



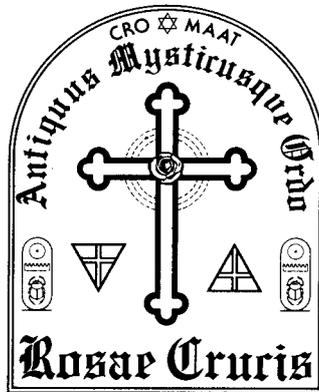
MONOGRAPHIE DU MAITRE

SECTION DES NEOPHYTES

ORDRE DE LA ROSE-CROIX

A.M.O.R.C.

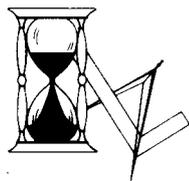
Atrium
2
Monographie
6



Atrium
2
Monographie
6

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



Cette monographie traitant principalement de l'influence des pensées et des émotions sur notre état de santé, nous vous proposons de lire en concordance un extrait de l'ouvrage «La guérison spirituelle», écrit par le Swami Paramanda. Sa manière d'envisager le problème de la maladie correspond parfaitement à la définition que nous lui donnons dans nos enseignements. Une telle correspondance montre bien qu'il existe, indépendamment des philosophies, des problèmes qui admettent des points de vue identiques.

«La guérison des maladies est-elle possible et praticable par d'autres moyens que par ceux connus de la médecine ? S'il y a une parcelle de vérité dans la guérison mentale ou spirituelle, nous ne devons pas seulement cesser de marquer de l'antagonisme à l'égard de ces méthodes, mais notre devoir est de les accueillir d'un coeur bienveillant. Ce monde est plein de souffrance, et si quelqu'un est capable d'apporter un peu de soulagement, nous n'avons pas à nous occuper par quel moyen il opère. Si nous voulons étudier ces problèmes capitaux qui ont trait à la vie, nous devons être décidés à mettre de côté toutes nos idées préconçues, toutes nos préventions ; il nous faut adopter une méthode d'examen impartiale et compréhensive... Dans les Ecritures védiques, on nous enseigne que l'âme de l'homme est au-delà de toutes les applications terrestres ; qu'elle est "exempte de péché, exempte de vieillesse, libérée des tourments de la mort, à l'abri de la faim et de la soif". Ces paroles découvrent un nouveau point de vue. Ne serions-nous pas ce que nous pensons être nous-mêmes ? Nos conditions corporelles seraient-elles irréelles ? Non. Notre vie physique n'est nullement irréelle, mais elle ne constitue pas la totalité de notre être essentiel. En fait, elle ne représente qu'une très petite partie de notre vie réelle. Malheureusement, pour la majorité d'entre nous, cette vie physique nous paraît être la partie la plus importante ; c'est par une telle incompréhension que nous entravons l'afflux régulier et continu de la force de vie, et c'est ce qui nous cause des douleurs infinies.

La maladie est toujours un signe de trouble et de désordre ; or, le désordre provient invariablement de nos tendances matérielles et de nos appétits physiques qui nous éloignent de l'influence directe de l'âme ; il en va de même lorsque nos désirs corporels dominent notre nature spirituelle... Il est certain que la science physique et médicale a fait d'immenses progrès en vue de soulager l'humanité souffrante. Elle arrive à apaiser la douleur, mais ce soulagement ne peut être durable, étant donné les éléments qu'elle utilise pour ses cures, éléments qui sont eux-mêmes impermanents. Ils ne peuvent attaquer ni éliminer la cause première de la maladie, et par conséquent pas fournir le remède ultime. L'homme vit par le pouvoir de la Conscience ! La racine réelle de la maladie est bien plus fréquemment dans la pensée que dans le corps. Nous savons par expérience combien notre attitude mentale peut avoir une influence dévitalisante sur notre constitution physique et combien, au contraire, par une attitude mentale correcte, nous pouvons revivifier notre organisme tout entier».

SWAMI PARAMANDA

Cher frater, chère soror,

La médecine officielle reconnaît de plus en plus que les pensées et les émotions exercent une influence non négligeable sur la santé. Cependant, tel n'a pas toujours été le cas. En fait, pendant des siècles, elle s'est évertuée à prouver que les maladies sont dues à des agents pathogènes extérieurs ou à des troubles organiques provoqués par des dérèglements physiologiques internes. Ainsi, depuis qu'elle existe en tant qu'institution scientifique, elle a consacré tous ses efforts à démontrer que c'est le corps lui-même ou des micro-organismes qui sont responsables des maux dont l'homme peut souffrir. Partant de ce principe, les savants ont pris l'habitude de considérer que tout état pathologique est nécessairement lié à une cause biologique qui ne peut être neutralisée qu'au moyen de substances auxquelles ils ont donné le nom de «*médicaments*». Il n'est pas dans notre intention de porter un jugement de valeur sur l'efficacité de l'allopathie qui, soit dit en passant, est une forme de médecine qui ne remonte qu'au dix-neuvième siècle, mais il nous semble important d'insister sur le fait que toute thérapeutique ayant uniquement pour objet de neutraliser la "cause" physiologique d'une maladie ne peut être efficace à long terme. Lorsque le moment sera venu, nous vous montrerons que c'est d'abord et avant tout au niveau du corps psychique que nous devons agir pour obtenir la guérison de la plupart des troubles mineurs et majeurs dont peut souffrir le corps physique.

De nos jours, la plupart des médecins, des chirurgiens et, d'une manière générale, de tous ceux qui se consacrent à soulager les souffrances d'autrui, reconnaissent que l'attitude mentale et émotionnelle d'un patient est déterminante dans l'évolution de sa maladie, aussi grave soit-elle. C'est pourquoi ils accordent une importance de plus en plus grande aux conditions psychologiques qui entourent les malades qu'ils soignent. Plus ou moins consciemment, la majorité des gens admet cette évidence. Ainsi, il n'est pas rare d'entendre dire que si telle ou telle personne s'est guérie, c'est parce qu'elle "*avait bon moral*" ou, inversement, que si tel ou tel individu a



succombé à sa maladie, c'est parce qu'il "*avait mauvais moral*". Le problème n'est donc pas vraiment de mettre en évidence l'influence que nos pensées et nos émotions exercent sur notre état de santé, mais de comprendre pourquoi cette influence existe et comment elle opère. Pour répondre à cette double question, nous devons d'abord nous arrêter sur la structure nerveuse de l'être humain.

**LES DEUX SYSTEMES
NERVEUX DE L'HOMME**

La plupart des ouvrages consacrés au système nerveux de l'homme font mention du *système nerveux cérébro-spinal*, lequel se compose, dans son ensemble, du *cerveau*, de la *moelle épinière* et des *nerfs rachidiens*. Notre propos, dans le cadre de ce deuxième Atrium, n'est pas de nous livrer à une étude approfondie du système nerveux cérébro-spinal, car une telle étude ne serait d'aucune utilité pour le moment. En revanche, vous devez savoir que la structure nerveuse de l'être humain est loin de se limiter à ce système nerveux, car nous en possédons un deuxième dont l'importance est trop souvent négligée par la médecine classique, nous voulons parler du *système nerveux autonome*, parfois appelé *système nerveux sympathique* ou *système nerveux neuro-végétatif* par les scientifiques. Sans entrer dans des explications que nous réservons au sixième degré du Temple, nous pouvons dire que le système nerveux cérébro-spinal est celui qui est responsable de nos actes volontaires. Quant au système nerveux autonome, il dirige toutes nos *fonctions involontaires* et agit en très étroite collaboration avec les centres psychiques de notre être. D'autre part, c'est lui qui fournit à notre système nerveux cérébro-spinal l'énergie dont il a besoin pour ses activités. Nous voyons donc que son rôle est capital car, sans lui, aucune action, qu'elle soit volontaire ou involontaire, ne pourrait avoir lieu dans notre corps.



Ce qui nous importe le plus, dans notre étude actuelle, c'est de savoir que notre système nerveux autonome est extrêmement sensible à la nature de nos pensées et de nos émotions. Lorsque nous sommes anxieux, angoissés ou concentrés sur des pensées

négatives, les pensées de haine et de jalousie étant les plus destructrices, nous perturbons inconsciemment l'ensemble de ce système et abaissons la fréquence vibratoire de l'énergie nerveuse qu'il distribue dans tous nos plexus et dans chacun de nos organes. Cette perturbation a deux conséquences majeures sur notre organisme : en premier lieu, elle provoque une perte locale ou générale de vitalité. En second lieu, elle produit une augmentation ou une diminution de certaines sécrétions qui, dans des conditions normales, contribuent à notre équilibre physique et psychique. Prenons un exemple particulier pour illustrer cela. L'*adrénaline*, dont vous avez certainement entendu parler, est une hormone qui est sécrétée par la *médullaire surrénale*. Habituellement, sa sécrétion intervient en cas d'infection ou lorsque nous effectuons une activité physique qui exige un certain effort de notre part. Dans ce cas, elle provoque une accélération de notre rythme cardiaque et une stimulation de notre activité musculaire, ce qui est alors indispensable. Lorsque nous nous mettons en colère, notre état mental et émotionnel affecte notre système nerveux autonome qui, par réaction de défense, incite notre médullaire surrénale à déverser dans le sang une quantité accrue d'adrénaline. Il s'ensuit une augmentation de notre tension artérielle qui, dans ce cas précis, est préjudiciable à notre organisme. D'autre part, notre tension nerveuse et musculaire s'intensifie et se manifeste par des gestes et des mots violents, ce qui, naturellement, n'a rien d'un comportement positif. La colère étant passée, notre organisme doit alors neutraliser l'excès d'adrénaline, ce qui l'oblige à un surcroît de travail inutile et, par conséquent, à une perte d'énergie qui aurait pu être évitée ou utilisée à des fins constructives.

L'INFLUENCE MENTALE ET EMOTIONNELLE Ce que nous venons d'expliquer à propos de l'adrénaline s'applique à toutes les sécrétions hormonales du corps. Ainsi, qu'il s'agisse

des *hormones sématotropes*, de la *thyroxine*, de l'*insuline* ou de la *bile*, sécrétées respectivement par la *glande pituitaire* (l'hypophyse), la *thyroïde*, le *pancréas* et le *foie*, toutes ces sécrétions sont sous le contrôle du système nerveux autonome et, par conséquent, subissent l'influence



de notre état mental et émotionnel du moment. Si cet état est négatif, il se produit, selon les glandes et les centres concernés, un accroissement ou un ralentissement de leur activité hormonale. C'est pourquoi les médecins parlent parfois d'hypersécrétion ou, au contraire, d'hyposécrétion, l'exemple le plus connu étant certainement l'*hyperthyroïdie* ou l'*hypothyroïdie*. A partir du moment où elle est excessive ou insuffisante, toute sécrétion hormonale crée un déséquilibre dans le corps et favorise l'apparition de troubles divers. Naturellement, tous les dérèglements hormonaux ne sont pas les conséquences systématiques de pensées ou d'émotions négatives. Dans certains cas, il peut s'agir de problèmes liés à la génétique ou à l'hérédité. Cependant, l'expérience prouve que beaucoup d'entre eux ont leur origine dans la psychologie des individus concernés, autrement dit dans le fait que leur état mental et émotionnel est trop sensible à certaines influences.

En dehors des troubles hormonaux qu'elles peuvent produire, les pensées et les émotions négatives ont une très mauvaise influence sur des fonctions telles que la respiration et la digestion, fonctions qui ont fait l'objet de la monographie précédente. A titre d'exemple, vous savez très bien que nous pouvons éprouver de grandes difficultés à respirer à la suite d'un choc psychologique important ou d'une émotion forte. Dans ce cas, les échanges gazeux sont brusquement interrompus dans nos poumons, ce qui perturbe pendant quelques secondes l'équilibre de notre Force Vitale. De même, lorsque nous mangeons dans une ambiance défavorable ou en étant préoccupés par des soucis ou des pensées négatives, non seulement les différentes phases de la digestion en sont affectées, mais la qualité vibratoire des aliments que nous absorbons s'en trouve considérablement altérée. C'est ce qui explique, entre autres, que les troubles digestifs et les ulcères à l'estomac se présentent dans la majorité des cas chez des individus anxieux, angoissés ou pessimistes de nature. Par ailleurs, ce sont ces mêmes individus qui, statistiquement, possèdent les capacités pulmonaires les plus réduites. D'après les scientifiques, cela est dû au fait que leur rythme respiratoire subit les conséquences de l'état de stress dans lequel ils se



trouvent le plus souvent. Ils considèrent en effet qu'il existe une relation entre la manière dont une personne respire et le comportement général qu'elle a dans son existence. L'expression populaire «*Vivre la vie à pleins poumons*» est peut-être une expression imagée de cette théorie.

Nous espérons vraiment que ces explications vous permettront de comprendre l'importance que vous devez accorder à la nature de vos pensées et de vos émotions, les unes et les autres étant intimement liées. Chaque fois que nous nous laissons aller à un état mental et émotionnel négatif, nous affectons notre système nerveux autonome et portons préjudice à son fonctionnement général. A partir de ce moment-là, c'est l'ensemble de notre organisme qui en subit les effets car, nous le répétons, c'est ce système nerveux qui dirige nos fonctions involontaires et qui procure à notre système nerveux cérébro-spinal l'énergie nécessaire à l'accomplissement de toute action volontaire.

Dans la prochaine monographie, nous étudierons plus particulièrement l'énergie qui est véhiculée dans tout notre corps par le système nerveux autonome, et nous vous proposerons une expérience très importante pour stimuler cette énergie et vous permettre d'en ressentir le flux.

Avec nos meilleurs vœux 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).*

Le langage populaire exprime bien la mauvaise influence que les pensées et les émotions négatives exercent sur notre corps. Ainsi, des expressions comme «*se faire du mauvais sang*», «*se faire un sang d'encre*», «*se faire du sang bleu*», «*se faire du mouron*», «*se faire des cheveux blancs*», «*se faire de la bile*», «*avoir les nerfs noués*», «*avoir la peur au ventre*», etc..., traduisent d'une façon très imagée les conséquences nuisibles de l'anxiété, des soucis, de l'angoisse, du stress ou, d'une manière générale, d'un comportement pessimiste. Il importe donc que vous fassiez tout ce qui est en votre pouvoir pour vous maintenir dans un état mental et émotionnel aussi positif et optimiste que possible. Dans ce but, nous vous proposons d'effectuer l'expérience suivante :

Chaque fois que vous vous sentirez envahir par l'énerverment, la colère, des mauvaises pensées, des sentiments discordants, des idées moroses, etc..., placez-vous devant une fenêtre ouverte ou sortez dehors, et inspirez très profondément par le nez. Cela fait, expirez lentement par la bouche et, tout en le faisant, imaginez que ce qui était négatif en vous est expulsé de votre être par l'intermédiaire de votre souffle et se purifie totalement au contact du Cosmique. Trouvez aussitôt une occupation qui vous oblige à vous concentrer sur des pensées et des émotions positives. A cet effet, lisez un ouvrage mystique, écoutez une musique inspirante, regardez un film humaniste ou allez vous promener dans un endroit agréable. Si vous effectuez cette expérience chaque fois que vous sombrez dans un état mental et émotionnel négatif, cela deviendra pour vous une habitude, de sorte que vous exercerez une maîtrise de plus en plus grande sur vos pensées et sur vos émotions. Une telle maîtrise contribuera énormément à votre bien-être physique et psychique, car elle vous maintiendra en parfaite harmonie avec la Conscience Cosmique et donnera à votre Force Vitale une activité régulière dans l'ensemble de votre corps.

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 l'étude de la monographie suivante.

- Les savants ont pris l'habitude de considérer que tout état pathologique est nécessairement lié à une cause biologique qui ne peut être neutralisée qu'au moyen de substances auxquelles ils ont donné le nom de «*médicaments*». Pourtant, un grand nombre de maladies est dû à la nature négative des pensées ou des émotions de ceux qui en souffrent.

- L'homme possède deux systèmes nerveux : le système nerveux cérébro-spinal et le système nerveux autonome. Le premier est responsable de tous nos actes volontaires. Quant au second, il dirige toutes nos fonctions involontaires et fournit l'énergie nécessaire à l'accomplissement des actes que nous effectuons sous le contrôle de notre volonté.

- Notre système nerveux autonome est très sensible à la nature de nos pensées et de nos émotions. Aussi, lorsque notre état mental et émotionnel est négatif, il s'en trouve affecté, ce qui provoque une perte locale ou générale de vitalité et une augmentation ou une diminution de certaines sécrétions.

- Toutes les sécrétions de notre corps sont sous le contrôle du système nerveux autonome et, par conséquent, subissent l'influence de notre état mental et émotionnel du moment.

- En dehors des troubles hormonaux qu'elles peuvent produire, les pensées et les émotions négatives ont une très mauvaise influence sur des fonctions telles que la respiration et la digestion.