

SAGESSE ESSÉNIENNE en pratique

Olivier Manitarà

Adapté par  
le Cercle des Hiérogrammates

10 **M**ÉTHODES  
ESSÉNIENNES POUR SE  
LIBÉRER DU STRESS




**Pour vous faciliter l'utilisation de ce E-book et en faire un outil simple et performant, nous l'avons rendu interactif.**

Lorsque la souris de votre ordinateur passe sur un lien actif, l'icône d'une main s'affiche à cet endroit.

- **En cliquant sur les différents titres du sommaire**, vous pourrez accéder directement à la page qui vous intéresse.
- **En cliquant sur « sommaire » en bas de chaque page de l'ouvrage**, vous pourrez revenir instantanément au sommaire.
- **En cliquant sur les références de livre en exergue ou sur les titres de la rubrique « aller plus loin »** vous serez directement connecté à la page web de présentation de l'ouvrage ou du produit en question.
- **En cliquant sur certains thèmes ou intitulés de sites web**, votre navigateur internet s'ouvrira sur les sites concernés.



**ACCÉDEZ DIRECTEMENT AU SOMMAIRE**



L'ouvrage que vous tenez entre vos mains est édité par la Fondation Essenia.

La Fondation Essenia a pour but de préserver un patrimoine commun à toute l'humanité : la sagesse.

La sagesse est la présence d'une lumière dans la conscience et la sensibilité de l'homme. Cette lumière émane d'une conscience supérieure commune. Pour y avoir accès l'homme doit posséder à l'intérieur de lui un corps capable de la recevoir.

Partant du principe que, pour qu'un patrimoine soit sauvé, il doit être vivant, la Fondation a pour tâche de permettre à la sagesse d'être reçue, cultivée et transmise.

C'est dans ce but à la fois de former un corps récepteur de la sagesse dans l'homme et de transmettre ce savoir-faire vivant que la Fondation Essenia édite des cours complets.

Chacun peut avoir librement accès à l'ensemble des cours.

Un cheminement progressif d'expérimentation est cependant proposé et conseillé : la numérotation croissante de l'ensemble des cours indique quelle est la position de chaque cours dans l'ensemble.

Ces cours ne constituent qu'une branche des nombreuses activités que propose la Fondation pour restaurer une humanité de lumière vivant en harmonie avec la conscience supérieure commune, le respect de la diversité des points de vue humains et des êtres peuplant la nature vivante.

La Fondation Essenia est une opportunité pour tous les hommes et les femmes de bonne volonté du monde de se réunir et de mettre leur force en commun pour l'avènement d'un autre regard et d'une autre façon d'être au monde.

- 5 ■ Présentation de l'auteur
- 9 ■ Introduction
- 11 ■ Cultivez l'attitude intérieure juste face au stress
- 14 ■ Libérez-vous du stress par l'équilibre des 4 éléments dans votre vie
  
- 16 ■ **TERRE** : Cultivez la paix intérieure par la stabilité
  - 1<sup>ère</sup> méthode : Se poser sur la Mère
  - 2<sup>ème</sup> méthode : S'asseoir sur le sol avec conscience et amour
  - 3<sup>ème</sup> méthode : Marcher sur le sol avec conscience
  - 4<sup>ème</sup> méthode : La fougère
  
- 26 ■ **EAU** : Cultivez la paix intérieure par la fluidité
  - 5<sup>ème</sup> méthode : La douche de Lumière
  
- 30 ■ **AIR** : Cultivez la paix intérieure par l'équilibre
  - 6<sup>ème</sup> méthode : Respirer la Lumière omniprésente
  - 7<sup>ème</sup> méthode : Respirer dans le ciel bleu
  
- 35 ■ **FEU** : Cultivez la paix intérieure par la dignité
  - 8<sup>ème</sup> méthode : La flamme de vie
  - 9<sup>ème</sup> méthode : Accueillir le Soleil en soi
  
- 39 ■ Méditation guidée : Amour pour la Terre
  - 10<sup>ème</sup> méthode : Amour pour la Terre
  
- 42 ■ Conclusion

---

## BONUS

- 43 ■ Le secret de la paix
- 46 ■ La Ronde des Archanges
- 48 ■ Pour aller plus loin



## PRÉSENTATION DE L'AUTEUR

---

**O**livier Manitarra est la mémoire vivante des Esséniens dont il maîtrise parfaitement tous les aspects de la culture. Il a été reconnu dans sa tradition comme un Maître essénien. Il peut transmettre toutes les initiations jusqu'aux plus hauts degrés. Depuis près de vingt ans, il pose les fondements de la sagesse essénienne pour l'époque moderne. A travers toutes ses activités, il n'a de cesse de transmettre ce véritable patrimoine culturel de l'humanité.

Il publie ses premiers livres dès 1989 et ne cesse d'écrire depuis, au point d'avoir publié plus de 200 ouvrages, d'une extraordinaire variété. Tous les mois depuis 1991, il écrit chaque mois une lettre d'enseignement à l'intention de tous les Essé-

niens. Cette année-là, réagissant à l'actualité mondiale fortement marquée par la Guerre du Golfe, il crée la Ronde de la Paix. Son action pour la paix a été reconnue par l'Unesco. Il participe également à la "Meditation Room" de l'O.N.U.

Depuis ses premiers séminaires publics en 1991, c'est un conférencier et pédagogue très apprécié pour son don de simplicité et clarté. Il donne en moyenne 65 conférences originales par an depuis 1993. Voyageur infatigable, il enseigne sur les différents continents et n'a de cesse d'initier des rencontres avec les peuples de la terre. A la suite de ces innombrables rencontres, Olivier Manitarra se mobilise pour permettre aux Esséniens du monde entier de vivre et travailler au quotidien selon leurs convictions, en créant les Villages Esséniens®. Dans ces villages, il n'est pas rare de le voir armé d'un marteau ou d'une perceuse pour participer aux constructions des maisons.

Olivier Manitarra transmet également l'enseignement essénien par le chant et la danse sacrés, la méditation, les mouvements méditatifs, et l'art. La globalité de cet enseignement est transmis dans des formations uniques, associant les connaissances ancestrales des Esséniens et la réalité de la vie moderne. La Ronde des Archanges® est la première étape de ces formations, au cours de laquelle il transmet les psaumes des Archanges Michaël, Gabriel, Raphaël et Ouriel.

En 2006, il crée la Nation Essénienne™, afin de permettre à tous les Esséniens de se réunir, quel que soit leur pays



d'origine, en donnant un corps terrestre à ce peuple d'âmes. La Fondation Essenia, basée au Canada et reconnue œuvre de bienfaisance par son gouvernement, a pour but la protection et la sauvegarde de la mémoire vivante du peuple d'Essenia.

Olivier Manitaro vit dans les Villages Esséniens, où il trouve le temps de s'occuper activement de ses trois enfants. Sa vie est tellement riche que beaucoup se demandent s'il trouve le temps de dormir ! Cet 'hyperactif méditatif' est un homme de passion, partageant sa vie entre l'écriture et la transmission de son savoir. Ceux qui le connaissent savent qu'il est un homme très simple, un ami fidèle, un joyeux compagnon.

Olivier Manitaro a grandi sans aucune éducation religieuse. Rien ne prédestinait ce fils d'institutrice à une telle œuvre. Lorsqu'on lui pose la question "pourquoi ?" il répond simplement :

"Un jour, mon cœur s'est ouvert. J'ai vu que quelque chose n'allait pas dans la vie des hommes. En même temps, j'ai perçu le remède à côté du mal, dans la parole des grands Maîtres de l'humanité. Plus tard, j'ai eu la chance de découvrir que cette parole émanait d'un 'fonds commun', nommé la sagesse essénienne.

Oui, la sagesse est universelle et plus grande que l'humanité : elle touche les pierres, les plantes, les animaux mais aussi les règnes invisibles supérieurs à l'homme. L'homme peut s'extraire de la sagesse et vivre sans. Les Esséniens sont ceux qui reconnaissent la sagesse universelle, l'accueillent et la mettent en œuvre dans leur vie.

Voyant cela, je me suis mis à l'œuvre de tout mon cœur pour aider mes frères humains et toutes les créatures du monde, mais aussi pour glorifier le Père et la Mère. Ainsi j'ai suivi l'impulsion de mon cœur du mieux que j'ai pu. Je continue aujourd'hui, cherchant sans cesse à m'améliorer. Car si la création évolue sans cesse, il n'y a aucune raison pour que l'homme s'arrête d'avancer..."

### *A propos des Hiérogrammates*

Les Hiérogrammates sont des scribes esséniens. Ils dédient leur temps à la sauvegarde et la transmission de l'Enseignement Essénien.

Ils recueillent les paroles, les écrits, les dessins pédagogiques, les méditations en mouvements, les cérémonies, les chants sacrés que transmet Olivier Manitera.

Tout est archivé, classé, trié, organisé et rendu disponible à travers des livres, des brochures, des lettres, des cahiers d'enseignements, des sites internet, des CD audio, des vidéos ...

Si vous appréciez le contenu de cet ouvrage, soutenez l'organisation bénévole des Hiérogrammates : faites un don à la Fondation Essenia en précisant qu'il est à destination de l'Ordre des Hiérogrammates.



# INTRODUCTION

**B**ienvenue à vous qui ouvrez ce manuel.

Si vous lisez ces quelques lignes, cela signifie que vous avez fait un pas décisif pour prendre votre vie en mains et vous mettre à l'écoute de vos besoins profonds. Vous avez su saisir l'opportunité que la vie vous offrait au bon moment. Bravo !

A notre époque, le stress est l'un des fléaux les plus répandus. Qu'il provienne des conditions de travail, des relations familiales, des difficultés financières... ou de tout autre cause, celui-ci s'invite fréquemment dans notre vie pour ne plus en sortir. Ainsi, finit-il par gâcher l'existence de celui qui le laisse s'installer dans sa maison.

Véritable enquiquineur, le stress ne vient jamais seul. Il amène avec lui son cortège d'amis, de conséquences plus ou moins profondes telles que : troubles du sommeil, faiblesse immunitaire, instabilité émotionnelle et nerveuse pouvant conduire jusqu'à la dépression, difficulté au travail, tensions familiales...

Des moyens existent pour surmonter tout cela.  
Alors, réagissez !

Dans cet ouvrage, nous vous présentons 10 méthodes uniques au monde pour vous libérer du stress.

Issues du yoga millénaire des Esséniens, vivifiées par la pratique ininterrompue de millions d'êtres à travers les âges, ces 10 méthodes (parmi les centaines qui constituent le yoga essénien) ont déjà fait leurs preuves.

Aujourd'hui, elles vous sont rendues accessibles pour que vous puissiez en savourer la valeur inestimable.

Chaque exercice est une porte, un chemin en soi, qui peut donner des résultats d'une efficacité surprenante et transformer la vision que vous avez de la vie.

Il est évident que vous ne pouvez pas accomplir ces techniques à la perfection du jour au lendemain mais que vous devez vous exercer pour obtenir de bons résultats. Si vous savez déjà que vous n'êtes pas prêt(e) à travailler dans ce sens, alors n'allez pas plus loin...

Toutefois, avec de la pratique, vous pourrez vous apercevoir que ces méthodes d'une grande simplicité apparente recèlent des trésors insoupçonnés et peuvent radicalement transformer votre vie.

En réalité, ils sont les premiers pas d'une floraison intérieure et d'une découverte de soi sans limites.

# CULTIVEZ L'ATTITUDE INTÉRIEURE JUSTE FACE AU STRESS

---

**S**i vous voulez bénéficier au maximum des bienfaits de ces 10 méthodes, vous devez commencer par cultiver l'attitude juste face au stress et savoir vous observer dans votre vie quotidienne.

En situation de stress, efforcez-vous de comprendre et de respecter ces trois étapes clés :

1 ■ Premièrement, observez-vous lorsque vous êtes soumis au stress. Observez vos pensées, vos sentiments, observez la force de votre volonté. Ressentez bien ce qui change en vous. Souvent, vous vous dites « Mais qu'est-ce qui m'arrive ? D'habitude, je suis sûr(e) de moi, mais là, je doute, je ne me reconnais pas... ». Observez également les signaux de votre corps : jambes tremblantes, souffle court, estomac noué, maux de tête, bouche sèche... Apprenez à connaître et reconnaître les influences du stress sur vous pour l'identifier rapidement et savoir sur quoi concentrer vos efforts.

Prenez conscience alors qu'il est comme un corps étranger qui s'immisce chez vous, prend ses aises et finit par s'installer allègrement...

2 ■ Dans un second temps, vous avez 2 possibilités :

- Vous voyez que le stress et toute son armée ont envahi votre espace vital, votre intérieur. Et vous ne faites rien, vous vous avouez vaincu(e). Dans ce premier cas, vous pouvez arrêter la lecture de ce guide dès maintenant...

- Ou bien il vous reste un soupçon de volonté, une bonne dose d'amour propre et de la dignité à revendre. Dans ce second cas, vous êtes bien décidé(e) à redevenir le maître chez vous ! Et vous choisissez de prendre les choses en main.

3 ■ Comprenez bien comment cela se passe. Vous allez **devoir travailler sur vous** pour chasser tout ce petit monde envahissant et pratiquer différentes méthodes.

Dans cette démarche, la véritable clé consiste d'une part, à vous renforcer et à vous protéger pour que le stress ne puisse pas revenir de sitôt ; et d'autre part, à choisir en conscience quelle nouvelle attitude vous souhaitez accueillir en vous.

Laisseriez-vous entrer n'importe qui dans votre maison ? Non ? Et bien, cela se passe de la même manière à l'intérieur de vous.

**Ce travail est la base d'une nouvelle compréhension, d'une attitude intérieure qui se pratique, se renforce au quotidien. Vous devez apprendre à décider consciemment quelle atmosphère vous accueillez et développez en vous.**

Avec l'habitude, cette coutume de vie deviendra un réflexe nécessitant de moins en moins d'efforts de votre part. Vous pratiquerez alors ces techniques esséniennes très naturellement, avec plaisir, de la même manière que vous buvez un verre d'eau lorsque vous avez soif ou que vous prenez une douche lorsque vous vous sentez sale.

### *Qui sont les Esséniens ?*

Les Esséniens sont à l'origine de toutes les Traditions spirituelles sur la Terre. On retrouve leur influence dans le Bouddhisme, le Taoïsme, le Celtisme, le Christianisme, etc. Ils sont un peuple dans tous les peuples, une culture dans toutes les cultures, qui a toujours pris soin de la Lumière dans l'homme à travers les âges.

Ainsi, le mot « Essénien » désigne avant tout un 'état d'être et de conscience. Ce terme caractérise celui qui prend sa vie en mains, pour préserver une intelligence supérieure dans l'existence.

La tradition essénienne, quant à elle, est un chemin vivant qui permet à l'individu de retrouver l'harmonie avec la Grande Nature et avec sa propre nature profonde et lumineuse.

# LIBÉREZ-VOUS DU STRESS PAR L'ÉQUILIBRE DES QUATRE ÉLÉMENTS DANS VOTRE VIE

---

**L**'état naturel (c'est-à-dire lié à la nature) de l'homme est la paix intérieure, le calme profond. Le stress provient donc d'une coupure de l'individu vis-à-vis de la nature vivante.

Cette séparation, ce déséquilibre, se greffent sur un rythme de vie et un environnement artificiels, sur une manière de vivre totalement décalée des besoins réels.

En vous harmonisant de nouveau avec les grands principes de la nature, vous pouvez retrouver une force de stabilité, une vie fluide et harmonieuse.

## Observez la nature comme source d'équilibre

Pour les Esséniens, la nature tout entière est vivante. Elle est animée d'une intelligence, d'une âme, d'une présence bienveillante qui prend soin de l'homme et lui permet de cheminer vers la Lumière.

Ce principe éternel s'appelle : la Mère. Il transparaît à travers toute la beauté, l'abondance, l'harmonie, l'attention aimante qui nous sont données chaque jour par la Terre et nous permettent de vivre.

Dans la Tradition Essénienne, les quatre éléments représentent les quatre visages de cette intelligence divine, qui souhaite faire fleurir ce qui est éternel dans l'homme et que l'on voit à l'oeuvre notamment à travers les 4 saisons.

En approchant de la nature d'une façon juste, vous pourrez retrouver le chemin vers votre âme, le chemin qui conduit à la paix et à l'équilibre intérieurs.

### L'action thérapeutique des 4 éléments

La nature est composée de quatre éléments majeurs : La Terre, l'Eau, l'Air et le Feu. Ces derniers existent sur le plan matériel, comme sur le plan subtil<sup>1</sup>. Savoir travailler avec eux est une puissante clé de transformation et d'harmonisation dont nous allons vous révéler certains secrets.

Il faut savoir que ces méthodes basées sur les 4 éléments, figurent parmi une multitude d'autres approches possibles de la science essénienne.

1 ■ Pour en savoir plus, se référer à la Ronde des Archanges. Cette pratique inédite se déroule 4 fois dans l'année et s'appuie sur l'Esprit-intelligence de chacun des 4 éléments. Elle en porte la quintessence.



# CULTIVEZ LA PAIX INTÉRIEURE & LA STABILITÉ DANS VOTRE VIE GRÂCE À LA TERRE

---

**B**ien qu'elle soit le support sur lequel nous marchons et évoluons, la Terre est avant tout un être vivant, voulant, sentant, aimant... Son corps porte le nôtre – à l'image d'une mère portant ses enfants en son sein – et nous permet d'exister dans ce monde. Si l'on commence à s'approcher d'elle avec respect et conscience, une véritable relation subtile peut se tisser entre elle et nous, afin de nous aider à accomplir notre mission d'âme. Alors la Terre nous dégage de ce qui est pesant, nous guérit, nous ouvre le chemin de la paix intérieure.

A l'image de la terre présente sous nos pieds, demeure en chacun de nous une terre subtile. Par son intermédiaire, nous récoltons ce que nous semons via nos pensées, nos paroles et nos actes.

Savoir féconder cette terre par des graines de Lumière est l'un des objectifs majeurs de la science essénienne. En appliquant correctement certaines méthodes éprouvées – basées sur des

gestes, paroles, pensées, mouvements – il est possible d’y placer des semences sacrées pour changer l’intégralité de notre destinée.

Les courts exercices qui suivent vont dans ce sens. Ils peuvent être pratiqués n’importe où : chez vous, dans le métro, dans la rue, dans un bureau. Ils gagnent toutefois considérablement en puissance s’ils sont accomplis en pleine nature, en relation directe avec la Terre ou, tout au moins, dans un espace vert (comme un jardin public, par exemple). Pour de meilleurs résultats, ces exercices demandent à être pratiqués plusieurs fois consécutivement, avec calme et patience. Il va sans dire que l’impatience est un facteur de stress évident.

## I ■ PREMIÈRE MÉTHODE : SE POSER SUR LA MÈRE

**Lieu :** Tu peux accomplir cet exercice partout où il t’est possible de te tenir debout : dans la rue, dans le métro, dans un espace intérieur réduit, ou en pleine nature.

### **Technique :**

1 ■ Tiens-toi debout et prends quelques respirations profondes. Laisse l’air entrer et sortir de toi avec douceur.

Pense à la Terre qui te porte avec amour. Tu te tiens sur elle, comme sur le ventre d’une Mère.

Laisse tout le poids de ton corps se poser sur la Terre-Mère avec confiance. Ta tête est légèrement penchée en avant et ton cou est détendu. Tes bras pendent le long de ton corps.

2 ■ Plie légèrement les genoux et en même temps, perçois que toutes les tensions qui t'habitent coulent vers le bas à travers les jambes pour être absorbées par la Terre.

3 ■ Ressens que tout ce qui est fatigué, malade, crispé, tendu en toi, est recueilli par la Terre comme une eau usée, pour être transformé et purifié. Par l'alchimie de la grande nature, cette énergie sale sera transmuée en vie à travers les plantes, les arbres, les fleurs, à n'importe quel endroit de la planète...

4 ■ Tends de nouveau lentement les genoux et, en te redressant, abandonne à la terre tous tes problèmes, tout ce qui encombrait ta vie. Perçois que tu es désormais dégagé, allégé, calme, serein.

Fais cet exercice au minimum trois fois consécutives, en approfondissant à chaque fois ton contact avec la Terre. En le pratiquant, ressens que tu approches ton cœur de l'âme du monde, de la Mère, que tu entres dans son aura de douceur, de chaleur, de tendresse. Ressens profondément son amour, car c'est lui qui te nettoie, comme une mère nettoie son enfant.

5 ■ En le faisant un certain nombre de fois, approfondis ta relation à la Terre-Mère. Tu peux aussi ressentir que tu laisses à la Terre comme un manteau usé, ancien, lourd, pesant, lorsque tu t'approches d'elle et qu'en te redressant, tu renaiss, tel un papillon sortant de sa chrysalide. Tout cela se déroule dans la finesse et la subtilité.

Ensuite, remercie-la intérieurement en t'inclinant légèrement devant sa présence.

**Bienfait :** Cet exercice possède la capacité de te dégager du stress, de tout ce qui est dysharmonieux et de nombreuses maladies latentes. Il peut même favoriser la guérison de maladies déjà installées.

## II ■ DEUXIÈME MÉTHODE : S'ASSEOIR SUR LA TERRE AVEC CONSCIENCE ET AMOUR<sup>2</sup>

**Lieu :** N'importe quel lieu dans lequel tu peux te tenir droit, puis t'asseoir à même le sol. Dans ce lieu, il te faut de préférence être seul pour pouvoir accomplir l'exercice dans les meilleures conditions. L'idéal est de le pratiquer en pleine nature ou dans un jardin.

### **Technique :**

- 1 ■ 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.

2 ■ Extrait du livre « Les secrets du lâcher-prise » d'Oliver Manitaro - Ed. ULTIMA

2 ■ 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.

3 ■ 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.

4 ■ Pense consciemment et dis :

*« Par ma pensée, mon coeur,  
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. »*

5 ■ 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. Ensuite, redresse-toi avec douceur, sans crispation.

6 ■ 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, 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.

7 ■ Pense au silence qui se tient derrière tous les bruits et musiques du monde. Pense à l'harmonie qui soutient tous les mondes. Pense à l'intelligence universelle qui illumine tous les êtres et les conduit vers le but.

Entre dans l'immobilité. Fais en sorte qu'aucun mouvement disharmonieux 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.

**Bienfait :** Puissant exercice de centrage et d'harmonisation globale.

### III ■ TROISIÈME MÉTHODE : MARCHER SUR LE SOL AVEC CONSCIENCE.

**Lieu :** Place-toi de préférence dans un lieu calme où tu ne seras pas dérangé, dans lequel tu peux marcher au moins sur quelques mètres.

- Si tu te trouves dans un endroit public, accomplis cet exercice en faisant abstraction des personnes qui t'entourent. Essaie toutefois de ne pas attirer l'attention par des attitudes extérieures trop marquées.

- Si tu te trouves en pleine nature, dans une forêt de ton choix ou dans un lieu que tu aimes particulièrement, tu peux te mettre pieds-nus.

#### **Technique :**

- 1 ■ Commence à marcher très lentement, en posant chaque pas consciemment sur le sol. Ta respiration est calme et douce.



2 ■ Ressens le contact avec la Terre et prends conscience que tu marches sur un être vivant qui te porte et t'aime – comme une mère aime son enfant.

3 ■ Pose chaque pas doucement, avec amour et ouvre-toi à l'amour de la Mère qui monte vers toi, semblable à une eau invisible emplie de douceur. Dans cette communion et cette attention, laisse tes perceptions s'ouvrir, s'élargir. Chacun de tes gestes doit être très lent, conscient, rempli d'harmonie.

Cette marche peut être extrêmement lente.

**Bienfait :** En pratiquant cette marche pendant quelques minutes, tu peux progressivement entrer dans un état de grand calme et sortir de tous les états négatifs dans lesquels tu te trouvais en commençant. Avec l'habitude, tu seras étonné des transformations que cette technique simple peut opérer dans ta vie.

Lorsque tu seras bien entraîné, il te sera possible de changer d'état intérieur en une ou deux minutes, voire quelques secondes. Tu pourras alors utiliser cette technique dans n'importe quel lieu, sans difficulté.

## IV ■ QUATRIÈME MÉTHODE : LA FOUGÈRE

**Lieu :** Cet exercice peut être pratiqué en tout lieu où il est possible de te tenir debout, dans un endroit calme de préférence.

**Technique :**

1 ■ Tiens-toi debout, calme et détendu.

Pose-toi sur la Terre de tout le poids de ton corps. Ressens la stabilité et la confiance en la Mère, l'être aimant qui te porte.



2 ■ Perçois maintenant l'attraction de la Terre, qui t'attire vers elle irrésistiblement.

Ta tête penche vers l'avant, le cou détendu.



Puis vertèbre après vertèbre, enroule-toi, descend jusqu'aux orteils en essayant de ne pas plier les genoux.



3 ■ En arrivant en bas, la tête, la nuque et les bras sont complètement relâchés.

Reste quelques instants dans cette position, totalement détendu, proche de la Terre.

Respire calmement.



4 ■ Puis ressens comme une impulsion qui monte de la Terre. C'est l'impulsion du printemps, l'appel de la Lumière et du soleil qui t'invite à te redresser.

Quelque chose s'éveille dans le bas de ta colonne vertébrale et tu commences à te dérouler, vertèbre après vertèbre, de la même manière que tu t'es enroulé, très doucement. Tu reviens progressivement dans une position droite et souple.

C'est la fougère qui se déroule vers le soleil.

5 ■ Ta tête remonte doucement, uniquement lorsque ton dos est droit.

Pense alors clarté dans la tête.

**Bienfait :** La pratique de cet exercice est très bénéfique pour se libérer des tensions, des angoisses, et retrouver un équilibre intérieur. Il a le pouvoir de purifier le système nerveux et la personnalité, le moi terrestre.

L'exercice de la fougère a aussi la capacité d'éveiller « le serpent de la sagesse » dans la colonne vertébrale.

# CULTIVEZ LA PAIX INTÉRIEURE & LA FLUIDITÉ DANS VOTRE VIE GRÂCE À L'EAU

---

**D**ans la vie quotidienne, l'homme se charge naturellement de toutes sortes d'impuretés physiques ou psychiques. De la même manière que le corps se salit en fonction des situations qu'il rencontre, la pensée, les sentiments, les désirs se teintent également des influences auxquelles ils<sup>2</sup> sont confrontés chaque jour. Le stress fait partie de ces « dépôts » indésirables qui collent à la peau et dont il faut apprendre à se nettoyer pour pouvoir retrouver son équilibre intérieur.

Pour aller dans ce sens, l'eau peut devenir une véritable amie. Mais pour l'approcher d'une manière juste, il faut s'ouvrir à ses multiples dimensions. Car s'il existe une eau physique qui compose notre corps et sans laquelle il nous serait impossible de vivre, de bouger, de parler, de regarder... il existe également une eau subtile qui baigne tous nos organes et engendre nos états d'âme. Cette eau peut être transparente, lumineuse et belle ou trouble et sale.

Si elle est claire, la Lumière de l'âme peut la traverser – comme la lumière du soleil traverse un cristal. Alors l'être humain est en paix avec lui-même, centré, présent. Mais si elle est opaque, la vie tout entière se teinte d'un voile sombre.

C'est dans cette eau que s'impriment les influences harmonieuses ou disharmonieuses avant d'entrer dans le corps physique.

*En réalité, il existe une relation étroite entre l'eau physique et l'eau subtile, car il s'agit de deux états différents du même élément, du même principe magique et vivant.*

## V ■ CINQUIÈME MÉTHODE : LA DOUCHE DE LUMIÈRE

**Lieu :** En prenant ta douche si tu accomplis l'exercice complet. Dans n'importe quel lieu, si tu pratiques cette douche de Lumière uniquement sur le plan subtil.

### **Technique :**

1 ■ Lorsque tu prends une douche, laisse couler l'eau sur toi en imaginant qu'elle provient d'une source supérieure, lumineuse, placée très haut dans le ciel. Prends conscience que cette eau est vivante et qu'elle n'est pas uniquement physique, mais qu'elle coule aussi dans les plans subtils.

2 ■ Ressens cette eau comme une eau-Lumière, une eau d'Amour qui coule de la Source des sources et nettoie,

vivifie, sanctifie tout ton être. Cette eau t'apporte le grand calme et la paix, la grande douceur. Elle est emplie de la présence de Dieu et nettoie tes pensées, tes sentiments, ta volonté et tout ce qui n'est pas en harmonie avec le plus lumineux en toi.

3 ■ Pour renforcer cette pratique, tu peux prononcer cette parole avec ressenti :

*« Tout ce qui n'est pas en harmonie  
avec la volonté de Dieu,  
la lumière de l'être véritable  
que Je Suis éternellement, l'ordre cosmique,  
est maintenant libéré et transformé.  
La source de la vie coule en moi.*

*Dans mon esprit, je suis un.*

*Dans mon âme, tout est purifié, vivifié, éveillé.*

*Dans ma destinée, tout est purifié, vivifié, éveillé.*

*Dans ma pensée, tout est purifié, vivifié, éveillé.*

*Dans mes sentiments, tout est purifié, vivifié, éveillé.*

*Dans mes désirs, tout est purifié, vivifié, éveillé.*

*Dans mes actes, tout est purifié, vivifié, éveillé.*

*Dans mon corps, tout est purifié, vivifié, éveillé.*

*La source coule en moi, je suis un.*

*Je te remercie, Ange de l'eau et te bénis.*

*Je veux vivre et travailler pour le bien de tous les êtres.*

*Amin. »*

Lorsque des tensions, des états d'âmes négatifs viennent te visiter, tu peux aussi t'en débarrasser en te lavant les mains ou en prenant une douche de cette façon.

**Si tu n'as pas la possibilité d'utiliser de l'eau :**

Tu peux te lier avec l'Ange de l'eau par la pensée et imaginer qu'une eau spirituelle te pénètre, te traverse et emporte tout ce qui est négatif dans le centre de la terre.

- L'eau coule d'abord à travers ta tête et renouvelle tes pensées, puis ta conscience de veille.
- Ensuite elle coule à travers ta poitrine et renouvelle tes sentiments, ton imagination et ta conscience de rêve.
- Puis à travers le ventre pour renouveler ta volonté créatrice et la partie inconsciente de ta vie.
- Elle coule à travers tes jambes jusqu'aux pieds pour enfin être absorbée par la terre.

Accomplis cet exercice jusqu'à ce que toute obscurité s'enfuit et disparaisse de toi.

Jusqu'à ce que l'eau de la vie qui coule en toi soit pure, cristalline, diamant.

Lorsque l'eau est ainsi claire et pure, que tu es devenu comme transparent à la lumière de l'être véritable Je-Suis, laisse l'eau-lumière couler en toi encore un peu et charge-la d'une impulsion bénéfique pour le bien de tous les êtres, puis laisse-la de nouveau se répandre sur la terre.

**Bienfait :** Cette méthode est une puissante thérapie par l'eau. Elle revitalise l'être en entier, évacue toutes les tensions, les pensées et les sentiments négatifs. Elle permet de nettoyer tous les corps subtils et de se recentrer, de se relier aux dimensions supérieures de son être.



# CULTIVEZ LA PAIX INTÉRIEURE & L'ÉQUILIBRE DANS VOTRE VIE GRÂCE À L'AIR

**L**e stress est une surtension qui naît dans le corps à force de concentration sur un problème précis, sur une situation, sur un surcroît de travail, de tensions... Au fur et à mesure qu'il s'installe, il génère une respiration courte et rapide qui enferme l'homme dans des états d'âme cloisonnés, dans des pensées figées, dans les limites de son corps et de sa personnalité.

Le travail avec la respiration dans la tradition essénienne est un puissant moyen d'ouvrir sa cage invisible et de sortir de l'enfermement. C'est un chemin pour s'élancer vers le ciel bleu et respirer avec son âme.

## **VI** ■ SIXIÈME MÉTHODE : RESPIRER LA LUMIÈRE OMNIPRÉSENTE

**Lieu** : Dans une voiture, un train, un bureau, à l'extérieur ou à l'intérieur. L'air environnant doit être néanmoins relativement sain et neutre. Éviter les ambiances enfumées par le tabac ou les pots

d'échappement et les lieux chargés d'odeurs fortes (odeurs nauséabondes et parfums synthétiques).

Pour renforcer cet exercice, tu peux néanmoins faire brûler du papier d'arménie, ou te procurer l'un des encens consacrés de l'École Essénienne.

**Technique :**

1 ■ Assieds-toi dans une position confortable et pose tout le poids de ton corps sur la Terre. Ressens la stabilité, l'abandon à la Mère et pratique quelques respirations profondes.

2 ■ Concentre-toi ensuite sur ton souffle et prends conscience de l'air qui entre et sort de toi avec douceur.

Perçois l'air transparent autour de toi. Cet air est vivant et rempli de bonté. Il scintille de Lumière-Diamant, transparente et pure. Cette clarté merveilleuse est celle de l'Esprit Saint omniprésent, de l'Amour éternel qui baigne les mondes.

3 ■ Inspire et expire consciemment cet air-Lumière.

En inspirant, perçois la douceur, le calme, la Lumière, l'amour qui entrent en toi.

En expirant, perçois le calme, la Lumière, l'amour qui sortent de toi.

Par la respiration, ressens la communion avec l'air subtil et lumineux qui t'entoure. Laisse ta pensée se dilater et tes perceptions s'élargir. Ton corps s'emplit de Lumière et de transparence.

Laisse cet état s'installer en toi, de plus en plus, et reste quelques instants dans ces perceptions, dilaté, ouvert, présent, dans le grand calme.

Tu peux choisir de respirer plus particulièrement une vertu, telle que la paix ou l'amour, ou encore préférer respirer la Lumière-Diamant omniprésente qui contient toutes les vertus.

**Bienfait :** Cet exercice essénien est très puissant. Il a non seulement un effet thérapeutique et bénéfique colossal, mais il peut également conduire progressivement le pratiquant vers un éveil intérieur et une floraison de la conscience.

## VII ■ SEPTIÈME MÉTHODE : RESPIRER DANS LE CIEL BLEU

**Lieu :** Dans une voiture, un train, un bureau, à l'extérieur ou à l'intérieur. L'air environnant doit être néanmoins relativement sain et neutre. Éviter les ambiances enfumées par le tabac ou les pots d'échappement et les lieux chargés d'odeurs fortes (odeurs nauséabondes et parfums synthétiques).

Pour renforcer cet exercice, tu peux néanmoins faire brûler du papier d'arménie, ou te procurer l'un des encens consacrés de l'École Essénienne.

### **Technique :**

1 ■ Assieds-toi sur le sol ou sur une chaise, dans une position confortable. Ton dos est droit et détendu.

Pose tout le poids de ton corps sur la Terre-Mère et ressens le calme et la stabilité.

Respire avec conscience et douceur.

2 ■ Perçois le ciel gris au-dessus de toi. Ce ciel est rempli des nuages liés à toutes tes tensions, tes difficultés, tes soucis... Ressens ce ciel comme une réalité pesante qui essaye de t'enfermer et que tu dois dépasser.

3 ■ Par l'imagination, élève-toi vers ce ciel gris et traverse-le en y mettant tout ton coeur, toute ton âme. Perçois intérieurement la traversée du ciel, comme la traversée d'un voile opaque qui te cachait le ciel bleu.

4 ■ Par l'imagination et le ressenti, entre ensuite dans le ciel bleu et constate que le soleil n'a jamais cessé de briller, qu'il a toujours été là, même dans les pires moments.

5 ■ Respire dans le bleu du ciel et laisse ta pensée se dilater jusqu'à l'infini.

Respire dans l'espace illimité.

Ressens le grand calme, la grande paix au-delà du temps. Ressens l'éternité qui se tient au-dessus des apparences trompeuses et ouvre-toi au soleil pour capter ses rayons.

Prends conscience qu'il suffit juste d'un effort de volonté pour traverser la couche de nuages qui cloisonne l'existence.

Quelles que soient les circonstances extérieures, ton âme se tient toujours au-dessus des problèmes, dans le ciel bleu.

Apprends à regarder le monde avec les yeux de ton âme.

Avec douceur et beauté, apporte cet état d'être lié au ciel bleu et au soleil jusque dans ton corps physique.

**Bienfait** : Développe la capacité de sortir de toutes les situations pesantes. Donne une grande force d'âme face aux difficultés de la vie. Développe la confiance en ce qui est supérieur à l'homme.

Avec de l'entraînement, tu deviendras capable de retrouver cet état d'être et de conscience très rapidement lorsque tu feras appel à lui.

# CULTIVEZ LA PAIX INTÉRIEURE & LA DIGNITÉ DANS VOTRE VIE GRÂCE AU FEU

---

**D**ans l'existence, le feu peut prendre des apparences très diverses. Il peut apparaître comme le feu de la destruction, le feu des bombes, celui de la colère et de la discorde... C'est-à-dire un feu malade détourné de sa mission originelle. Ou alors être le feu de l'amitié, de la joie, de l'enthousiasme, de la splendeur, de la vérité, de l'amour de Dieu... un feu de guérison et de purification.

Les Esséniens ont toujours travaillé avec cet élément, car celui-ci est le corps même de la Lumière. Il est un support vivant permettant à des influences bénéfiques, à des êtres subtils, purs et angéliques, de s'approcher de l'homme... Il peut ainsi devenir une porte vers l'âme et vers le grand Soleil caché.

A l'image de chaque élément, le feu revêt deux aspects : un aspect physique, visible, et un aspect invisible mais tout aussi vivant.

## VIII ■ HUITIÈME MÉTHODE : LA FLAMME DE VIE

**Lieu :** Tout lieu dans lequel il est possible d'allumer une bougie

**Technique :**

▪ Afin d'inviter le calme et la paix en soi, il est toujours bénéfique d'allumer une bougie dans un lieu de vie ou de recueillement. La lumière électrique, par les interférences qu'elle provoque sur l'aura et les corps subtils, est naturellement génératrice de stress et de déséquilibre. En allumant une bougie avec conscience, tu te relies à la Lumière de la vie. En le faisant, tu peux émettre une intention qui renforcera son influence positive.

1 ■ En allumant la flamme, pense, ressens et dis :

*« Comme j'allume cette bougie,  
j'allume la flamme de l'harmonie  
en moi et autour de moi.*

*Que cette flamme soit  
goutte de soleil en mon coeur,  
et apporte le feu sacré de la vie belle et pure. »*

2 ■ Lorsque tu voudras éteindre la bougie, place ta main droite derrière la flamme, comme pour la protéger du vent et, tout en soufflant dessus, imagine, ressens, qu'elle continue à brûler dans ton coeur pour éclairer ta vie de l'intérieur.

**Bienfait :** Chasse les idées sombres et les angoisses. Fait entrer la Lumière, la clarté, la chaleur et la douceur dans l'aura du pratiquant. Relie à la Lumière protectrice de l'âme.

## IX ■ NEUVIÈME MÉTHODE : ACCUEILLIR LE SOLEIL EN SOI

**Lieu :** Cette technique peut se pratiquer dans n'importe quel lieu. Il est possible de l'accomplir à l'extérieur devant le soleil physique, ou à l'intérieur d'une pièce, en se reliant au soleil par l'imagination, d'une manière subtile.

### **Technique :**

- 1 ■ Tiens-toi debout sur le sol.

Entre dans une attitude de droiture et de dignité, de noblesse d'âme.

- 2 ■ Ressens-toi stable, posé sur la Terre-Mère et pense au ciel bleu infini ouvert au-dessus de toi. Ta pensée s'élargit dans ce ciel bleu lumineux, elle se dilate et entre dans le grand calme.

Au milieu du ciel, perçois le Soleil-vérité, le grand soleil de la bonté et de l'Amour, origine de toute vie.

- 3 ■ Ouvre tes mains à hauteur des hanches, paumes tournées vers le ciel et place-les de chaque côté du corps.

En ouvrant les mains, ressens que tu ouvres également la porte du Ciel et du sublime.





Tu accueilles ce qui est supérieur à l'homme, ce qui est vaste et illimité, avec humilité.

Tu te trouves dans la position de l'arbre de vie.



4 ■ Dans cette posture, perçois-toi, ressens-toi comme une fleur qui s'ouvre au soleil de l'esprit pour en recevoir la chaleur, la Lumière, l'amour.

Laisse-toi imprégner par ses rayons, jusqu'à ce que toutes tes cellules baignent dans la Lumière. Tu deviens alors coupe pour la Lumière vivante. Tu expérimentes comme une aurore qui se lève à l'intérieur de toi et rayonne tout autour de toi.

La Lumière dissout toutes tes zones sombres et ton corps entre dans la grande clarté, la transparence du cristal.

5 ■ Reste quelques minutes dans ce bain de Lumière, de douceur et d'amour et reprends tes activités habituelles, tout en essayant de garder avec toi cet état de clarté intérieure et de paix.

**Bienfait :** Cet exercice éveille le soleil intérieur. Il dissout les états d'âmes négatifs et éveille une nouvelle Lumière en soi. En le pratiquant régulièrement, de préférence le matin, tu gagneras force et équilibre dans ta vie. Tu apprendras à te relier à une Lumière qui n'est pas de ce monde, et qui t'accompagnera de plus en plus tout au long de ta journée, quelles que soient les circonstances extérieures.

# MÉDITATION

## X. DIXIÈME MÉTHODE : LA MÉDITATION GUIDÉE

### « *Amour pour la Terre* »

Cette méditation peut être accomplie en se tenant assis sur une chaise, le dos droit et détendu, ou assis sur le sol, en posture de méditation.

**Lieu :** A pratiquer de préférence dans un lieu calme, dans lequel tu ne seras pas dérangé.

#### **Technique :**

Tiens-toi dans ta droiture, ta noblesse, ta liberté.

Autour de toi et en toi, ressens la pureté, l'harmonie, la compréhension aimante.

L'air qui entre et sort de toi avec douceur te purifie et te guérit.

Le silence qui t'entoure et t'enveloppe éveille ta conscience profonde.

Avec douceur, ressens la terre sous tes pieds.

Ressens le sol et la stabilité.

Dans le ventre : le calme. Tout est posé, tranquille...  
Ressens la profondeur, le calme, la sérénité.

Dans la poitrine, ressens ton harmonie, ton être paisible.

Dans la tête, perçois la clarté de l'atmosphère, l'air rempli de lumière, la tête ouverte dans le ciel bleu.

Perçois le sommet de ta tête de l'intérieur et en même temps perçois la voûte céleste, le ciel bleu. Elargis-toi dans l'atmosphère. Le bleu du ciel remplit la tête comme une douce énergie, comme une vibration.

De nouveau, perçois la terre sous tes pieds.

Ressens la terre toute entière. Prends conscience de son être, de son intelligence, de son âme, elle qui porte toutes les créatures du monde et qui s'offre en nourriture pour leur développement sain et harmonieux.

Laisse l'image de la terre monter en toi jusque dans ta poitrine.

Forme dans ton cœur l'image de la terre ronde avec l'océan et les continents.

Place la terre dans ton cœur.

Du bleu du ciel à travers la tête, entoure la terre d'une couleur bleue.

L'immensité du ciel entoure la terre, bénit la terre, nettoie la terre dans ton propre cœur, totalement conscient, éveillé, silencieux, présent.

Pour vous aider dans votre travail, vous pouvez télécharger cette méditation, accompagnée d'une musique originale propice au calme et au ressourcement.

**Bienfait :** Puissant centrage intérieur, nettoyage subtil et éveil de l'être profond.

# CONCLUSION

---

Ces dix méthodes pour se libérer du stress font partie des centaines de techniques enseignées par Olivier Manitara au sein de l'Ecole Essénienne contemporaine, pour permettre à chacun de reprendre sa vie en mains et trouver l'épanouissement intérieur.

Pour approfondir ce sujet et apprendre comment vivre avec la paix au quotidien, découvrez la Ronde de la Paix.

Pour approfondir l'approche vivante des 4 éléments, permettant de transformer radicalement votre vie, découvrez la Ronde des Archanges.

Cette technique, basée sur les quatre grands Esprits des éléments et les quatre saisons est la plus puissante enseignée par les Esséniens à ce jour.

# LE SECRET DE LA PAIX DANS LA TRADITION ESSÉNIENNE

---

Pour les Esséniens, la grande vertu de la Paix est le corps subtil d'un Ange. Elle est son eau vivante, sa présence sacrée, son vêtement de Lumière. Cela correspond à une profonde réalité qui nous montre que dans l'invisible, tout est animé et réel.

A la lumière de cette conscience, chaque vertu est un être à part entière qui peut visiter l'homme, s'associer avec lui et lui inspirer la juste manière de vivre sur la Terre. Mais cette relation ne peut advenir que dans la mesure où l'homme se lie consciemment avec elle et accepte sa guidance.

De ce point de vue, il sera aisé de comprendre que toutes les tentatives des hommes pour instaurer la paix dans le monde échoueront, tant qu'ils ne s'associeront pas réellement à l'Ange de la Paix, et tant qu'ils ne l'incarneront pas puissamment dans la réalité terrestre pour lui donner la capacité d'agir.

En revanche, il faut savoir que, si l'homme parvient à accueillir cet Ange dans ses pensées, dans ses sentiments, dans sa volonté, par une science très précise et par une authentique volonté de servir, il lui donne un puissant moyen d'œuvrer dans le monde tangible, au-delà de l'espace et du temps. Cet objectif est celui qui peut être atteint progressivement par celui ou celle qui participe à la Ronde de la Paix. Il ou elle devient alors un activateur de la Paix dans le monde, un thérapeute, un serviteur de la vie.

[La Ronde de la Paix – la méthode –  
www.essenia-europe.org](http://www.essenia-europe.org)

Ce merveilleux travail consiste à pratiquer chaque semaine, entre le mercredi soir à minuit et le jeudi soir à minuit, un exercice d'une demi-heure, accompagné de certains gestes et paroles magiques. Ce travail impersonnel est d'autant plus agissant qu'il est accompli avec ressenti.

Avec le temps, il peut devenir une source d'illumination intérieure profonde et un ravissement pour l'âme.

- Chaque participant est libre de choisir son horaire. Toutefois, celui ou celle qui veut soutenir plus intensément cette action humanitaire et devenir un véritable maillon de cette chaîne de Lumière, peut s'inscrire à une heure précise hebdomadaire.

- L'ouvrage d'enseignement donné par Olivier Manitaro sur la cérémonie de la paix est indispensable pour participer à ce travail. Vous pouvez vous le procurer auprès d'Essenia Europe.

- En offrant une demi-heure de votre temps chaque semaine, vous pouvez non seulement contribuer à faire grandir la Paix dans le monde, mais également apprendre à la rayonner autour de vous, comme une fleur exhale son parfum.

Vous deviendrez alors un véritable artisan de Paix, un protecteur de cet Ange sacré, à la mesure de votre engagement individuel.



# LA RONDE DES ARCHANGES®

UNE FORMATION COMPLÈTE D'UN AN POUR S'UNIR  
AVEC LES ANGES ET FORMER SON CORPS DE LUMIÈRE.

**D**epuis la nuit des temps, les Esséniens sont connus pour leurs connaissances des Anges et Archanges. Leur contact pur et authentique est la source de tout leur savoir. La Ronde des Archanges permet à chacun de bénéficier de ce savoir-faire totalement adapté à la vie moderne.

C'est également une introduction à des formations plus longues, notamment en Thérapie Essénienne.

L'année essénienne est un cercle, une ronde ponctuée de quatre grandes célébrations.

Pour entrer dans la Ronde des Archanges, il suffit de s'unir avec l'Ange de votre choix durant l'une de ces célébrations.

Entre chacun de ces grands rendez-vous, trois mois de pratique individuelle très simple permettent d'étudier la sagesse essénienne et de s'approcher de son Ange.

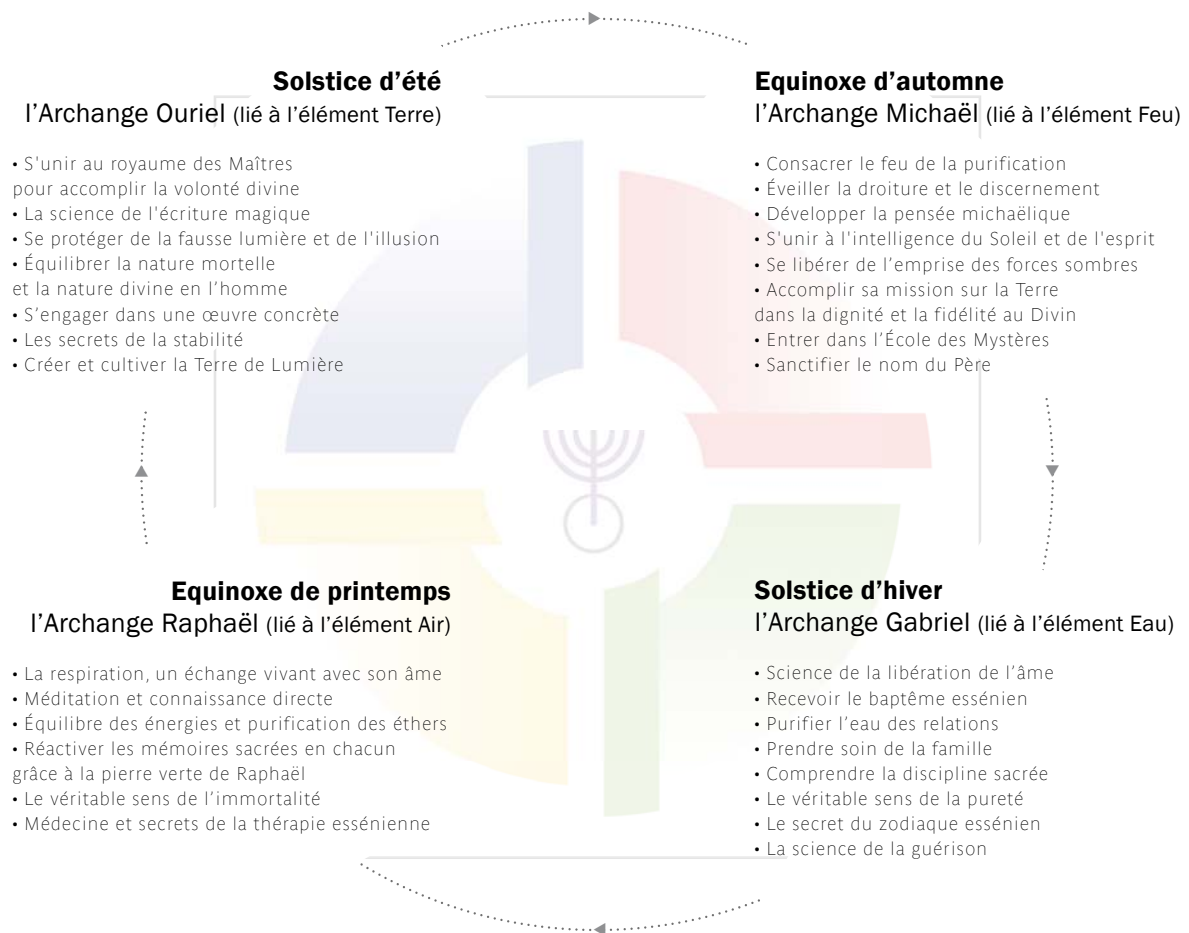
Elle se déroule une fois le matin, et une autre le soir. Cela ne prend que quelques minutes et peut être fait par tous, en toute simplicité.

Après avoir allumé une bougie, un mouvement sacré permet d'harmoniser ses énergies avec son Ange. Dans sa présence, une parole des Archanges est lue pour se relier à sa force divine. On peut ainsi retrouver force et sérénité au quotidien, et en plus bénéficier de toutes les énergies angéliques travaillées par les Esséniens.

Au quotidien, la Ronde des Archanges est un moment de reconnexion privilégié qui devient vite indispensable pour se recentrer. L'Ange de la Ronde des Archanges est une protection et une aide. Son énergie permet aussi de comprendre le sens de sa vie, sa mission d'âme. Dans une démarche d'évolution personnelle, c'est une force extraordinaire pour harmoniser, transformer, guérir et dépasser toutes nos limites. C'est une porte ouverte sur une autre réalité qui embellit la vie.

La Ronde des Archanges est une expérience, un chemin pratique de découvertes et de bonheur. Elle permet à chacun d'entrer en contact avec un monde de pureté, de sagesse et d'amour. C'est une expérience unique au monde, une grande aventure humaine où le partage, l'amitié, la confiance, l'espoir, la rencontre, le respect, la découverte retrouvent tout leur sens.

Ne passez pas à côté d'une telle opportunité !



## QU'EN DISENT LES PARTICIPANTS ?

Cette célébration de quatre jours est vraiment unique. L'échange d'énergie avec un Ange est extrêmement puissant et résout tous les problèmes de l'existence, comme en témoigne une participante :

« Depuis que je suis entrée dans la Ronde des Archanges, tout en moi s'est éclairci et je comprends mieux le sens de ma vie, ma mission sur cette Terre. Je n'aurais jamais cru qu'une pratique aussi simple puisse être aussi puissante. »

Un participant raconte aussi :

« Je n'ai jamais rien demandé à l'Ange que je porte, mais il m'a donné de grandes bénédictions. »

A propos des Célébrations des Archanges, un Essénien dit :

« Je vis à présent au rythme des grands rassemblements de la Ronde des Archanges. Chacune de ces journées est unique. J'en ressors à chaque fois purifié, clarifié, plein de forces et d'énergies divines. Ma vie a changé à tout jamais. Je me sens très fier de porter un Ange sur la Terre. »

Une autre participante témoigne :

« Je sais à présent que le monde divin a besoin d'hommes et de femmes de bonne volonté. Je ne suis pourtant pas hors du commun. Mais je me sens sans aucun doute un peu 'spéciale' ! »

Si vous souhaitez approfondir certains sujets abordés dans ce cours, voici une sélection de conférences, d'ouvrages et d'autres cours disponibles

**Conférences d'Olivier Manicara :**  
( en CD ou MP3 à télécharger )

- Paix intérieure pour gens stressés. Réf. 20021122
- Le grand secret de la paix. Réf. 20080621
- Trouver la paix face aux tensions et à la fébrilité ambiante. Réf. 20080603
- Chanter et parler, 2 forces pour une vie en harmonie. Réf. 20080111
- Introduction aux thérapies Esséniennes. Réf. 20080112
- La méditation, la force de se libérer et de trouver l'essentiel. Réf. 20071209
- Guérir le feu de la guerre. Réf. 20041024
- La Nation Essénienne une nouvelle humanité en marche. Réf. 20060928
- La méditation de base. Réf. 19980913

### Livres :

- Les Secrets du Lâcher Prise.
- 120 méthodes esséniennes.
- LA PAIX - Nouvelle méthode, nouvelle lumière  
Vente internet uniquement
- Le pouvoir des Mandalas d'Énergie.

### Cds de méditation :

- Le soleil de la paix. Réf. Méditations Vol. 11
- Méditations vol. 1.

### Mandalas d'énergie :

- Pour une vie légère. Élimine le stress, l'inquiétude, le chagrin, la tristesse. Rends les émotions légères.
- L'harmonie qui jaillit de la source intérieure et qui s'impose dans toutes les circonstances extérieures. L'harmonie victorieuse et conquérante.
- Travailler avec l'ange de la paix
- Travailler avec l'ange de la paix et de la réalisation concrète
- Union profonde avec la nature essentielle, paix
- Fait naître le calme intérieur et permet de le garder en toutes les situations

visitez le site  
[www.OlivierManitara.org](http://www.OlivierManitara.org)



➔ **+ de 700 conférences**  
en CD ou à télécharger en MP3,  
Des extraits gratuits à écouter

**2.89€ seulement !  
Soit 4.25\$ environ**

➔ **Des e-books**  
avec des extraits gratuits

➔ **Un enseignement**  
à télécharger ou à commander

Si vous vous posez des questions sur le sens de la vie... Si vous voulez découvrir le sens caché du monde qui vous entoure... les Esséniens ont des clés à vous apporter.

Ecoutez ces conférences tranquillement, chez vous ou en voiture. Entrez dans une connaissance plus profonde des mystères de la vie.

Une multitude de thèmes sur: les Anges, la méditation, les Esséniens, le karma, la Nature, des méthodes pratiques, l'Égypte, le couple, la famille, les enfants, les Archanges, l'évolution spirituelle, la magie...

**Rendez-vous vite  
sur le site  
Boutique-Essenienn.com**



**Recevez gratuitement une pensée quotidienne  
issue de l'éternelle sagesse des Esséniens**



Une belle pensée  
et une lumière qui éclaire toute votre journée.

inscrivez-vous sur  
[www.OlivierManitara.org](http://www.OlivierManitara.org)