines, la cellulose et l'eau contenus dans les aliments constructeurs, énergétiques et fonctionnels que nous devons absorber régulièrement.
- C'est à vous de déterminer le régime alimentaire qui vous convient le mieux car, en dehors de la nécessité de consommer une nourriture aussi saine et équilibrée que possible, ce qui convient à certains peut ne pas réussir à d'autres.
- En plus de son rôle physiologique, l'eau est indispensable au nettoyage interne du corps. Le meilleur moment pour en boire se situe entre les repas car, après avoir drainé les impuretés, elle est rejetée rapidement du corps au moyen de la miction.
- Une bonne hygiène respiratoire et alimentaire contribue à maintenir l'équilibre entre les éléments A et B de la Force Vitale.