

© Olivier Manitarà 2008

**Dépot légal** : Avril 2008

Isbn Fr : 978-2-915985-15-3

Isbn Qc : 978-2-923524-04-7

Diffusion France / **DG Diffusion**  
Diffusion Suisse / **Transat**  
Diffusion Canada / **Diffusion Raffin**

L'édition de cet ouvrage représente une action humanitaire placée sous le haut patronnage de la Fondation Essenia™ pour la sauvegarde et la reconnaissance mondiale de la Nation Essénienne.

Nation Essénienne™ is a trademark by Esseway LLC.  
Ronde des Archanges®, Village Essénien®  
are registered trademarks owned by Esseway LLC.

---

Tous droits réservés. La loi du 11 Mars 1957 interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction partielle ou intégrale faite par quelque procédé de reproduction que ce soit, y compris support audio, 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 Manitarra

# Les secrets du Lâcher Prise



Une approche globale  
corps, âme et esprit

# Introduction

Un lointain souvenir

---



# Un lointain souvenir

---



C'était au début de l'après-midi<sup>1</sup>. Il faisait très chaud. Dans le campement de la communauté des disciples, tout était calme. Chacun se reposait à l'ombre ou à l'abri d'une toile tendue. Les rares activités étaient empreintes de douceur, de conscience. Une harmonie paisible régnait dans l'air.

Le Maître s'était éloigné peu après le repas de midi. J'avais observé sa silhouette disparaître derrière les rochers vers les montagnes. Il était parti seul. Chacun avait deviné qu'il s'en allait pour communier avec celui qu'il appelait « le Père ». Chaque fois qu'il s'apprêtait à communier avec « son Père », une aura particulière l'entourait. Personne n'osait alors s'approcher de lui pour le déranger. Son corps dégageait une solitude sacrée et sainte, un parfum précieux qui révélait les plus profonds mystères de la vie et de l'âme humaine. Lui, d'ordinaire si vivant, dont la simple présence animait l'air, devenait non pas absent mais plutôt invisible. Comme si son être tout entier entraînait dans le non-manifesté.

---

1 • L'auteur relate le souvenir d'une vie antérieure passée aux côtés du Maître Jésus. (NdE).

Comme si sa conscience quittait le monde pour suivre un chemin perdu et retrouver un pays qui n'est plus qu'un souvenir enfoui dans la conscience des mortels.

Pour les disciples, contempler cet état du Maître était un moment privilégié de recueillement silencieux, de mise au point, de remise en question. Un appel profond se faisait sentir au plus profond de leur âme. La solitude qui entourait le Maître avait ce pouvoir mystérieux d'activer cet appel de l'âme vers l'essentiel. Après y avoir longuement réfléchi, je compris enfin que c'était son propre appel qu'il transmettait à la terre qu'il appelait « sa Mère », et à toutes les créatures vivant en son sein qu'il appelait : « Ses Frères et Sœurs ». Le Maître n'avait pas seulement une vie individuelle, il avait aussi une vie collective et universelle. C'est pourquoi chacun de ses gestes, de ses attitudes, de ses états d'âme prenait une dimension beaucoup plus grande que lui et parvenait à toucher son entourage et aussi les animaux, les végétaux, les pierres.

Parfois, le Maître était tout proche de nous, alors qu'à d'autres moments il devenait invisible et absolument inaccessible. C'était pour lui des moments de solitude et de communion intime dans le secret. A l'évidence, la parole n'était pas pour le Maître le seul moyen de s'adresser à ses disciples : toute sa vie et toute sa façon d'être enseignaient et transmettaient la force nécessaire pour ouvrir la porte. Si le disciple ouvrait la porte de son âme, alors le Maître entrait dans le silence et c'était un véritable festin, une fête dans le plus beau sens du terme. Le Maître s'offrait à lui en nourriture sainte, en nourriture des anges, celle qui procure

la vie éternelle par une activation, une élévation de la vie et de la conscience, lui ouvrant à son tour la porte de son âme lumineuse comme le soleil, et pure comme la voûte étoilée.

En voyant le Maître s'éloigner et disparaître derrière les rochers, j'avais ressenti l'appel de l'âme vers son origine et j'étais entré instinctivement dans un état de recueillement et de méditation. Je pensais au Maître avec amour et émerveillement. Chaque pensée, chaque souvenir qui s'offraient à moi m'ouvraient une porte dans une perception plus fine du grand livre de la vie. Mon âme était trop pleine ou trop petite pour contenir toute cette splendeur.

L'après-midi entière s'était passée. Ne voyant pas le Maître revenir, je me levai et décidai de partir dans sa direction pour le rejoindre et avoir peut-être l'occasion de passer un moment avec lui. Mon intuition me disait qu'il se trouvait près du petit lac. Le Maître aimait les lacs. Il disait qu'au-dessus d'eux, la Mère-Terre produit une substance semblable à une terre fertile pour les pensées humaines. Les hommes devaient donc prendre soin de cette précieuse substance pour la garder pure et pouvoir communiquer avec les anges, les

Mon âme était  
comme trop pleine,  
ou trop petite  
pour contenir toute  
cette splendeur.

esprits de la nature, les intelligences célestes unissant la terre et le ciel et travaillant dans la volonté de Celui qui n'a pas de nom. L'homme, lui, peut s'exclure de cette volonté et c'est cette possibilité qui fait sa grandeur et sa faiblesse. Le Maître disait qu'en sortant de la maison de son Père (la volonté du Très-Haut, de l'ordre céleste), l'homme entraînait automatiquement à sa suite certains anges et esprits de la nature et les rendait malades. C'est pourquoi il aimait méditer près des lacs pour y mettre des forces de guérison.

Je me dirigeai donc vers le lac, sans aucune intention de déranger le Maître car jamais l'âme d'un disciple ne doit peser sur celui qui l'instruit. Elle doit être une source de joie, légère, utile, prête à servir. C'est là une règle de base des Ecoles de sagesse et d'initiation à travers les siècles. Après plusieurs dizaines de minutes de marche, je le trouvai assis en méditation, à l'abri du soleil, sur un rocher surplombant le petit lac entouré de collines et de montagnes. Je le contemplai en silence. Il était totalement immobile, à l'image de l'eau du lac, des roches, de l'air, du ciel profond, du silence. Il se fondait harmonieusement dans le paysage et en même temps il apportait au lieu une pure majesté. Il était pour la nature un élément manquant, subtil que seul l'homme peut cultiver et offrir : « Le sel de la terre », le goût, le sens, le chemin ouvert, la présence. Mais peut-être était-ce tout simplement mon amour pour lui, pour le grand œuvre que j'avais discerné en lui et qui embellissait la vie autour de moi ?

Là où le Maître se tenait, tout devenait beau, instructif, bénéfique pour moi. Je vivais un moment solennel, comme

si, en pénétrant dans ce lieu paisible de la nature j'étais en même temps entré dans l'aura du Maître et que j'en goûtais toute la paix. Oui, son âme en méditation s'était élargie et elle emplissait de sa présence magique tout le paysage alentour. Je pouvais la voir comme je voyais les rayons du soleil sortir de l'astre du jour pour illuminer la terre. Ainsi, le rayonnement subtil des grands Maîtres spirituels, des hommes bons et purs a toujours béni et protégé la région, le pays où ils vivaient.

Devinant ma présence, le Maître tourna lentement la tête dans ma direction et me fit signe de m'approcher et de m'asseoir à côté de lui. Je restai ainsi dans le silence, lorsqu'une question apparut en moi : comment le Maître faisait-il pour se fondre dans la nature jusqu'à disparaître en elle, à l'emplir en même temps de sa propre âme et à apparaître en elle, la dotant d'une vibration et d'une qualité supérieure ?

Je ne voulais absolument pas déranger le Maître avec une telle interrogation, d'autant que je savais parfaitement que la réponse était en moi. Je me tus donc. Une légère brise se mit à souffler sur le lac, qui troubla la surface de l'eau par quelques ondes.

Celui dont le cœur  
est pur et libre  
pourra contempler  
le Mystère  
des mystères.



Le Maître se tourna vers moi et dit : « Ce que tu as fait en pensée est déjà fait. La pensée, en touchant l'eau de ton âme, a fait naître des turbulences qui ont troublé la pure vision du royaume éternel de mon Père. Celui dont le cœur est pur et libre de pensées parasites pourra contempler le mystère des mystères. Il obtiendra la réponse immédiate à toutes ses questions car il boira l'eau de la vie éternelle. Il deviendra alors lui-même fontaine de vie pour abreuver toutes les pensées qui ont soif de la sagesse humaine et qui attendent de recevoir de lui l'eau qui guérit de toutes les maladies. Ainsi, aucune pensée malade ne pourra s'approcher de l'eau de son âme car avant cela elle aura été rassasiée en entrant dans la périphérie de son aura (le champ électromagnétique spirituel entourant toute créature vivante), de la même façon qu'un fragment d'étoile (météorite) est consumé en entrant dans l'aura de la Mère-Terre (l'atmosphère).

Par un trouble identique, les hommes ont perdu le contact avec la grande réalité de la terre et avec la source intérieure de toute connaissance (gnose). Ils ont laissé leur âme être troublée par toute sorte d'influences qui, entrant en eux sans trouver de réponses et de remèdes, ont perturbé l'eau, au point que la seule vision possible est celle des choses éphémères et illusoire. Dans une telle eau troublée, il est impossible de contempler ni le fond du lac (la réalité qui éveille) ni la voûte étoilée, la lune, le soleil et les nuages (le royaume éternel du Père).

Pour créer le monde, le Père a lancé avec son Verbe un caillou dans l'eau endormie de l'océan cosmique. L'eau

s'est éveillée à la vie et les ronds produits ont engendré les mondes qui à leur tour ont engendré les différentes créatures qu'ils contiennent. Les hommes, ayant été faits à l'image du Père, ont eux aussi lancé des cailloux dans l'eau de leur monde. Certaines de leurs créations étaient en harmonie avec l'ordre céleste, mais d'autres ont apporté la discorde, la tempête, le trouble, la grande confusion, permettant l'établissement du royaume de l'ignorance. Si tu apprends à être parfaitement immobile, à rendre ton espace intérieur aussi calme et reposé que l'eau de ce lac, alors la profondeur et la hauteur se révéleront de nouveau à toi. Ainsi le royaume de mon Père, qui est aussi ton Père, se reflétera sur l'eau de ta conscience et de ta vie. Aucune pensée malade ne s'approchera de toi sans être immédiatement guérie et rendue silencieuse. Tu pourras alors entendre la douce parole de notre Père. Tu la reconnaîtras par le fait que tout ce qu'elle engendre est en harmonie avec le Tout, elle ne crée aucune vague destructrice. Elle instaurera en toi un nouveau royaume que le monde plein d'ignorance ne connaît pas et qui pourtant sort le monde de

Pour créer  
le monde,  
le Père a lancé  
un caillou  
dans l'eau  
endormie  
de l'océan  
cosmique.

son ignorance par la splendeur de l'esprit omniprésent. Tu sauras alors que je suis un avec la parole du Père car c'est ce qu'Il me dit que je te transmets. »

Le Maître me parlait avec tout l'amour de son cœur et avec toute l'amitié qu'un être peut porter à un autre. Je ne me sentais absolument pas en dessous, ni au-dessus de lui. J'avais l'étrange sentiment qu'à travers moi, il s'adressait à une multitude d'individus et de créatures. Sa parole créait dans mon lac intérieur des ronds harmonieux s'élargissant à l'infini, me faisant découvrir de nouvelles perceptions, de nouveaux royaumes. Deux mille ans après, je constate que ces ronds ont traversé les siècles pour venir me toucher encore aujourd'hui et réveiller en moi des souvenirs lointains d'un temps jadis.

Durant ces deux millénaires, j'ai approfondi cette parole d'amour de vie en vie. Je transmets aujourd'hui cet enseignement à tous ceux qui aspirent au lâcher-prise profond.



# S'asseoir sur le sol

---



# S'asseoir sur le sol

---



Une des puissantes méthodes du Christianisme Essénien originel consiste à s'asseoir devant un plan d'eau tout en cultivant en soi un état de calme profond, de recueillement, d'immobilité, d'union et de fusion avec la nature vivante.

Je parle de méthode chrétienne pour montrer qu'elle se rattache au passé. Par elle chacun peut se relier à tous les ancêtres qui l'ont pratiquée. J'ajoute le mot « originel » ou « Essénien » pour bien le différencier du christianisme déformé des différentes églises. Je parle de l'enseignement universel donné à tous les hommes de la terre depuis le commencement des temps. Cette précision est capitale car s'asseoir sur le sol et cultiver l'immobilité sont tout un art. L'état d'esprit seul compte et détermine tout. Il faut comprendre que nous ne sommes jamais seuls, que nous ne sommes pas des êtres isolés. Savoir s'asseoir sur le sol d'une façon juste, c'est inviter en soi tous les êtres qui ont pratiqué cette méthode avec pureté depuis le commencement des temps. Or, les gardiens authentiques de l'enseignement du Christ sont les Esséniens. Si tu portes en toi une intention pure en t'asseyant sur le sol, tu sentiras autour de toi et en

toi leurs pensées, leurs sentiments, leurs encouragements et leur présence. Sentir cela, c'est entrer dans le courant de la vie, c'est être initié dans l'âme de l'humanité de lumière. Je sais qu'aujourd'hui, pour être « dans le coup », il faut être résolument moderne et tirer un trait définitif sur le passé. A l'ère de l'électronique, nos ancêtres sont obligatoirement ringards, dépassés et n'ont rien à nous apprendre. Le mot ancêtre est devenu pour beaucoup synonyme d'anachronisme et il est jugé inintéressant. Mais il faut comprendre que je parle d'initiation et cela n'a rien à voir avec la mode d'aujourd'hui. La sagesse ne change pas avec le temps, elle est éternelle. Elle était, elle est, elle sera. Ce qui change, c'est l'apparence, le superficiel, l'illusoire, l'éphémère. Ainsi, les femmes et les hommes qui, sous la conduite d'un Maître, se sont assis, il y a des milliers d'années, pour goûter l'expérience de l'ultime, sont absolument semblables à nous. C'est cet état d'esprit, cette sensibilité, ce respect que tu devras porter en toi pour pratiquer cette méthode : il faudra te sentir un avec tous les êtres purs, authentiques, sincères qui ont pratiqué cet exercice.

Comprends la leçon : en voulant vivre en égoïste, nous nous coupons des autres, nous nous enfermons, nous nous trouvons prisonniers et réduits en esclavage par une image de soi fausse, fabriquée de toutes pièces. Par contre, en nous ouvrant aux autres avec pureté, en participant pleinement à leur entreprise, nous trouvons notre être

---

1 • Du même auteur, lire « Les Esséniens, de Jésus jusqu'à nous » paru aux Editions Ultima/Cœur de Phénix. (NdE).

véritable, notre liberté, notre épanouissement. Bien sûr, il ne faut pas s'unir avec n'importe qui, mais seulement avec des êtres authentiques, honnêtes et purs, ceux que j'appelle les Esséniens, et l'histoire du monde me donne raison<sup>1</sup>.

Dans toutes les traditions des peuples, s'asseoir sur le sol avec respect, adopter une posture propice à la détente, au recueillement, à l'éveil, à la dignité, à l'honneur afin d'entrer dans le monde sacré pour se mettre à l'écoute silencieuse de l'esprit universel, a toujours été considéré comme un acte d'hygiène psychique élémentaire, de santé globale et d'épanouissement de soi.

Peut-être penseras-tu que la méthode est simpliste : « Comment ? Il suffirait de s'asseoir en silence et de cultiver le calme ? Mais si c'était aussi simple, tout le monde serait illuminé ! »

Cette simplicité apparente fait souvent penser que nous n'en avons pas besoin, que cela n'est d'aucune utilité. Le considérer intellectuellement ne stimule plus la curiosité et engendre l'illusion du savoir-faire évident. La simple pratique a vite fait de faire voler en éclats cette illusion car de nombreuses difficultés vont apparaître dès le début. La vérité est toujours simple dans son essence mais, du fait de notre complexité, nous avons

S'asseoir  
sur le sol  
est un art de vivre  
qui fait entrer  
la beauté  
dans le monde.

du mal à nous en approcher et à la voir telle qu'elle est. S'approcher avec candeur de la simplicité, telle est la clé.

C'est avec simplicité, authenticité et honnêteté qu'il faut s'asseoir sur le sol. L'âme du sol, l'âme de l'eau ne trichent pas : elles vont nous renvoyer l'image de notre propre âme.

Je veux te faire sentir qu'effectivement il ne suffit pas de s'asseoir sur le sol comme le ferait un homme sans vie, comme notre éducation nous l'a bêtement appris, mais il faut le faire avec son corps, son intériorité, sa conscience, ses ancêtres, son être. Il faut s'asseoir comme un disciple, comme un Essénien s'assoit, car c'est l'attitude intérieure, la sensibilité d'âme, le désir profond, le degré de compréhension qu'il faut prendre en compte.

S'asseoir sur le sol, oui, tout le monde peut le faire et tout le monde le fait, mais s'asseoir comme le Maître s'assoit, ça c'est une autre histoire. C'est l'histoire de la vie de chacun d'entre nous. Que faisons-nous de notre vie, comment la vivons-nous ?

Il est évident que chacun de nous a besoin de force intérieure, d'amour et d'intelligence. Tout cela vient de notre contact avec le sol, de notre attitude, de notre façon de considérer les êtres, les choses, la vie.

Un Maître, un disciple s'assoient sur le sol avec respect, gratitude, conscience, amour, pureté, simplicité car ils veulent entrer en communion avec la suprême félicité. Ils veulent goûter l'éternité : la parole de Dieu. Pour ceux que le mot « Maître » dérange, on peut le remplacer par « homme véritable ». Chacun de nous est un homme par



la forme du corps, mais l'homme véritable est encore un but à viser et réaliser. De même, chacun de nous est un disciple de quelque chose mais encore faut-il savoir de quoi et de qui ? La beauté de la nature humaine réside aussi dans sa conscience et dans sa capacité de libre choix, d'initiative éclairée. L'homme véritable, le Maître, le but, l'idéal est la force qui nous fait aller de l'avant. Sans lui, pas d'évolution.

Vouloir s'asseoir sur le sol à la façon de l'être véritable éternel en soi, voilà une autre clé. Au début on s'efforce, on fait semblant, on imagine et au bout d'un moment on est inspiré, on goûte des impressions nouvelles, notre vision du monde change...

C'est un art de vivre à part entière. Pratique-le et tu deviendras un artiste dans le noble sens du terme, car le véritable artiste prend sa vie, sa personnalité comme substances sur lesquelles il agit pour faire entrer la beauté, l'harmonie dans le monde. Pratique cet art et le fleuve de la connaissance intérieure coulera en toi car dans la pratique quotidienne se tient la porte ouvrant sur le savoir véritable et vivant, et non pas sur l'accumulation d'informations inutiles qui rendent malades,

Incline-toi  
devant le sacré.  
Avec douceur,  
laisse ton âme  
s'emplir de calme  
et de beauté.

déforment, déséquilibrent et affaiblissent. J'aimerais te transmettre cette façon de s'asseoir comme je l'ai moi-même reçue de mes Maîtres. A travers elle, tu recevras un bien précieux pour la vie.



### PRATIQUE : L'ASSISE EN SILENCE

Tiens-toi debout, bien droit, tout en étant souple. Ressens la plante des pieds qui touche le sol.

Au-dessus de toi, pense à l'immensité du ciel. Ressens-toi debout sur le sol, vertical, unissant le ciel de l'intelligence et la terre des formes. Ressens-toi comme un lien entre l'invisible et le visible. Observe-toi de l'intérieur : regarde les pensées qui flottent autour de ta tête, discerne ton état d'âme, analyse ton désir, ta motivation, ton but.

Recentre-toi dans ton intention de t'asseoir d'une façon authentique et belle.

Respire l'air avec conscience. Laisse-le entrer et sortir de toi avec douceur.

Invite les courants de pensées, les états d'âme qui restaurent ton honneur, ta dignité, ta préciosité. Tout en toi et autour de toi est clair, lumineux, pur, bénéfique.

Cultive en toi un sentiment de gratitude envers le noble, le beau, le juste, le bon dans la vie.

Pense consciemment et dis :

*« Par ma pensée, mon cœur,  
ma volonté et mon corps,  
j'invite en moi tous les hommes authentiques  
qui se sont assis avec pureté  
dans l'intention d'atteindre  
la connaissance intérieure de soi,  
de s'unir avec le Suprême et de célébrer la vie.*

*Qu'ils me soutiennent dans l'amour  
et qu'à travers moi se perpétue  
l'expérience de l'illumination et du service.  
Avec amour, je bénis la lumière  
qui m'éveille, l'air qui m'anime,  
l'eau qui me rend conscient de moi-même  
et la terre qui me porte.*

*Que le sol sur lequel je vais m'asseoir  
soit béni, qu'il devienne pour moi  
un lieu sacré empli de force,  
de pureté, de clarté et de sécurité. »*

Laisse ton âme s'emplir de calme, d'harmonie, de bien-être.

Assieds-toi, calme et détendu. Incline-toi devant le sacré, la présence de la vie en toute chose. Puis, redresse-toi avec douceur, sans crispation. Tu es toi-même, dans ton rayon d'existence, un avec le Tout. Ta tête est vaste et claire, ton cœur est chaleureux et grand, ton ventre, ton sexe, tes pieds et tes mains sont totalement détendus. Tu te sens

serein et entièrement détaché des préoccupations extérieures éphémères.

Avec douceur laisse l'air entrer et sortir de toi librement.

Pense au silence qui se tient derrière tous les bruits et musiques du monde.

Pense à l'harmonie qui soutient tous les mondes et tous les actes des mondes.

Pense à l'intelligence qui illumine tous les êtres et les conduit vers le but.

Entre dans l'immobilité, fais en sorte qu'aucun mouvement ne s'imprime sur l'eau psychique de ton moi.

Apprends à goûter cet état, cette atmosphère sacrée pendant plusieurs minutes, puis termine l'exercice en prenant bien soin de garder en toi l'influence de cette atmosphère. A certains moments de la journée, elle viendra te visiter, il faudra que tu en sois conscient et que tu l'invites librement en toi. Ce sont là les premiers pas d'un chemin d'épanouissement et de service bénéfique.

Sois en paix, sache qu'il y en a un qui t'aime plus que tout.

