

Je dédie ce livre à ceux qui portent en leur cœur les enseignements de l'ancienne tradition de lumière et qui, avec amour et respect pour les ancêtres, ont décidé de vivre leur vie suivant leur conscience, les yeux tournés vers un futur spirituel.

A tous les résistants qui ne pactisent pas avec les forces sombres et qui préservent par dessus tout l'intégrité de leur âme et les hautes valeurs de l'ancienne tradition de lumière et d'amour.



Olivier Manitarà

LE CORPS  
CRÉATEUR  
D'ÉNERGIE

---

© by ULTIMA 2005  
Poulan - 12400 Saint-Affrique - France  
Tel: 33 (0)5 65 991 693 - Fax : 33 (0)5 65 490 944

Diffusion FRANCE et BELGIQUE : DG Diffusion  
Diffusion SUISSE : Transat  
Diffusion CANADA : Raffin

ISBN : 2-915985-02-2

Dépôt légal Mars 2005

IMPRIMÉ EN FRANCE

Tous droits réservés. La loi du 11 mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, photographie, photocopie, microfilm, bande magnétique, disque ou autre sans le consentement de l'auteur et de l'éditeur, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles 425 et suivants du Code pénal.

Olivier Manitarà

# LE CORPS CRÉATEUR D'ÉNERGIE

SAGESSE ESSÉNIENNE  
ET MÉDITATION EN MOUVEMENTS



Ultima

# LE CORPS CREATEUR D'ENERGIE

«Plus tard, il existera une Ecole dans laquelle les humains apprendront par des mouvements accompagnés de musique comment se renouveler et renaître physiquement et moralement.»

Omraam Mikhaël Aïvanhov.



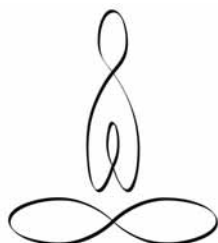




# Introduction

Dans l'antiquité, cette philosophica-practica était essentiellement transmise aux prêtres, aux rois et aux âmes héroïques. Elle était le garant de la culture, d'un climat social harmonieux, d'une vie belle et riche, de l'ordre et de la justice.





## *Introduction*

Ce livre s'inscrit dans la continuité d'un enseignement sacré et vivant. Dans l'antiquité, cette philosophica-practica était essentiellement transmise aux prêtres, aux rois et aux âmes héroïques. Elle était le garant de la culture, d'un climat social harmonieux, d'une vie belle et riche, de l'ordre et de la justice.

Une légende raconte qu'Adam et Eve, l'humanité originelle, auraient reçu cette sagesse de l'Esprit Suprême. Ils l'auraient ensuite transmise à leurs enfants de génération en génération. Dans un âge sombre, le grand Melchisédech, prêtre et roi de justice et de paix, l'aurait sauvée de l'oubli et aurait chargé une confrérie invisible de la véhiculer et de la transmettre à travers les siècles. Quoi qu'il en soit, la méditation en mouvement fait appel à une sagesse agissante cachée dans le corps physique. Elle repose sur une science exacte et sur une technique éprouvée. Elle est capable de conforter la santé, d'augmenter l'énergie, d'équilibrer les émotions, de clarifier la pensée, de fortifier l'intellect, de permettre l'épanouissement de l'âme et l'illumination de l'esprit.

J'ai décidé de transmettre le fruit de mon expérience et d'écrire ce livre à cause des circonstances historiques particulières de notre époque et en aucun cas pour me mettre en avant et me faire paraître pour ce que

# LE CORPS CREATEUR D'ÉNERGIE

je ne suis pas. Je n'ai jamais eu d'autre ambition que de marcher sur le chemin d'être qui je suis.

J'ai écrit ce livre avec mon cœur, en pleine conscience et avec la volonté de transmettre quelque chose de bénéfique, d'être véritablement utile à ma patrie originelle et aux autres quels qu'ils soient.

Pour moi, cet enseignement est à la fois le fruit d'un héritage sacré et d'un long travail sur soi. Mais peut-on véritablement parler de travail lorsque la joie et l'amour sont les moteurs de l'énergie qui soutient l'œuvre entreprise ?


Il est évident que notre époque a besoin d'un nouveau souffle, d'une orientation positive, d'un ciel ouvert, d'un horizon dégagé, d'une terre fertile, d'une spiritualité claire, vivante, libre, qui donne à la vie une nouvelle force, du goût, un sens profond, une âme.

J'ai voulu que les désespérés retrouvent courage et que les courageux, les idéalistes gagnent une force supplémentaire qui les propulse en avant.

En cette œuvre, il ne faut pas considérer l'auteur, mais plutôt l'origine, les circonstances et le but final visé.

Joie et paix pour tous les êtres.

Olivier Manitarà.



# Vivre avec poésie et philosophie

En plaçant le corps dans certaines vibrations, dans certaines énergies, on lui permet de se libérer d'énergies malsaines et de s'auto-guérir, c'est-à-dire de renouer avec la conscience supérieure et de donner un sens profond à tous les actes de la vie quotidienne.





## *Vivre avec poésie et philosophie*

**C**e livre est avant tout pratique. En l'étudiant, vous découvrirez des techniques simples et efficaces pour un mieux-être au quotidien. Il est le fruit d'un long travail et de nombreuses expérimentations. Il s'inscrit dans une recherche sur l'homme global, sur son environnement et veut mettre l'accent sur la nécessité d'élaborer une nouvelle façon d'être au monde.

Le côté technique n'implique absolument pas que la poésie et la philosophie soient mises de côté. Ce qui est novateur, c'est que justement elles ont leur place : la technique concerne le corps physique ; la poésie, l'âme, et la philosophie, l'esprit.

Ainsi, les mouvements simples et naturels qui vont vous être enseignés ne doivent pas être pratiqués uniquement avec le corps, mais aussi avec poésie et philosophie. C'est une invitation au voyage intérieur, à l'ouverture de la conscience, à la santé globale, à l'illumination. Pourquoi n'aurions-nous pas le droit d'atteindre l'illumination de l'esprit, de l'âme et du corps ? L'illumination est un droit fondamental de l'humanité. Toutes les traditions sacrées des peuples en parlent comme d'un phénomène naturel.

Aujourd'hui, il y a une intelligentsia qui voudrait évacuer la possi-

# LE CORPS CREATEUR D'ENERGIE

bilité d'être illuminé, voire l'interdire, la marginaliser. Un illuminé est devenu quelqu'un d'un peu fou, un excentrique, un être à part, voire un fanatique.

En vérité, l'illumination est un phénomène de santé, d'harmonie, de bien-être. C'est l'état naturel de l'homme. L'homme est fait pour vivre dans la lumière de l'esprit, de l'âme et du corps. Une vie sans poésie et sans philosophie, une vie asservie par une technologie mécanique est une maladie. Il y a une technique qui asservit l'homme car elle éteint sa lumière intérieure et il en est une autre qui le conduit vers la floraison, vers le plein épanouissement.

Une vie sans poésie et sans philosophie est une vie perdue. La poésie est le parfum de l'amour et la philosophie celui de la sagesse. Vivre avec sagesse et amour, c'est cela être illuminé.

Les exercices qui sont enseignés dans cet ouvrage ont été spécialement élaborés pour éveiller à travers le corps des forces, des énergies, qui stimulent des centres internes de l'âme et de l'esprit afin d'opérer une harmonisation. Lorsque le mouvement est accompli d'une façon juste, alors l'énergie est stimulée et elle agit. Le mouvement juste déclenche l'énergie qui à son tour agit sur le cœur (les sentiments, les émotions), qui agit sur les pensées. Il faut prendre conscience que le simple fait de mettre le corps physique en mouvement, c'est déjà déclencher des énergies.

«Derrière» le corps physique, il y a un corps énergétique encore appelé corps de vie, corps du désir et de la volonté, corps éthérique. C'est avec ce corps que nous allons particulièrement travailler.

«Derrière» le corps d'énergie dynamique se tient un corps d'émotion, de sentiment.

«Derrière» se tient le corps de pensée et encore «derrière» les pensées, se tient le moi supérieur, un corps spirituel d'immortalité, le vrai Je, l'être vrai, le mystère d'une conscience élargie.



Le but de toute recherche de la santé et d'une vie riche et pleine consiste à unifier toutes les parties de l'homme dans la conscience supérieure. Seule cette conscience possède le pouvoir de donner un sens profond à la vie et de tout équilibrer.

Le secret est très simple, le corps physique est une porte qui permet d'atteindre la plus haute connaissance de soi et de mettre en mouvement des énergies subtiles qui influencent la vie quotidienne, la destinée, le monde. En plaçant le corps dans certaines vibrations, dans certaines énergies, on lui permet de se libérer d'énergies malsaines et de s'auto-guérir, c'est-à-dire de renouer avec la conscience supérieure et de donner un sens profond à tous les actes de la vie quotidienne.

Il y a dans le corps une puissante capacité à s'auto-régénérer, à s'harmoniser, à se replacer dans le vrai. Mais le corps ne peut pas accéder à ce pouvoir car il subit sans arrêt des pressions, tant du monde extérieur que du monde intérieur. Ces mouvements sont aussi une technique de lâcher prise, de relaxation, de calme et d'éveil d'énergie pure, simple, vraie, naturelle qui ne demande qu'à remonter à la surface. En pratiquant ces exercices de méditation en mouvement, beaucoup ont été surpris par les perceptions, les états d'être, les émotions, les images intérieures qui remontaient à la surface. Certains vivent cela comme un véritable nettoyage en profondeur, une libération, une désintoxication; d'autres comme une prise de conscience, comme un éveil, une découverte d'une autre partie d'eux-mêmes jusqu'ici délaissée, ignorée.

Nombreux sont ceux qui se sont aperçus que leur corps ne leur appartenait plus ou pas. Je sais qu'une telle prise de conscience, qu'une telle découverte peut surprendre, voire dérouter celui qui ne s'y attend pas, mais ne pas écouter, ne pas prendre en compte, ne pas respecter l'expérience de l'autre, c'est se couper du vrai savoir, c'est s'enfermer dans des préjugés. Toute personne a quelque chose d'intéressant à dire et on peut apprendre de tout le monde si on se

## LE CORPS CREATEUR D'ÉNERGIE

donne la peine d'écouter et si l'on est prêt à se mettre en chemin. Oui, leur corps ne leur appartenait plus, mais d'autres énergies, d'autres rythmes avaient pris possession de lui. Ce n'était pas eux qui faisaient bouger leur corps à partir de leur propre centre, de leur propre conscience supérieure. Mon but n'est pas d'entrer dans les détails de toutes les découvertes que l'on peut faire par soi-même en entrant dans la pratique sincère, mais juste de révéler certaines lois et certains processus d'éveil et de libération. Une pratique sincère peut montrer que non seulement le corps peut ne plus nous appartenir, devenir un étranger, mais que même nos actes, nos sentiments, nos pensées, nos paroles peuvent être vides de nous-mêmes. Cette prise de conscience peut être une révélation profonde qui peut engendrer une volonté de se récupérer soi-même et de vivre sa propre vie. C'est une réaction salutaire. Vivre sa vie par soi-même est un bon chemin.

La pratique révèle que lorsqu'un homme est déconnecté de son moi supérieur immortel, sa vie intérieure s'assombrit et il se fabrique dans son corps énergétique éthérique une conscience de soi artificielle, un moi mortel, éphémère. Ce moi s'empare du corps, des émotions, des pensées et il peut vivre en apparente autonomie. Celui qui vit sous influence de ce moi fabriqué par le monde extérieur ne s'aperçoit pas que sa vie lui est en quelque sorte volée, il croit que c'est lui qui décide. Par exemple, quelqu'un ne veut pas fumer, mais il le fait quand même parce que tous ses amis fument, ou alors un soldat ne veut pas tuer un autre homme, cela blesse son cœur, mais il le fait car il en reçoit l'ordre.

Ce sont là des questions fondamentales et mon but n'est pas de choquer, je veux simplement montrer qu'il existe un chemin intérieur qui conduit vers une solution. La solution est dans le mystère de la conscience supérieure qui vit en chaque être et donc

en tout. Elle est une et pourtant elle ne s'atteint qu'individuellement. La vie est faite de compromis, justement parce que ce n'est pas la vie véritable. La conscience du moi fabriqué «sait» qu'elle n'est pas la vérité et c'est pourquoi elle élabore toutes sortes de compromis, parce qu'elle vit dans l'ignorance et dans la peur. Seule la lumière du moi supérieur peut délivrer la conscience et la conduire dans la lumière et le bien-être. C'est pour aller dans ce sens que les mouvements-méditatifs ont vu le jour. Ils sont naturels, simples et permettent de récupérer son corps et de redécouvrir à travers lui toute la subtilité de sa propre vie et de sa conscience. Replacer le corps physique dans le corps éthérique, le cœur, la pensée et le sacré peut ouvrir une dimension nouvelle dans la vie de chacun.

Réinvestir son corps, cela signifie entrer dans l'invisible et les mouvements ont cela de magique qu'ils poussent la conscience à entrer dans sa propre invisibilité. Le corps physique n'est que la partie visible d'un iceberg beaucoup plus grand. C'est en perdant la conscience de l'invisibilité du corps que l'on perd le corps et le moi qui l'habite.

De plus en plus, la science prend conscience de la réalité et de la puissance du psychisme dans la vie. Ce qui est novateur dans la méthode, c'est que l'on peut produire de l'énergie en partant du corps et remonter ainsi vers l'esprit. L'énergie correctement canalisée pendant l'exercice s'accumule dans le corps et continue à agir par elle-même pour harmoniser la vie quotidienne et transformer les événements. Cela engendre une nouvelle façon de vivre et d'être qui est de plus en plus fondamentale. Alors que toutes les valeurs s'effondrent autour de nous, nous avons un besoin urgent de recevoir une nouvelle énergie, une nouvelle force pour reprendre possession de notre vie, de nos choix, de notre destin. Il est évident que devant une épreuve celui qui a accumulé une énergie positive ne réagira pas de la même façon que celui qui n'a plus de force. Ceux qui puisent leur force dans le terroir des anciennes

# LE CORPS CREATEUR D'ENERGIE

valeurs se retrouveront vides à l'heure de l'épreuve. Ils ressemblent à l'homme avide de richesse qui accumule des montagnes d'argent au détriment de tout. A l'heure de sa mort, il est plus misérable qu'un mendiant : toute sa force est partie dans une chose qui ne lui appartient pas.

Je ne veux pas dire que ces mouvements annuleront les épreuves et les difficultés, mais qu'ils peuvent en guérir certaines et permettre de surmonter les autres avec plus de sérénité et de dynamisme. En tout cas ils sont principalement destinés à mieux vivre le moment présent et à engendrer un avenir positif et libérer de ce qui alourdit la vie.