

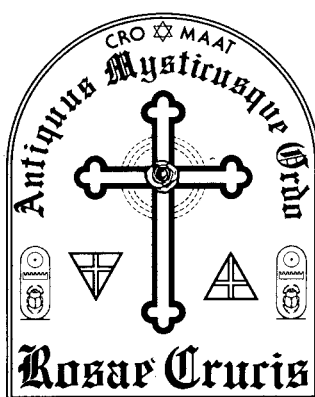
MONOGRAPHIE DU MAITRE

SECTION DES NEOPHYTES

ORDRE DE LA ROSE-CROIX

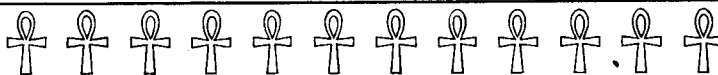
A.M.O.R.C.

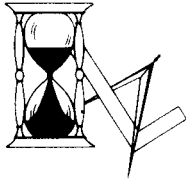
Atrium
2
Monographie
5



Atrium
2
Monographie
5

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 citation que nous vous présentons en concordance avec cette monographie est extraite des «Principes de biologie», tels que le philosophe Herbert Spencer les a mis en évidence dans l'un de ses écrits. Ils résument parfaitement ce que la tradition rosicrucienne enseigne à propos du sommeil et du repos.

«En examinant les faits, nous voyons, comme nous pouvions nous attendre à le voir, que la réparation est plus rapide quand l'activité est plus réduite. En admettant que les organes qui absorbent et font circuler la nourriture soient en bon ordre, le retour de l'organisme à un état d'intégrité, après la désintégration consécutive à la dépense de force, est proportionnée à la diminution de cette dépense de force. Ainsi, nous savons tous que ceux qui sont en bonne santé ressentent le plus grand retour de vigueur après un profond sommeil, après une complète cessation de mouvement. Nous savons qu'une nuit au cours de laquelle le repos physique et mental a été moins complet n'est habituellement pas suivie de ce surcroît d'énergie qui indique un haut état d'efficiencia dans tout l'organisme. Nous savons aussi que le fait de rester longtemps couché, même éveillé, à condition toutefois que cet état d'éveil ne soit pas le résultat d'un désordre, est suivi d'un renouveau de force, bien que ce renouveau soit moindre que celui qui aurait suivi l'inactivité plus grande que procure le sommeil. Et nous savons enfin qu'après le violent effort que l'on fait en courant, une baisse de l'effort en celui, moins violent, que constitue la marche, a pour résultat une disparition graduelle de la fatigue que la course avait produite. De même, le simple fait de s'asseoir redonne un retour partiel de vigueur par le travail. Ainsi, le sommeil, bien qu'étant le moyen idéal de se régénérer physiquement et moralement, trouve un complément utile dans le repos actif».

HERBERT SPENCER (1820-1903)

DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 5

Cher frater, chère soror,

Si nous ne pouvons nier le fait qu'un air pollué, une nourriture mal équilibrée et une insuffisance en eau sont à l'origine de déséquilibres fréquents entre les éléments A et B de la Force Vitale, il existe d'autres facteurs pouvant compromettre le bon fonctionnement de notre organisme. Parmi ces autres facteurs, nous trouvons le surmenage ou, ce qui revient à peu près au même, le manque de repos. Il s'agit d'un problème inhérent aux sociétés modernes et aux rythmes de vie qu'elles imposent à la plupart des individus, notamment dans le cadre de leur profession. A cet égard, il est impératif que les hommes retrouvent une sagesse qu'ils semblent avoir oubliée, car la fatigue, sous toutes ses formes, est en elle-même un indice de déséquilibre énergétique.

D'une manière générale, nous pouvons dire qu'il existe deux formes de surmenage : le *surmenage physique* et le *surmenage intellectuel*. Le premier résulte d'une activité corporelle trop fréquente ou trop intense. C'est naturellement dans les professions manuelles que l'on trouve le plus fréquemment cette forme de surmenage. Il existe en effet des travaux qui sollicitent beaucoup trop les forces tissulaires et musculaires du corps. Or, tout effort physique entraîne trois effets majeurs : une dépense d'énergie, la mort de certaines catégories de cellules et la sécrétion de toxines diverses. Le meilleur moyen de neutraliser ces effets est de dormir, car c'est surtout au cours du sommeil que le corps compense ses dépenses d'énergie, se régénère sur le plan cellulaire et élimine un grand nombre de toxines. La deuxième forme de surmenage est provoquée le plus souvent par un excès d'activité mentale. Comme



vous vous en doutez, c'est dans les professions dites "intellectuelles" que les victimes de ce type d'excès sont les plus nombreuses. Les conséquences de cette forme de surmenage sont plus subtiles que dans le premier cas, car elles ne se traduisent pas vraiment par des effets physio-

DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 5

logiques. Bien sûr, tout travail cérébral produit également une perte d'énergie, mais c'est surtout au niveau du système nerveux que ses conséquences sont les plus marquées. A plus ou moins long terme, l'individu concerné a des pertes de mémoire, perd le sens du raisonnement, manque de concentration, etc... Parfois même, et cela se produit également lorsqu'une personne est victime d'un surmenage physique, apparaissent des troubles divers tels que l'irritabilité, la perte d'appétit, l'insomnie, la dépression, voire même l'accident cardio-vasculaire. Dans ce cas, il est impératif de se reposer.

LE SOMMEIL ET LE REPOS Ce que nous venons de vous expliquer au sujet du surmenage nous conduit à considérer plus en détail le problème du sommeil et du repos. Il est relativement fréquent d'entendre dire que dormir ou se reposer est une perte de temps. Certains scientifiques irresponsables travaillent même sur la mise au point de pilules ou d'injections ayant pour but de neutraliser la sensation de fatigue, de manière à prolonger l'état de veille. D'un point de vue aussi bien mystique que physiologique, le sommeil, tout comme le repos, correspond à une loi naturelle. En fait, la cessation d'activité est une phase nécessaire de l'existence. Pour s'en convaincre, il suffit d'observer ce qui se passe dans la nature. La journée, en raison de la rotation de la Terre sur elle-même, est divisée entre le jour et la nuit, ce qui est une incitation naturelle au repos. La trajectoire qu'elle décrit autour du soleil est à l'origine des saisons, l'hiver étant par excellence celle qui permet au règne végétal de se reposer et de se régénérer en attendant la venue du printemps. Les animaux eux-mêmes vivent au ralenti pendant la période hivernale, certains allant même jusqu'à hiberner. Ainsi, comme vous pouvez le constater, la vie, dans son ensemble, obéit à des cycles d'activité et de repos. L'homme ne peut faire exception à cette règle, car il est soumis aux mêmes lois que celles qui régissent les règnes végétal et animal. Par une mauvaise application de son libre arbitre, il peut s'opposer à ces lois mais, dans ce cas, il crée en lui les causes d'un déséquilibre énergétique dont il subira les conséquences tôt ou tard.



DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 5

Lorsque l'on considère les fonctions involontaires du corps humain, nous constatons qu'elles-mêmes sont réglées par une alternance qui fait intervenir des périodes d'activité et de repos. La respiration, par exemple, comporte une phase d'inactivité entre l'inspiration et l'expiration. Le même processus s'applique entre la diastole et la systole du coeur. Il est un fait que cette phase de repos est à peine perceptible, mais elle est suffisante pour que les organes concernés bénéficient d'un moment de régénération. Si nous prenons le cas particulier de la digestion, nous voyons, là encore, qu'elle n'opère pas continuellement. En moyenne, nous pouvons considérer que l'ensemble de l'appareil digestif est sollicité pendant une période globale de dix heures par jour ; le reste du temps, il est au repos et se régénère. Si les fonctions involontaires du corps alternent régulièrement entre des phases d'activité et de repos, il est évident que l'homme doit se soumettre volontairement aux mêmes exigences. C'est pourquoi le sommeil est loin de constituer une perte de temps car, sur le plan physiologique, il est une nécessité vitale. Par ailleurs, nous verrons plus tard que s'il correspond effectivement à une période de repos pour le corps, il constitue pour l'Ame une phase privilégiée de son activité.

Qu'est-ce que le sommeil d'un point de vue physiologique ? C'est la période durant laquelle les fonctions volontaires du corps humain sont au repos. C'est ce qui explique pourquoi, dans des conditions normales, nous ne marchons pas et ne parlons pas lorsque nous dormons. Sur le plan mental, il correspond à l'inactivité de notre cerveau ou, plus exactement, au repos de la phase purement objective de notre conscience. A cet égard, vous savez très bien qu'il est impossible de s'endormir profondément si nous continuons à réfléchir, à raisonner, à analyser et, d'une manière générale, à solliciter nos processus mentaux, lesquels, nous vous le rappelons, constituent l'aspect subjectif de notre conscience objective. Parallèlement à cette inactivité physique et mentale, le sommeil est aussi le moment où les processus régénérateurs du corps sont les plus actifs pour rééquilibrer les deux polarités de la Force Vitale. Cela s'explique par le fait que c'est au cours de cette période que le subconscient dispose d'une liberté totale pour oeuvrer au



DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 5

service de notre organisme. Comme vous l'avez appris, ses activités sont fondamentalement constructives, car il opère sous l'influence directe de la Conscience Cosmique. De ce fait, tout ce qu'il accomplit conformément à ses propres lois ne vise qu'au maintien de notre santé. De ce point de vue, c'est uniquement l'homme qui est responsable des actes qu'il commet à l'encontre des lois naturelles qui agissent en lui.

Les personnes qui éprouvent des difficultés à bien dormir sont de plus en plus nombreuses. En règle générale, il y a trois raisons majeures à cela : la première se situe dans le fait que la fatigue qu'elles éprouvent au terme d'une journée de travail est généralement malsaine. Par «*mal-saine*», nous voulons dire qu'elle est due davantage au stress qu'à l'activité purement physique ou mentale de leur être. Or, le stress constitue un véritable poison pour l'équilibre nerveux et psychique de l'individu. En tant que tel, il désorganise totalement son activité physiologique et psychologique, ce qui, entre autres, provoque des insomnies. En deuxième lieu, il est impératif, pour bien dormir, que nos facultés purement objectives soient les plus inactives possible, car si notre perception visuelle, auditive ou tactile est sollicitée, il est impossible de trouver le sommeil. Ainsi, il est beaucoup plus difficile de s'endormir dans une ambiance bruyante que lorsque tout est calme aux alentours. De la même manière, on s'endort plus facilement dans une obscurité totale ou partielle que dans une pièce très éclairée. Par ailleurs, la température ambiante exerce une grande influence sur le sommeil, car une trop forte chaleur ou une température trop basse indispose l'organisme et maintient notre conscience en éveil. Il est important également d'avoir une bonne literie, de manière que notre corps soit le plus à l'aise possible. La troisième raison que nous trouvons à l'origine des troubles du sommeil se trouve dans le comportement mental qui précède les heures de repos. Plus haut, nous avons précisé qu'il était impossible de s'endormir profondément si l'on continue



à penser. Or, il est prouvé que beaucoup de personnes ne savent pas faire abstraction de leurs soucis, de leurs craintes ou de leurs préoccupations au moment où elles s'apprêtent à dormir. Ce faisant, elles perturbent leur équilibre mental et transmettent à leur subconscient des idées

DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 5

discordantes sur lesquelles lui-même va réfléchir au cours de la nuit. A cet égard, la qualité du sommeil dépend en grande partie de la nature des pensées que l'on avait juste avant de s'endormir. A titre d'exemple, une personne qui se met au lit dans un état d'énervement ou de colère mettra plus de temps à trouver le sommeil qu'un individu qui va se coucher en ayant des idées saines et positives. D'autre part, sa nuit sera beaucoup plus agitée et, de ce fait, moins reposante pour le corps.

EXPERIENCE Le sommeil étant une phase très importante de notre existence, il importe de lui accorder l'attention voulue et de s'efforcer de réunir toutes les conditions susceptibles de faciliter le repos du corps et du mental. C'est pourquoi nous vous proposons d'effectuer cette expérience qui, en définitive, regroupe les principes de base à respecter pour s'endormir le plus rapidement possible et bénéficier d'une nuit profitable à tous les plans de notre être.

- Juste avant de vous mettre au lit, lavez-vous les mains et buvez un verre d'eau fraîche.

- Si les conditions extérieures le permettent et si cela ne pose aucun problème pour vous, laissez la fenêtre de votre chambre entrouverte, de manière à produire une libre circulation de l'air. Si, pour une raison ou pour une autre, vous préférez la laisser fermée, veillez cependant à ce qu'il ne fasse pas trop chaud dans la pièce où vous dormez.

- La position géographique de votre lit peut influencer sur votre sommeil. Faites donc des essais pendant plusieurs nuits et voyez l'orientation qui vous semble la plus bénéfique. Pour beaucoup, c'est la direction Nord-Sud qui induit le meilleur repos, car c'est la plus conforme au magnétisme terrestre.



DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 5

- Allongez-vous sur le dos, les jambes rapprochées l'une de l'autre et les mains entrecroisées sur votre plexus solaire, c'est-à-dire sur la zone de votre corps située entre le nombril et le creux sternal.

- Alors que vous vous trouvez dans cette position, effectuez une série de respirations profondes neutres. Autrement dit, à plusieurs reprises, inspirez profondément par le nez, expirez aussitôt lentement, toujours par le nez, inspirez à nouveau, etc...

- Reprenez ensuite une respiration normale et concentrez-vous sur des pensées positives, bienveillantes et altruistes. Autrement dit, oubliez vos soucis, vos préoccupations, vos activités professionnelles, et envoyez des pensées d'amour et d'harmonie à l'attention de tous vos frères humains. Cela fait, pensez à des événements heureux que vous avez vécus ou que vous souhaiteriez vivre, ou choisissez un thème de méditation inspirant. A cet effet, le mieux est de vous élever vers le Sanctum Céleste en suivant les instructions contenues dans le liber 777. Dès que vous sentez venir le sommeil, prenez lentement la position que vous aimez avoir pour dormir.

Si vous respectez ces différents points, vous réunirez toutes les conditions pour vous endormir paisiblement et passer une nuit agréable et utile, tant pour la régénération de votre corps que pour celle de votre mental. Au début, il est possible que vous éprouviez quelques difficultés à faire abstraction de vos préoccupations du moment mais, avec la pratique, vous y parviendrez et vous endormirez en pleine méditation. Il est très important d'aborder la nuit ou tout autre moment de repos en étant aussi détendu que possible car, comme vous l'avez peut-être déjà remarqué, on se réveille souvent dans le même état psychologique que celui dans lequel on s'est endormi.



Ordre de la Rose-Croix ____ A.M.O.R.C. ____ Section des Néophytes

DEUXIEME ATRIUM

NUMERO 5

Dans la prochaine monographie, nous examinerons l'influence que les pensées et les émotions exercent sur la santé car, au risque de vous surprendre, nous pouvons affirmer que de nombreux troubles ont leur origine dans une attitude mentale et émotionnelle négative.

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).*

Nous avons beaucoup insisté, dans cette monographie, sur l'importance du sommeil. Cependant, nous devons préciser qu'il n'est pas toujours nécessaire de dormir pour se reposer. Dans certains cas, il est possible de trouver le repos en se livrant à des activités qui se démarquent totalement de celles auxquelles nous nous livrons dans le cadre de notre profession. Ainsi, une personne qui fournit régulièrement un travail physique important peut se reposer en s'adonnant à des occupations intellectuelles, que ce soit sous forme de lecture, en regardant une émission culturelle, en faisant des mots croisés, etc... Inversement, un individu dont la profession est essentiellement intellectuelle pourra trouver un certain repos dans des activités physiques telles que le jardinage ou les jeux de plein air. Dans ce cas, il ne s'agit pas de pratiquer des exercices sportifs auxquels le corps n'est pas habitué, mais de se changer les idées tout en apportant une certaine détente au corps.

En fait, c'est à chacun de déterminer la forme de repos actif qui, ajouté au sommeil, contribuera à maintenir en lui une harmonie parfaite et un bon équilibre vital. Au cours des prochains jours, nous vous suggérons donc d'accorder une importance particulière à la manière dont vous vous reposez habituellement et de tenir compte, non seulement de ce que nous avons dit dans cette monographie à propos des principes de base à respecter pour bien dormir, mais également des remarques que nous venons de faire quant à la nécessité d'avoir, aussi régulièrement que possible, des périodes de repos actif. De cette manière, vous parviendrez à définir la méthode qui vous convient le mieux pour vous régénérer le corps et le mental.

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.

- Le surmenage, qu'il soit physique ou intellectuel, est l'un des facteurs qui contribuent à créer un déséquilibre entre les éléments A et B de la Force Vitale. Selon les cas, un tel déséquilibre se traduit par des troubles divers tels que l'irritabilité, la perte d'appétit, l'insomnie, la dépression, voire même l'accident cardio-vasculaire.
- D'un point de vue aussi bien mystique que physiologique, le sommeil, tout comme le repos, correspond à une loi naturelle, car la cessation d'activité est une phase nécessaire de l'existence.
- Parallèlement à l'inactivité physique et mentale qui l'accompagne, le sommeil est aussi le moment où les processus régénérateurs du corps sont les plus actifs pour rééquilibrer les deux polarités de la Force Vitale. Cela s'explique par le fait que c'est au cours de cette période que le subconscient dispose d'une liberté totale pour oeuvrer au service de notre organisme.
- Le stress, des stimuli extérieurs tels que le bruit, la lumière, la chaleur ou le froid, ainsi que des pensées négatives avant l'heure du coucher, ont une très mauvaise influence sur le sommeil.
- L'expérience contenue dans cette monographie regroupe les principes de base à respecter pour s'endormir le plus rapidement possible et bénéficier d'une nuit profitable à tous les plans de l'être. En conséquence, accordez-lui toute l'attention voulue.

