

# Lettre complémentaire - 02

---

Maître Saint Germain et Godfré Ray King :  
la Victoire de l'Ascension dans cette existence avec Marc Saint Hilaire

---

" I AM " Je Suis ! *La Victoire de l'Ascension dans cette existence manifeste en Plénitude, pour moi-même et pour tous. (3) // Et cela Est ! (3)*

## h

Étudiants bien-aimés des Maîtres d'Ascension,

1. Les périodes d'Application quotidiennes (3 fois par jour) constituent le fondement essentiel et nécessaire de la pratique véritable. Revoir le Cours *Renâître à la Lumière* et la Lettre aux Disciples 60 pour le schéma de l'Application quotidienne.
2. Cependant (voir la *Lettre complémentaire* numéro 1) la pratique ne se limite pas aux périodes d'Application (Appels et Méditation), car ce serait une mortelle aberration de vivre une double vie : la vie durant les Applications et la vie hors des Applications. Notre Cœur n'arrête pas de battre quand nous sortons de nos périodes d'Application; nos pensées, nos ressentis et nos désirs ne cessent pas quand nous quittons les périodes d'Application, bien au contraire.
3. Il doit y avoir continuité dans notre lien de plus en plus conscient avec cette Réalité de l'Être « *Je Suis* » qui est notre Être. Je ne suis pas « je, moi », mais je suis ce « *Je Suis* », l'Être-qui-Est, au-delà de tout concept, au-delà de toute croyance possible et au-delà de toute fabrication mentale, au-delà de tout bavardage (mental ou verbal).
4. Le point clé de la continuité d'être en Sa Présence est la *Présence d'esprit*. Nous devons cultiver – en permanence, à chaque instant - cet état clair du Mental Christique en n'oubliant pas de le faire. Nous devons nous discipliner, discipliner le mental, à ne pas oublier de demeurer dans cet état d'Être de la Nature parfaite, paisible et claire du Mental Suprême qui est l'Être, la Présence « *Je Suis* ».
5. Vivons dans le moment de l'instant qui Est – sans passé ni présent ni futur. Le mental bavard et interrogateur ne peut pas comprendre ces choses. Mais l'Être que vous êtes, oui ! Permettez-Lui d'être Présent dans votre mental de chaque instant. Rappelez à votre mémoire de chaque instant « *Présence d'esprit, présence d'esprit.* »
6. Refusez – en tout temps - les discours incessants et aberrants du mental discursif et analytique. Il suffit pour cela de revenir et de se rappeler la Présence d'esprit de l'état d'Être qui est Paix, clarté et absence d'élaborations mentales et émotionnelles que vous vivez dans les périodes d'Application et d'une manière particulièrement intense dans les Grandes Classes. Ne pas oublier de se rappeler...
7. L'absence de distraction, l'absence de dispersion, est la Voie certaine vers la Victoire suprême. À *chaque instant*, chacun génère du karma (action – réaction) par

les mouvements du mental (pensées, ressentis, émotions et désirs) : la dispersion mentale, les fabrications mentale, les discours du mental, les émotions négatives, les conclusions et jugements du mental, les attachements à ses petits désirs, l'attachement aux personnalités... tout cela se trouve dans le mental et doit être mis au pas et finalement à l'arrêt, sinon nous nous enchaînons encore et encore – nous, et les autres avec nous - à la souffrance et à la mort perpétuelles.

8. On l'a déjà dit. Il ne s'agit pas de bloquer les pensées, les émotions et les désirs – sinon ils reviendront encore plus forts ! Il s'agit d'en être parfaitement et clairement conscient quand ils se présentent à l'esprit (au mental). Et par la présence d'esprit du moment, laisser glisser ces pensées et – simultanément - *se rappeler* l'état de la Nature du Mental pur, le Mental christique, que nous connaissons d'une manière toute spéciale dans nos Grandes Classes; que nous devons cultiver dans nos Applications quotidiennes; et que nous devons exprimer de plus en plus continuellement dans nos moments de chaque instant, quelles que soient les circonstances (intérieures ou extérieures).

9. Alors le mental cesse de produire ces gravures karmiques enchaînantes, et – au contraire – il permet au Mental pur (christique) de déverser sa Lumière, son Intelligence, Sa Force, et sa Compassion sans limites dans l'âme individuelle. Ceci – par persévérance et développement – devient la Force et la Puissance de la Victoire Suprême dans cette existence.

10. Si nous ne le faisons pas, nous demeurons enchaînés, malgré quelques périodes de soulagement qui demeurent, néanmoins, fugitives, fuyantes. On doit donc se déterminer inflexiblement à cultiver cette attention lucide (éveillée et claire), cette présence d'esprit dans l'état Naturel du Mental, en tout temps et en tous lieux.

11. Prudence ! Le bavardage est l'outil préféré des forces de l'ombre pour saboter cet état de grâce, de paix, de lucidité, de clarté et d'Amour. Cette manie de parler et de parler et de bavarder doit donc être maîtrisée, consciemment, clairement, volontairement et avec Joie.

12. Quoi que l'on fasse, en toutes circonstances, on doit s'entraîner à fonctionner dans la quiétude mentale libre d'élaborations, de jugements, de bavardage (mental ou verbal) afin que le mental puisse s'établir et demeurer dans son État Naturel qui est l'État du Mental christique.

13. *Ne pas oublier l'objet de l'attention*, à savoir, l'état Naturel, calme, clair, paisible, bienveillant, tranquille, Lumineux du Mental christique. Demeurer dans l'attention juste, même en étant dans l'action « ordinaire ». Ceci demande vigilance, détermination, vision juste du but, patience et persévérance infaillible. L'étudiant doit avoir compris de quoi il s'agit. Ce n'est pas quelque chose à fabriquer, à imaginer ou à discuter.

14. On ne peut le connaître, cet état d'Être, que par la résolution juste, par l'étude juste, la réflexion juste, la pratique juste et le Service juste. Alors, la Nature parfaite et complète de ce Mental divin se révèle et s'intègre progressivement et toujours plus à la conscience extérieure, à condition de pratiquer ce qui est demandé sans chercher à se montrer original ou plus futé qu'un autre.

15. Les Maîtres Saint Germain et Godfré Ray King nous appellent continuellement à cette Maîtrise, car Ils savent qu'elle est la Victoire certaine et définitive sur la souffrance perpétuelle et sur la mort perpétuelle. L'entêtement de l'humain doit être brisé. Comme la cire d'une chandelle, cet entêtement à ne pas écouter et ne pas obéir doit fondre dans la Lumière du Mental pur de Dieu, le Mental christique qui est la Nature réelle du mental. Alors, nos pensées seront la Pensée de Dieu, nos désirs, le Désir de Dieu et notre corps, le Corps de Dieu en action, toujours.

16. Rappelez-vous *constamment* que toute activité intérieure ou extérieure dans votre vie de chaque instant commence par une activité du Mental (attention, pensée, ressenti, désir). Et nos Maîtres d'Ascension bien-aimés nous rappellent encore et encore qu'il n'y a qu'une seule Énergie et qu'une seule Puissance qui existent et c'est l'Énergie et la Puissance de la Présence Suprême de Dieu I AM *Je Suis* en vous et avec vous, toujours. Si ce point de l'Enseignement n'est pas intégré à la conscience extérieure de chaque instant par l'étude, la pratique et le Service, comment pensez-vous pouvoir gagner la Victoire sur les ombres qui imprègnent la substance du mental extérieur ?

17. Aussi, comprenez que tout ce que vous faites – intérieurement ou extérieurement – est nécessairement le Mental en action ! Et ce Mental est en fait *Dieu en action* : en effet, vous ne pouvez pas générer une pensée sans l'Intelligence et l'énergie de Dieu. Votre Mental est donc *Dieu en action*.

18. C'est pourquoi, chacun doit veiller avec une extrême vigilance à ne plus laisser des qualifications de discordes, de limites, de jugements se coller au Mental, par un usage limitant et souffrant des facultés de penser, de ressentir, de désirer et de parler.

19. En effet, la parole exprime le contenu de l'âme. La maîtrise de la langue est essentielle, cruciale, nécessaire. C'est pourquoi nos Maîtres bien-aimés nous demandent de cultiver le Silence et de rejeter toutes formes de commérages et de bavardages. Pourtant plusieurs étudiants continuent à le faire. « *Si ta parole est moins qu'une bénédiction, alors, il vaut mieux te taire* », dit le Maître.

20. Et le Maître dit encore : « *Si vous ne tenez pas votre langue en bride, alors votre parole créera encore et encore plus de pensées discursives et de dialogues intérieurs erratiques et enchaînants et d'émotions douloureuses; et donc, encore davantage de karma de souffrance pour vous-même et ceux qui vous écoutent. Quelle responsabilité ! Quel gâchis ! C'est pourquoi vous devez vous entraîner au Silence. Pour celui et celle dont le désir de parler pour parler s'est vraiment épuisé, alors le progrès vers la Victoire suprême devient très rapide.* »

21. Enfin, rappelez-vous de pratiquer la méthode des souffles subtils donnée dans les volumes 7 et 13 de *Victoire*, méthode qui a été développée dans certaines Grandes Classes et enregistrée pour vous. Il n'est pas question de mettre ces enregistrements audio sur disques compacts (CD) ou sur tout autre support. Plus tard, ils pourront être entendus dans les Grandes Classes pour ceux et celles qui persévèrent dans l'étude, la pratique et le Service. Il n'est pas question que ces enregistrements se retrouvent dans les mains de personnes indésirables, les fameux récupérateurs, les trompeurs, les êtres doubles.

22. Les sites internet et les enregistrements sur internet ne sont pas faits non plus pour être mis sur disques compacts (CD), clés USB, etc.. Les raisons sont tellement évidentes que ce serait une perte de temps de chercher à se justifier. Que chacun mette son Mental au pas et entre dans la Maîtrise que nos Maîtres nous offrent; Maîtres bien-aimés qui m'ont confié la diffusion de cet Enseignement authentique du Maître Saint Germain en français, certains semblent l'avoir oublié.

23. Cultivez l'habitude de demeurer dans l'État Naturel du Mental qui est le Corps christique de la Présence de Dieu, au lieu de laisser les pensées et les désirs sans fin vous enchaîner et vous dérouter (quitter la route). La dispersion mentale est la source de tous les maux. Car dans le Mental pur et Lumineux, il n'y a que la Paix, le contentement, la compassion, la reconnaissance et l'action juste des enfants de Dieu qui donnent la Victoire Suprême. Alors, pratiquez cette vigilance de chaque instant, cette observation douce et claire de l'activité de votre Mental (pensées, ressentis, émotions et désirs) et de l'activité de votre langue. Demeurez dans cet état Naturel du Mental, car chacun est ce Mental christique, ce *Je Suis*, cet Être qui est la plénitude de la Vie, de la Puissance créatrice, de l'Intelligence et de l'Amour que l'humain ne connaît pas (pour l'avoir rejeté), mais que les sincères disciples de la Fraternité des Purs peuvent retrouver en plénitude dans cette présente existence. Victoire pour tous !

*Marc Saint Hilaire*

**h**

## **Les Pages de Sihaziz – (4)**

1. Pour reconnaître simplement *l'état Naturel, Pur et Lumineux, qu'est votre Mental*, regardez, observez vos pensées et ressentis, mais sans attachement, sans jugement, sans évaluation, sans rejet. Chaque pensée, chaque ressenti, chaque désir erratique doit être perçu comme un oiseau qui passe et qui ne laisse aucune trace derrière lui. Et on ne le suit pas. Quand vous faites cela, vous réalisez – vous devenez conscient – que la notion d'observateur et d'"objet" observé disparaît simultanément.

2. En observant clairement et simplement ce qui se produit à ce moment-là - entre les pensées - vous voyez qu'il n'y a rien. Comme un arrêt ; sans rien forcer, sans rien bloquer, sans rien rejeter, sans rien fabriquer. Il n'y a simplement rien de perceptible. Cependant, vous n'êtes pas dans un état inconscient ou somnolent, au contraire. Si vous observez attentivement cet état libre de fabrications mentales et émotionnelles, vous voyez que cet état est paisible, ouvert, clair et lucide (de lucis : lumière).

3. Cet état - bien identifié et très manifeste dans les Activités de Service et d'Amplification - est impossible à décrire en mots car il est au-delà de toute description par les mots, même si le Messenger peut utiliser des métaphores ou des analogies pour le décrire et aider le disciple à comprendre et à pratiquer. C'est un état clair du Mental, parfaitement conscient de lui-même. C'est l'état mental qui accède directement à l'état du Mental christique, hors de toute fabrication, hors de tout jugement, de toute réflexion intellectuelle basée sur la dualité sujet-objet, bon-pas bon, etc. Percevoir et voir la Clarté pure du Mental originel – tel qu'il Est – "*see as is*".

4. Par la Méditation juste et les Appels justes et par la pratique de *la présence d'esprit de chaque instant*, pratiquez cela, et vous verrez alors, au bout de quelque temps, que le nombre et l'intensité même des pensées, des émotions et des désirs erratiques, discursifs et incontrôlés vont progressivement diminuer.

5. Quand cet état vous devient familier, et que vous le cultivez encore et encore (cela demande de VOULOIR le faire), alors, naturellement, cet état deviendra de plus en plus stable. Alors, tout dans votre vie personnelle prendra une orientation supérieure et s'imprénera de l'Harmonie pure de Dieu. Vos Appels seront plus clairs, plus pénétrants, plus actifs ; votre compréhension intérieure de la Vérité Suprême vous habitera toujours plus et mieux ; les fruits de votre Service se multiplieront ; votre Victoire sur la souffrance et la mort s'incarnera dans votre âme et dans votre chair avec une nouvelle dynamique remplie de Paix, de Clarté, de Joie, de Force, d'Amour, de Reconnaissance et d'Humilité.

6. Quand la stabilité - de cet état développé durant les Méditations et cultivé à chaque instant de votre quotidien - s'établit, les pensées parasites, les pensées, les ressentis et les désirs discordants ou impurs deviendront de plus en plus rares pour, finalement, s'effacer complètement car, alors, c'est la Lumière du Corps christique – le Mental divin de la Présence *Je Suis* – qui prend le contrôle de l'âme.

7. Par *la patience* et la détermination calme et solide, la continuité de cet état sera progressivement atteinte au moyen de la compréhension, de l'étude, de l'écoute, de la Méditation juste, claire et durable, de la pratique de chaque instant et du Service. Parce que, en mettant en action le Service proposé par Nos Maîtres bien-aimés, la Victoire de l'Ascension dans cette existence deviendra une Réalité certaine pour tous ceux et celles qui le feront quotidiennement, toujours mieux et sans jamais abandonner.

Victoire pour tous !

*Marc Saint Hilaire*

Note : Le format de l'Application quotidienne est le même; on pratique avec plus de vigilance et plus de régularité. La pratique de l'Appel permanent est encouragée, à condition de bien conscientiser ce qui se passe dans le Mental – à chaque instant. Sinon, il serait possible de pratiquer l'Appel permanent (ou tout Appel) en ayant l'esprit (le Mental) ailleurs. Prudence, donc. Les Instructions de Nos Maîtres sur le Mental s'appliquent à chaque instant. Voilà la CLÉ finale pour la Victoire certaine de l'Ascension dans le Corps de la Présence du Suprême « *Je Suis* », dans cette existence.

Étude recommandée : reprise méthodique de tous les livres, de tous les volumes *Victoire* pour en extraire l'essence pratique, parce que « *L'interruption du flot constant de l'Enseignement est discorde.* » (*Mystères dévoilés*, ch. 7). Consulter aussi les *Lettres aux Disciples* pour des illustrations de situations souvent concrètes. Lire peu, mais régulièrement, avec Lucidité, calme, clarté et pénétration avec l'œil de l'intelligence du Cœur qui est la vision claire et juste de la Présence « *Je Suis* ».

Authentification : gso9k3ow0.. Copyright 2014, Éditions du Nouveau Monde. Tous droits strictement réservés partout. Aucune diffusion verbale, mécanique ou informatique, aucune copie, aucun prêt et aucune saisie ou transmission informatique.

<https://sites.google.com/site/maitresaintgermain>