



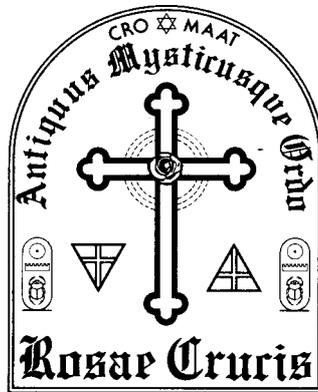
# MONOGRAPHIE DU MAITRE

SECTION DES NEOPHYTES

ORDRE DE LA ROSE-CROIX

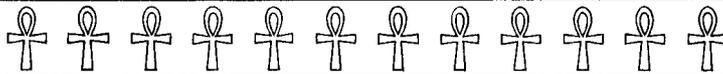
A.M.O.R.C.

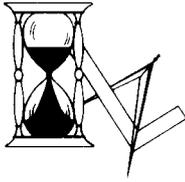
Atrium  
2  
Monographie  
8



Atrium  
2  
Monographie  
8

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 montre que la santé dépend davantage du dynamisme de notre nature immatérielle que des processus physiologiques qui régissent notre corps. Or, comme l'exprime l'auteur des lignes suivantes, ce dynamisme est lié directement à notre souffle vital, ce qui confirme l'importance que nous devons accorder à l'art mystique de la respiration, tel qu'il est traité dans cette monographie.

*«La vie humaine n'est en aucune façon réglée par des lois purement physiques, comme celles qui régissent les substances inorganiques. Les substances matérielles dont l'organisme humain est composé ne suivent pas, dans leurs combinaisons vitales, les lois auxquelles sont soumises les substances matérielles inanimées. Elles sont gouvernées par des lois particulières et sont elles-mêmes animées comme l'est l'organisme auquel elles appartiennent. Là, règne un pouvoir omnipotent, fondamental et inconnu, qui, pour les parties composantes du corps, suspend l'action des lois de gravitation, de mouvement ou d'inertie, de fermentation, de putréfaction, etc..., et les soumet aux seules et remarquables lois de la vie, c'est-à-dire les maintient dans les conditions de sensibilité et d'activité nécessaires à la préservation de l'organisme vivant, conditions que nous pourrions qualifier de spirituellement dynamiques.*

*Or, comme la condition de l'organisme et son état de santé dépendent uniquement de l'état de la vie qui l'anime, de la même façon, il s'ensuit que l'état altéré, que nous nommons maladie, consiste en une condition altérée dont l'origine se situe uniquement dans sa sensibilité et dans ses fonctions vitales, indépendamment de tous principes mécaniques ou chimiques. Autrement dit, la maladie consiste en l'altération d'un état spirituel dynamique, en un changement de l'être qui affecte, à son tour, les propriétés des composants matériels de l'organisme, ce qui est une conséquence nécessaire et inévitable de la modification morbide de l'être tout entier, dans chaque cas individuel».*

DR CHRISTIAN FRIEDRICH SAMUEL HAHNEMANN (1755-1843)

Cher frater, chère soror,

L'expérience que nous vous avons présentée dans la monographie précédente est très importante car, tout en vous prouvant l'existence de l'énergie autonome du corps, elle permet de stimuler la conscience psychique de votre être. Or, une telle stimulation constitue l'une des méthodes les plus efficaces pour éveiller l'activité des centres psychiques qui, chez la plupart des individus, est inopérante. En tant que mystique, il importe que vous accordiez à cet éveil l'intérêt qu'il mérite, car c'est grâce à lui que vous parviendrez à maîtriser des facultés qui vous donneront le pouvoir d'accomplir ce que certains considèrent à tort comme des "miracles". Parmi ces facultés, il vous sera montré comment projeter votre conscience psychique hors de votre corps physique, ce qui vous permettra de prendre connaissance des événements qui se déroulent à des distances considérables de l'endroit où vous vous trouvez physiquement. Par ailleurs, une pratique régulière de cette expérience contribuera énormément au développement de votre sensibilité psychique et, par conséquent, vous donnera graduellement la possibilité de percevoir des phénomènes qui transcendent votre perception purement objective. Pour toutes ces raisons et pour bien d'autres que nous étudierons plus tard, nous vous conseillons donc de ne pas minimiser son importance.

Tout au long du travail de concentration que vous avez eu à faire sur chacune des parties de votre corps, nous vous avons demandé d'effectuer des respirations profondes positives. Celles-ci, nous le rappelons, s'effectuent en inspirant profondément par le nez, en bloquant l'air dans les poumons pendant quelques instants, et en expirant lentement, toujours par le nez. Jusqu'alors, nous nous étions limités à mentionner l'emploi des respirations profondes neutres, lesquelles, vous le savez désormais, consistent à inspirer et à expirer profondément par le nez, d'une façon régulière et ininterrompue. Comme vous vous en doutez, ces deux



rythmes respiratoires exercent une influence différente sur votre être et n'ont absolument aucun caractère arbitraire. En fait, ils produisent des effets précis sur votre Force Vitale et, par conséquent, ont des répercussions physiologiques et psychiques particulières.

**L'ART MYSTIQUE DE LA RESPIRATION** De tout temps, les mystiques ont su que la respiration était une fonction extrêmement importante et que son utilité était loin de se limiter aux échanges gazeux qui se produisent dans les poumons. Nul ne peut dire exactement comment ils découvrirent les effets que produisent sur le corps certains rythmes respiratoires précis, mais les archives de notre Ordre confirment que la respiration était véritablement un art dans les écoles de mystères de l'Ancienne Egypte. Par ailleurs, à la même époque, elle faisait partie intégrante des pratiques religieuses auxquelles se livraient quotidiennement les Brahmanes et dont sont issues les formes actuelles de *yoga*. D'après les documents dont nous disposons, cet art était basé sur l'emploi de trois rythmes respiratoires fondamentaux. Le premier correspondait aux *respirations profondes neutres* ; le second aux *respirations profondes positives* ; le troisième aux *respirations profondes négatives*, ces dernières consistant à inspirer profondément par le nez, à expirer aussitôt par le nez en essayant d'expulser le plus d'air possible, et à bloquer la respiration pendant quelques secondes alors que les poumons sont vides. Précédemment, nous avons dit que les rythmes neutre et positif exerçaient sur notre être une influence spécifique. Naturellement, il en est de même pour le rythme négatif. Le mieux, pour mettre ce fait en évidence, est de considérer ces rythmes un à un et d'examiner les effets qu'ils produisent sur la Force Vitale.



Les respirations profondes neutres, comme leur nom l'indique, stimulent avec la même intensité les phases négative et positive de la Force Vitale, la première, nous le rappelons, étant liée à la nourriture et à la boisson

que nous absorbons, et la seconde à l'air que nous respirons. En raison de cette neutralité, elles sont particulièrement efficaces pour se relaxer et se détendre, que ce soit à la suite d'une activité physique ou mentale soutenue, ou dans le but de se préparer à une méditation. C'est d'ailleurs pour cette raison que nous avons inclus ce genre de respirations dans la technique à suivre pour méditer. La science elle-même reconnaît les vertus relaxantes et reposantes de ce rythme respiratoire car, dans certaines cures thérapeutiques, certains spécialistes en font la base de leur traitement, notamment dans les cas de maladies nerveuses provoquées par le stress. Les respirations profondes neutres sont également très efficaces pour neutraliser le "trac" que l'on peut ressentir dans certaines circonstances, notamment lorsque l'on s'apprête à passer un examen, à rencontrer une personne qui nous impressionne pour diverses raisons et, naturellement, lorsque nous sommes sur le point de parler en public. Cette forme de peur incontrôlée résulte de certaines sécrétions qui proviennent d'une stimulation inconsciente du système nerveux autonome. En adoptant un rythme respiratoire neutre, nous rétablissons en nous un équilibre mental et émotionnel qui normalise la production de ces sécrétions.

Comme vous l'avez certainement compris, les respirations profondes positives stimulent uniquement la phase positive de la Force Vitale. Etant donné que cette phase est plus particulièrement concentrée dans le noyau de nos cellules et que c'est au niveau de ce noyau que la conscience psychique est la plus active, il en résulte que ce type de respiration stimule notre conscience psychique. C'est pourquoi nous l'avons inclus dans l'expérience qui vous a été présentée dans la monographie précédente. Sur le plan physiologique, les respirations profondes positives sont très efficaces lorsque l'on est très fatigué et que l'on ressent le besoin de se régénérer physiquement ou mentalement. Par ailleurs, nous vous conseillons d'en effectuer le matin, au moment du réveil, car elles renforcent notre tonicité et nous mettent dans de bonnes dispositions pour commencer la journée. Quant aux respirations profondes négatives, elles produisent une



stimulation de la polarité négative de la Force Vitale. C'est donc essentiellement au niveau de la membrane cellulaire que leur effet est le plus marqué. Sur le plan vibratoire, leur influence est en parfaite harmonie avec l'Esprit qui, vous devez vous en souvenir, est l'énergie qui est à la base de la formation et de la manifestation de la matière. Cela ne peut vous surprendre, car la polarité négative de la Force Vitale est liée directement aux aliments que nous mangeons et qui, par nature, sont plus matériels que spirituels.

Il est très important de bien comprendre que les respirations profondes négatives ne le sont qu'en terme de polarité. Autrement dit, vous ne devez pas considérer qu'elles ont une importance secondaire et que vous devez accorder une attention privilégiée aux respirations profondes positives. Il est un fait qu'elles concernent davantage l'aspect physique et matériel de notre être. Cependant, cet aspect est aussi essentiel à la vie de notre corps que les attributs immatériels de notre nature psychique et spirituelle. A cet égard, souvenez-vous de ce que vous avez appris à propos de l'Esprit et de la Force Vitale dans le premier Atrium, à savoir qu'il s'agit de deux énergies complémentaires qui, lorsqu'elles sont réunies, rendent possible l'incarnation de l'Ame dans le corps. De même, les respirations profondes négatives et positives forment deux processus respiratoires qui se complètent et qui, dans leur application mystique, ont une importance égale. Ce fait vous semblera parfaitement évident lorsque nous étudierons en détail la thérapeutique rosicrucienne.

**EXPERIENCE** Vous avez déjà eu la possibilité d'expérimenter les effets que les respirations profondes neutres et positives produisent sur le corps, mais l'occasion ne vous a pas encore été donnée de mettre en pratique les respirations profondes négatives. C'est pourquoi nous vous proposons d'effectuer l'expérience suivante :



**DEUXIEME ATRIUM**

**NUMERO 8**

- Asseyez-vous le dos bien droit, placez les mains sur vos genoux et posez vos pieds à plat sur le sol, légèrement écartés l'un de l'autre.

- Prenez le pouce de votre main droite entre le pouce, l'index et le majeur de votre main gauche, tel que cela vous est montré sur le schéma qui figure à l'application pratique de cette monographie.

- Tout en maintenant vos doigts dans cette position, commencez à effectuer des respirations profondes négatives. Autrement dit, inspirez profondément par le nez et expirez aussitôt lentement, toujours par le nez, en essayant d'expulser tout l'air qui se trouve dans vos poumons. Cela fait, bloquez votre respiration pendant quelques instants, sans toutefois en éprouver de gêne, puis reprenez une nouvelle inspiration profonde.

- Après avoir effectué ce genre de respirations pendant deux ou trois minutes, reprenez un rythme respiratoire normal tout en maintenant vos doigts dans la même position, et observez les effets produits sur votre bras droit. Ensuite, reprenez l'étude de cette monographie.

Si vous avez effectué cette expérience conformément à nos instructions, vous avez dû ressentir une impression de chaleur dans votre bras droit. Une telle impression résulte tout simplement de l'effet physiologique produit par les respirations profondes négatives. Plus précisément, nous dirons que ce rythme respiratoire augmente l'intensité du magnétisme négatif qui émane de notre main gauche et que ce magnétisme, en passant dans le bras droit, y provoque temporairement une surcharge négative qui se traduit par une sensation de chaleur. Si vous avez des problèmes de sommeil, nous vous conseillons, avant de vous endormir, d'effectuer une série de respirations profondes négatives, car elles sont très ef-



**Ordre de la Rose-Croix \_\_\_\_\_ A.M.O.R.C. \_\_\_\_\_ Section des Néophytes**

**DEUXIEME ATRIUM**

**NUMERO 8**

ficaces pour neutraliser les insomnies. Dans ce cas, intégrez-les dans le processus qui vous a été indiqué pour vous préparer à passer une nuit reposante. A cet effet, effectuez-les à la place des respirations profondes neutres.

Notre prochaine période de sanctum sera consacrée à l'étude générale des traitements rosicruciens. Ce faisant, nous vous montrerons qu'il existe deux grandes catégories de maladies et qu'il est possible, en suivant une méthode précise, de les guérir ou, au moins, de les soulager. D'ici là, revoyez attentivement ce que vous avez appris au sujet des respirations profondes et mettez en pratique les expériences qui s'y rapportent.

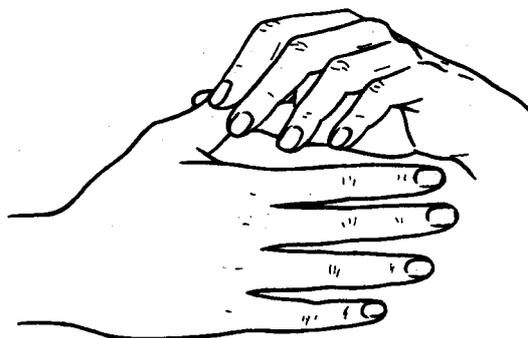
Avec nos meilleurs voeux de Paix Profonde,

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).*



Ce schéma illustre la manière dont il faut placer vos mains tout au long de l'expérience que nous vous avons présentée dans cette monographie. Vous devez donc tenir le pouce de votre main droite entre le pouce, l'index et la majeur de votre main gauche, en veillant bien à ce que la paume de la main droite soit tournée vers le corps, à hauteur de votre plexus solaire. D'autre part, en dehors du pouce, les doigts de cette main ne doivent pas toucher la main gauche. Cette expérience, nous le rappelons, doit être accompagnée de respirations profondes négatives.

## 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.

- En tant que mystique, il importe d'accorder tout votre intérêt à l'éveil de vos centres psychiques, car c'est grâce à cet éveil que vous parviendrez à maîtriser des facultés qui vous donneront le pouvoir d'accomplir ce que certains considèrent à tort comme des "miracles".
  
- Les archives de notre Ordre confirment que la respiration était véritablement un art dans les écoles de mystères de l'Ancienne Egypte. Cet art était basé sur trois rythmes respiratoires fondamentaux. Le premier correspondait aux respirations profondes neutres ; le second aux respirations profondes positives ; le troisième aux respirations profondes négatives.
  
- Chaque rythme respiratoire exerce une influence physiologique et psychique particulière dans l'ensemble de notre être.
  
- Les respirations profondes positives et négatives forment deux processus respiratoires qui se complètent et qui, dans leur application mystique, ont une importance égale.
  
- Si vous avez des problèmes de sommeil, nous vous conseillons, avant de vous endormir, d'effectuer une série de respirations profondes négatives, car elles sont très efficaces pour neutraliser les insomnies.